

Beste ouders ,

Komende weken starten in de klas van uw kind de Rots en Water trainingen. Het Rots en Water programma biedt kinderen de mogelijkheid om te ervaren wat het inhoudt om sociaal te zijn. De kinderen leren op een andere manier naar zichzelf, de ander en situaties te kijken. Rots en Water geeft kinderen handvatten om mentaal sterk te zijn en voor zichzelf en voor anderen op te komen. Maar ook om samen te spelen en te werken. Dit gebeurt op een andere manier dan in de schoolbanken en andere sociale competentie training. Namelijk door echt te ervaren en echt te doen!

De onderwerpen die in een Rots en Watertraining aan bod komen zijn onder andere:

- stevig staan, centreren, gronden en ademhaling,
- het leren lezen van lichaamstaal,
- het herkennen en aangeven van eigen grenzen en die van anderen,
- kiezen voor jezelf en je desnoeds afsluiten van groepsdruk (de Rotskwaliteit),
- je verplaatsen in de ander, vriendschap en verbondenheid (de Waterkwaliteit),
- zelfvertrouwen,
- zelfreflectie (terugkijken op jouw gedrag en het effect daarvan op anderen),
- zelfbeheersing.

Een Rots en Watertraining schept een veilige omgeving waar kinderen met veel plezier en uitdaging kunnen leren over hun lichaam, hun gedrag, hun eigen kwaliteiten en die van anderen.

Over de training wordt geen toets afgenomen en vindt plaats in de gymzaal. Een extraatje voor de kinderen dus.

Daar staat tegenover dat de training concentratie en inzet vereist. Werken aan jezelf gaat nu eenmaal niet vanzelf. Daarom zullen we als school het komende jaar ook extra aandacht aan het programma schenken.

Meer informatie over het programma kunt u lezen op [www.rotsenwater.nl](http://www.rotsenwater.nl)

De training zal worden verzorgd door juf Griet

We zien uit naar de training!

Met vriendelijke groeten,  
Juf Griet.  
September, 2020