

Rots & Water®

SPECIALISTISCHE VARIANT VOOR EXTRA KWETSBARE KINDEREN

a/1.0/20-05



Heeft u vragen?

Wij staan u graag te woord. U bereikt ons via onderstaande contactgegevens.

De Rading Jeugd- & Opvoedhulp

Locatie Utrecht | Pahud de Mortangesdreef 61 | 3562 AB | 030 - 272 43 53

Locatie Amersfoort | Piet Mondriaanlaan 48 | 3812 GV | 030 - 272 43 53

E-mail: info@rading.nl | website: www.rading.nl



De hulpverleners van De Rading zijn geregistreerd in het Kwaliteitsregister Jeugd.

Dit houdt in dat zij over de vereiste kennis en vaardigheden beschikken voor een correcte beroepsuitoefening.

Weerbaarheidstraining voor kinderen van 6 tot 13 jaar

SAMEN VOOR KINDEREN

Rots & Water® is een fysieke, mentale en ervaringsgerichte training waarin wordt gewerkt aan steviger staan, krachtiger worden en eigen keuzes maken. Er is veel aandacht voor lichamelijke oefeningen waardoor de deelnemers onder meer leren zich te concentreren, een zelfverzekerder houding aan te nemen en rustiger adem te halen.

Rots is het trainingselement dat staat voor je sterk voelen én staan. *Water* gaat over meebewegen, samenwerken en vriendschap. Afhankelijk van de situatie leren de deelnemers om voor een *rotshouding* te kiezen of juist voor een *wateropstelling*.

Speciaal voor extra kwetsbare kinderen

De Rots & Water-training die De Rading geeft, is een specialistische variant van het oorspronkelijke programma voor schoolkinderen. Kinderen en jongeren in de jeugdhulp zijn immers extra kwetsbaar. In deze training wordt daarom extra zorgvuldig met de deelnemers omgegaan, is er ruim aandacht voor trauma en verlies, zijn de groepen kleiner én worden de lessen door twee trainers gegeven in plaats van één om ieders veiligheid te waarborgen.

Vergroten sociale vaardigheden en weerbaarheid

Rots & Water vergroot de communicatieve én sociale vaardigheden van kinderen en jongeren. Problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting, meelopen, seksueel grensoverschrijdend gedrag worden erdoor voorkomen of nemen af.

Spelenderwijs actief en psychofysiek leren

Door de actieve en psychofysieke lesvorm krijgen deelnemers de positieve communicatievaardigheden spelenderwijs onder de knie én leren ze goed omgaan met verschillende sociale situaties.

Tijdens de Rots & Water-lessen worden spel en fysieke oefeningen continu afgewisseld met momenten van zelfreflectie, kringgesprekken en verwerkingsopdrachten.

Trainingsinhoud en aantal lessen

Rots & Water bestaat uit gemiddeld acht lessen, afhankelijk van wat de deelnemers nodig hebben.

De onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Eigen grenzen stellen en andermans grenzen respecteren
- Lichaamstaal en zelfverzekerde houding
- Zelfverdediging
- Omgaan met conflicten en pesten
- Zelf kiezen
- Omgaan met lastige situaties
- Concentreren en afsluiten voor prikkels

Waardevol voor alle kinderen en jongeren

Het Rots & Water-programma is een bijzonder waardevolle ervaring en in het bijzonder voor jongens en meisjes die willen leren hoe je:

- Steviger in je schoenen staat
- Jezelf zekerder voelt
- Beter voor jezelf opkomt
- Sociaal vaardiger wordt
- Jezelf beter beheerst
- Mentaal en fysiek rustiger wordt

Kinderen en ouders over hun ervaringen

Jasper, Kimberley en Raoul vertellen over hun deelname

"Rots & Water helpt mij rustig te worden als ik zenuwachtig ben om naar papa te gaan." Jasper

"Ik kan me in de klas nu veel beter concentreren als andere kinderen druk zijn." Kimberley

"Ik heb veel geleerd en heb veel meer zelfvertrouwen gekregen." Raoul

Saskia vertelt over haar zoon die deelnam en Paul over zijn dochter

"Door Rots & Water is mijn zoon steviger in zijn schoenen gaan staan. Als opvoeders is het vaak lastig om goed advies te geven. De training biedt de juiste handvatten." Saskia

"Onze dochter heeft dankzij Rots & Water grote stappen gemaakt. Ze kan zichzelf sindsdien gemakkelijker complimenten geven, durft beter voor haar mening op te komen én heeft dingen gedaan die ze heel spannend vond." Paul