



TRAINING ROTS EN WATER 9 –12 JAAR

Met Cardea kun je verder!

Meer zelfvertrouwen krijgen en jezelf leren kennen

Rots en water is een erkende training die momenteel in meer dan 30 landen wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes. Kinderen ontdekken de 'rots'kant en de 'water'kant van zichzelf en anderen. Een rots weet wat hij wil, kan opkomen voor zichzelf en wat hij belangrijk vindt. Water is vriendelijk, luistert naar de ander, gaat in gesprek en zoekt naar oplossingen.

Ervarend leren staat centraal. Door spelletjes en oefeningen in een (gym)zaal te doen, zien de kinderen wat het gevolg is van hun handelen en oefenen ze met nieuwe vaardigheden.

TRAINING ROTS EN WATER 9 –12 JAAR

Voor wie

De training is speciaal voor kinderen van 9 tot en met 12 jaar en hun ouders/verzorgers. Kinderen kunnen teveel 'rots' of teveel 'water' zijn waardoor zij tegen dingen aanlopen. Zij krijgen bijvoorbeeld problemen in de klas of in de buurt, hebben veel ruzie, worden gepest of durven hun mening niet te geven.

Wat houdt het in?

Iedereen heeft eigenschappen van een rots en water in zich. Tijdens de training leren kinderen wat zij in welke situatie het beste toe kunnen passen. Zij ontdekken hoe je sterk en ontspannen kunt zijn in lastige situaties en wat hun sterke kanten zijn. Dit draagt bij aan het zelfvertrouwen. Er wordt tijdens of na een oefening teruggekeken: wat deed ik en welke gevolgen had dat? De volgende thema's komen aan bod:

- Stevig staan
- Met een stevige houding jezelf presenteren
- Omgaan met spanning en emoties
- Oog hebben voor je omgeving en wat er gebeurt
- Lichaamstaal herkennen van anderen
- Grenzen herkennen en aangeven
- In gesprek gaan en je mening geven
- Omgaan met pesterijen en groepsdruk
- Negeren en jezelf kunnen afsluiten
- Eigen kracht ervaren

Ouders volgen tegelijkertijd in de oudergroep een aangepast programma waar de theorie wordt uitgelegd en wordt geoefend met het gebruik van rots en water-vaardigheden in de opvoeding.

Hoe lang duurt het?

Rots en Water bestaat uit twaalf bijeenkomsten van anderhalf uur.

Meer informatie en aanmelden

Aanmelden kan via de aanmeldcoördinator van Cardea via: aanmelden@cardea.nl. Voor de training heb je een verwijzing nodig van het Jeugd- en Gezinsteam uit je woonplaats of van de huisarts.

