



## Wat is Rots & Water?

Rots & Water is een sociale weerbaarheidstraining voor jongens en meisjes die willen leren om op een goede manier voor zichzelf op te komen in de omgang met anderen.

De training Rots & Water bestaat uit 8 sessies van een uur. De groepjes bestaan uit maximaal 8 kinderen. Rots en Water

In de training is er veel aandacht voor;

- het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen
- het fysiek, mentaal en verbaal weerbaar worden
- sociale en communicatieve vaardigheden

Door de sportieve opdrachten leren de kinderen de krachten en zwakke punten van de Rots en de Water houding. De Rotshouding leert om op jezelf te vertrouwen en je eigen weg te durven kiezen. Dit kan kinderen helpen om te leren om te gaan met ondermeer pesterijen en groepsdruk. De rots staat voor in jezelf, je eigen mening en standpunt. Je leert een stevige basis te hebben en op te komen voor jezelf.

Bij de waterhouding staan samenwerken, vriendschap, verbondenheid en communicatie centraal. Samen met coach leert de waterhouding de kinderen om open te staan voor de mening van andere kinderen, ouder(s), leerkrachten e.d. Water staat voor bewustzijn van je eigen gevoelens en ideeën maar ook aandacht hebben voor die van anderen.

Door sport, spel en bewegen worden vaardigheden aangeleerd zoals regels en grenzen leren aanvaarden en respecteren. De actie zal afgewisseld worden door kringgesprekken en reflectie.

*Een donatie van NuCuraçao Windparken B.V en Nu Capital Curacao maakt dit voor onze kinderen mogelijk. Streefdatum training oktober/november 2016.*

