

# Rots & Water

---

**Sociale weerbaarheid  
voor kinderen & jongeren  
8-12 jaar & 13-16 jaar**

De Rots en Water training is een sociale weerbaarheidstraining. De Rots staat voor weerbaarheid: voor jezelf opkomen, jezelf kunnen verdedigen en in jezelf vertrouwen. Het Water staat voor solidariteit: dat betekent dat je je in kunt leven in andere mensen en dat je jezelf kunt beheersen wanneer je bijvoorbeeld heel boos wordt.

## INFORMATIE

Datum: 20 mei t/m 8 juli  
Locatie: Gymzaal Krakenburg – Oss  
Aanmelden Via CJG Maasland  
[www.centrumjeugdengezin-maasland.nl](http://www.centrumjeugdengezin-maasland.nl)



Heeft een kind / jongere moeite met lichamelijke en verbale zelfbeheersing? Of met weerbaarheid of ander sociaal gedrag? Dan kan de Rots en Water training ondersteuning bieden.

Het is een psychofysieke groepstraining om positieve weerbaarheid en sociale vaardigheden bij kinderen/jongeren te vergroten. Psychofysiek wil zeggen dat er door middel van lichamelijke oefeningen, gecombineerd met mentale oefeningen er gewerkt wordt aan zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie. Vanuit die vertrekpunten is er aandacht voor thema's als veiligheid, voor jezelf opkomen, contact met de ander en het vinden van je eigen weg.

**Programma**, kinderen/jongeren leren:

- respectvoller communiceren
- beter voor zichzelf opkomen (fysiek en verbaal)
- beter omgaan met groepsdruk
- weloverwogen keuzes maken
- gemakkelijker contact leggen
- beter samenwerken met anderen
- beter positie innemen in een groep en hun actie reactie proces beter inschatten en kunnen ombuigen
- vergroten van hun zelfvertrouwen

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname aan de training. Tijdens het aanmeldgesprek wordt gekeken of deze training passend aanbod is op de (hulp)vraag van een kind.