

Rots en Water

Met de weerbaarheidstraining Rots en Water leer je wanneer je voor jezelf moet opkomen en wanneer het beter is om je ergens bij neer te leggen. Het is niet altijd makkelijk om je eigen grenzen aan te geven en tegelijk die van anderen te respecteren. De Rots en Water-training leert je soms hard zijn als een rots en soms zacht als water.

Voor wie?

De training is bedoeld voor jongens en meiden (in aparte groepen) van 9 tot 18 jaar die het lastig vinden op een rustige manier voor zichzelf op te komen. Leerlingen van de hoogste klassen van de basisschool kunnen de eerste acht lessen volgen. De andere lessen zijn voor jongeren die naar het voortgezet onderwijs gaan.

Doel

Je krijgt meer zelfvertrouwen en staat daardoor sterker in je schoenen. Je leert beter omgaan met lastige situaties en daarin de goede keuzes te maken. Met Rots en Water leer je je woede en boosheid te beheersen en op een rustige manier voor jezelf op te komen. Je denkt na over wat je wel en niet wilt en hoe je dat duidelijk maakt. Ook leer je de grenzen van anderen te herkennen en te respecteren.

Hoe doen we dat?

We gaan veel doen. Bijvoorbeeld oefeningen uit zelfverdedigingsporten. Ook praat je met de andere jongens of meiden in je groep. Daardoor ga je nadenken over jouw opstelling en ontdek je wat jouw sterke en minder sterke punten zijn. We oefenen met ademhaling en besteden aandacht aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik. De training bestaat uit acht tot veertien lessen van negentig minuten. De eerste acht lessen zijn het basisprogramma, voor leerlingen van de hoogste klassen van de basisschool. De volgende zes lessen gaan over thema's als seksualiteit, het maken van eigen keuzes en het vinden van je eigen weg. Jongens en meiden zitten in aparte groepen.

