

MET CARDEA KUN JE VERDER.

**TRAINING  
ROTS EN WATER  
9-12 JAAR**

# TRAINING

## ROTS EN WATER

### 9-12 JAAR

#### WAT ZIJN DE DOELEN?

Ieder mens heeft de eigenschappen van Rots en Water in zich. Maar wanneer gebruik je welke eigenschap? Bijvoorbeeld: wanneer geef je toe aan de ander en wanneer houd je vast aan je eigen ideeën en hoe vind je een goede balans daarin? Dat leren we kinderen in deze training.

Ze leren onder andere:

- stevig en sterk met beide benen op de grond te staan (gronden);
- hun ademhaling te gebruiken (centreren);
- zich te concentreren (focussen);
- lichaamstaal te herkennen, van anderen en zichzelf;
- grenzen te herkennen;
- om te gaan met groepsdruk;
- opkomen voor zichzelf, met woorden en daden;
- om te gaan met groepen die dreigend zijn;
- te vertrouwen op hun intuïtie.

#### VOOR WIE?

Deze training is speciaal voor kinderen van 9 tot en met 12 jaar en hun ouders. De training wordt apart voor jongens en meisjes gegeven.

Wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik? Belangrijke vragen waar niet iedereen meteen een antwoord op weet. In Australië is een methode ontwikkeld, die inzicht geeft in de 'rots'kant en de 'water'kant van iemand. Een **Rots** is krachtig en onverzettelijk. Een Rots kan opkomen voor zichzelf en zijn hart. **Water** is vriendschappelijk. Water heeft respect voor anderen en kan goed met anderen praten.

#### WAT HOUDT DE TRAINING IN?

De training bestaat uit drie stappen.

Stap één is **zelfbeheersing: controle over gedrag**.

Hoe gaat uw kind om met zijn/haar energie?

Hoe houden ze hun lichaam en geest onder controle?

Stap twee is **zelfreflectie en evaluatie**. Kinderen gaan zich afvragen: wat doe ik en welke gevolgen heeft dat?

Ze leren zichzelf beter kennen en begrijpen en leren

hoe ze op bepaalde situaties reageren.

En dat leidt tot Stap drie: **Zelfkennis en zelfvertrouwen**.

Ze hebben zichzelf leren kennen. Ze kennen hun sterke

en zwakke kanten. Daardoor weten ze beter hun

zelfbeheersing te bewaren, ook in moeilijke situaties.

#### HOE LANG DUURT HET?

Rots en Water bestaat uit twaalf bijeenkomsten van anderhalf uur. Er zijn bijeenkomsten voor zowel ouders als het kind. Tevens vindt er een intake- en een eindgesprek plaats.