



## De Doelgroep

De Rots en Water- vaardigheidstraining is bedoeld voor kinderen (en pubers) die het lastig vinden op een rustige manier voor zichzelf op te komen of anderzijds voor kinderen die juist te vaak over zich heen laten lopen. Ook als ze wat meer zelfvertrouwen kunnen gebruiken, makkelijker contact met anderen willen leren maken of willen leren hoe ze rustig kunnen blijven in vervelende situaties, hebben ze veel aan deze training. De training is ook gericht op kinderen met autisme spectrum stoornissen.

## Rots en water

Opkomen voor jezelf - je grenzen aangeven - Stevig op je benen!

Vaardigheden die ieder kind moet leren. De meeste kinderen leren dit gaandeweg vanzelf. Maar er zijn ook kinderen bij wie dit niet gebeurt, die onvoldoende weerbaar zijn of juist te explosief, die een kort lontje hebben. Beide hebben vaak minder zelfvertrouwen.

## Waar gaat het mis?

Alles draait om communicatie, de manier waarop je loopt, staat, oogcontact maakt en beweegt. Maar ook hoe je praat en op welke toon je dat doet. Gedrag beïnvloedt gedrag, dus wat je laat zien bepaald hoe anderen met je omgaan. Waarschijnlijk weet je kind dit allemaal wel, maar lukt dit niet in het "echt" te doen. Hierdoor kan je kind steeds meer alleen komen te staan met als gevolg dat hij steeds minder kan oefenen hoe je je sociaal weerbaar gedrag laat zien. In Rots & Water training wordt je kind in een

veilige omgeving op speelse en sportieve wijze getraind en uitgedaagd, zodat het makkelijker wordt je sociaal weerbaar op te stellen in de praktijk.

## Doel

Het doel van de training is dat het kind sterker in zijn schoenen komt te staan, voor zichzelf leert op te komen en naast zijn eigen grenzen ook weet om te gaan met grenzen van andere kinderen. Zo verbetert het zelfvertrouwen, kan hij beter omgaan met lastige situaties en betere keuzes maken. Met Rots & Water leert het woede en boosheid te beheersen, op een rustige manier voor zichzelf op te komen en de grenzen van anderen te respecteren.

## Wat leert je kind in de training

- ☞ *Stevige lichaamshouding: balans en focus zijn sleutel woorden*
- ☞ *Sterk op komen voor jezelf en duidelijk je grenzen aan kunnen geven*
- ☞ *Rekening houden met de grenzen van een ander en weten hoe je contact maakt*
- ☞ *Hoe je in actie kunt komen als dat nodig is*

## Hoe doen we dat

Door sport, spel en bewegen worden vaardigheden aangeleerd. De actie zal afgewisseld worden door gesprekken en reflectie.

## Thema's die aan de orde komen:

- ☞ *Sterk en stevig staan*
- ☞ *Ademkracht*
- ☞ *Concentratie en focus*
- ☞ *Voor jezelf opkomen*
- ☞ *Lichaamstaal: Wat straal ik uit en hoe doe ik dat*
- ☞ *Grenzen aangeven en nee durven zeggen*
- ☞ *Grenzen van anderen herkennen en respecteren*

## Aanmelding & Start

Kinderen kunnen voor de Rots en Water training worden aangemeld door ouders, leerkrachten, hulpverlening of natuurlijk op eigen initiatief. Ze krijgen hierna een intakeformulier en vaak vindt er een gesprek plaats om te kijken waar je aan wilt gaan werken.

Er wordt gewerkt met een groep van 4-6 kinderen met een vaste Rots en Water trainer. In verschillende leeftijdsgroepen wordt de training gegeven. Het programma bestaat uit 10 bijeenkomsten en een ouder bijeenkomst. Voor meer informatie zie onze website: [www.fysiohaarstraat.nl](http://www.fysiohaarstraat.nl).

