

# De Rots en Water training van Kwadraad

Rots & Water is een weerbaarheidsprogramma waarin kinderen leren om op een goede manier voor zichzelf op te komen.

Het Rots & Waterprogramma is ontwikkeld door Freerk Ykema, directeur van het Rots & Waterinstituut/ Gadaku Institute.

Rots & Water is een psycho-fysiek programma en wordt ondersteund door korte groepsgesprekken. Hierin is ruimte voor zelfreflectie en het maken van korte opdrachten.

Omdat Rots & Water veel met lichaamswerk doet, ondervinden kinderen aan den lijve hoe het voelt om stevig te staan en ontspannen te zijn.

Daarnaast leren ze hoe je bijvoorbeeld op anderen overkomt wanneer je gespannen bent of onzeker.

Pesters leren hoe ze ook sterk en goed zijn als ze niet pesten. Kinderen die gepest worden, leren hoe ze door een andere houding en lichaamstaal iets kunnen doen aan het gepest worden.

Kinderen leren om conflictsituaties uit de weg te gaan en hoe ze op een adequate manier kunnen reageren als ze toch in een conflict terecht komen.

Korte lontjes worden wat langer.

Deze training bestaat uit vier onderdelen, die verdeeld over de lessen aan bod komen:

- Fysieke weerbaarheid (weten waar je kracht zit, weten hoe sterk je bent, leren omgaan met je kracht)
- Mentale kracht (Doorzetten als het moeilijk voor je is, doen wat je te doen staat, gaan voor je dromen of idealen)
- Sociale kracht (weten waar je grens ligt en die van de ander, betekenis hebben voor vrienden/de groep, anderen aanspreken op gedrag)
- Verbale kracht (zeggen wat je wilt, je stem kunnen gebruiken zodat er naar je geluisterd wordt).

In de Rots & Watertraining zitten o.a. oefeningen uit de karate- en judosport. Hierdoor vinden veel kinderen het niet alleen leerzaam maar ook leuk om aan de training mee te doen.

## **Voor wie?**

De training is voor kinderen uit groep 3 t/m 8 uit het regulier basisonderwijs. De trainingen zijn verdeeld in deze groepen:

- Groep 3 & 4
- groep 5 & 6
- groep 7 & 8

Deze training is zeer geschikt voor zowel kinderen die wat weerbaarder moeten worden, als ook voor kinderen die (te) snel tot actie overgaan. Een combinatie van beide type leerlingen in één groep is zeer waardevol.

## **De Bijeenkomsten**

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten van ongeveer 1 uur (soms elke week, soms om de week). Meestal vindt de training plaats in een speellokaal of een sporthal van een school. De locatie van de training is meestal in Middelharnis.

## **Kosten**

Aan deelname aan de training zijn geen kosten verbonden.

## **Informatie en aanmelden**

Als u informatie wilt over de rots- en watertraining, of uw kind wilt aanmelden, dan kunt u contact opnemen met Kwadraad Maatschappelijk Werk, telefoonnummer 088-9004000.

Opgeven kan via de website van Kwadraad, [www.kwadraad.nl/kalender](http://www.kwadraad.nl/kalender)

U kunt ook aanmelden via de schoolmaatschappelijk werker van de school van uw kind.

*Op Internet staat veel informatie over de rots en water training. Kwadraad geeft de training zoals hierboven staat beschreven. De training zoals Kwadraad hem geeft, is voor iedereen toegankelijk, ongeacht geloof of afkomst.*