

### Rots en Water

In de weerbaarheidstraining Rots en Water leer je je eigen grenzen herkennen. Je leert hoe je voor jezelf kunt 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 bewust te worden, steeds heb je keuze: stevig en zelfverzekerd zijn als een rots – of juist mee geven als water.

#### Voor wie?

De training is bedoeld voor kinderen:

- die het lastig vinden om op een rustige manier voor zichzelf op te komen;
- die meer zelfvertrouwen wil hebben;
- die makkelijker contact met anderen wil leren maken;
- die graag willen leren om rustig te blijven in vervelende situaties.

Er zijn aparte trainingen voor kinderen uit groep 3-5 en groep 6-8. Ook is er een training voor kinderen en jongeren op het voortgezet onderwijs. Jongens en meiden zitten dan in aparte groepen.

#### Doel

Je krijgt meer zelfvertrouwen en staat daardoor sterker in je schoenen. Je leert beter omgaan met lastige situaties en hoe je daarin goede keuzes maakt. Met Rots en Water leer je 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?

Door sport, spel en bewegen (o.a. uit zelfverdedigingssporten). We oefenen met ademhaling en besteden aandacht aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik. Hiermee leren de kinderen letterlijk stevig te staan, te focussen of mee te bewegen. We wisselen af met reflectie en kringgesprekken. De kinderen krijgen elke les een praktijkopdracht mee naar huis om te oefenen.

De Rots & Water training bestaat uit ongeveer 8 sessies van een uur. De groepen bestaan uit 8 tot 10 kinderen.

