



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 Rots en water?

Rots en water is voor kinderen en jongeren van 8 tot 15 jaar met gedragsproblemen. 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 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 en jongeren 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

En wat leren mijn ouders?

Jouw ouders worden ook betrokken bij Rots en water. Zij komen drie keer naar De Jutters toe voor een bijeenkomst voor ouders: bij de start, halverwege en aan het einde. Daarnaast is er een bijeenkomst, de derde, waar jij en je ouders samen naar toekomen. Zo kunnen jullie er samen voor zorgen dat het thuis en op school straks ook weer beter gaat.

Praktische zaken

- › Er is iedere week een bijeenkomst
- › Rots en water bestaat uit 16 bijeenkomsten
- › Een bijeenkomst duurt ongeveer 1,5 uur
- › Voor je ouders zijn drie bijeenkomsten
- › Bij de derde bijeenkomst kom je samen met je ouders naar De Jutters
- › Voor Rots en water kom je naar De Jutters toe, aan de [Carel Reinierszkade in Den Haag](#)