



Preventieve training Rots en water

Gaat het op school niet goed? Ben je snel boos? Vind je nieuwe vrienden maken moeilijk? En heb je het gevoel dat soms niemand je begrijpt? Rots en water kan jou helpen om voor jezelf op te komen én om beter met andere mensen om te gaan.

Voor wie is de preventieve training Rots en water?

De preventieve training Rots en water is voor kinderen van 8 tot 12 jaar die het soms lastig vinden op een goede manier met anderen om te gaan. Je hebt daardoor bijvoorbeeld problemen op school of thuis, maakt vaak ruzie of hebt weinig vrienden en vriendinnen op school. Dat kan je behoorlijk in de weg zitten. Hoe kun je beter met je klasgenoten omgaan en hoe kun je je boosheid beheersen?

Wat is Rots en water?

Rots en water is een sociale vaardigheidstraining. Door te oefenen en te praten met andere kinderen en jongeren leer je om in te schatten wanneer je een rots kunt zijn en wanneer water. De rots staat voor weerbaarheid: voor jezelf opkomen, jezelf kunnen verdedigen en in jezelf vertrouwen. Het water staat voor solidariteit: dat betekent dat je in kunt leven in andere mensen en dat je jezelf kunt beheersen wanneer je bijvoorbeeld heel boos wordt.

Wat leer ik bij Rots en water?

Bij Rots en water ga je samen met andere kinderen oefenen en praten. Zij hebben dezelfde klachten als jij en die ga je samen aanpakken. Dit ga je bijvoorbeeld leren:

- › Voor jezelf opkomen
- › Je boosheid beheersen
- › Beter contact maken met andere kinderen en jongeren
- › Meer vertrouwen krijgen in jezelf
- › Zien waar je goed in bent
- › Beter leren praten over je gevoel

Doen mijn ouders ook mee?

Bij de preventieve training Rots en Water trainen de kinderen zonder de ouders. De ouders komen 15 minuten voor het einde van de training bij de groep. Ze krijgen dan te horen wat we deze bijeenkomst geleerd hebben en hoe ze jou kunnen helpen dit verder te oefenen.

Praktische zaken

- › De preventieve training Rots en water bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten
- › Een bijeenkomst duurt 1,5 uur
- › De locaties variëren per training. Dit krijg je enkele weken voor aanvang van de training te horen.