



## Rots & Water

### Weerbaarheidstraining voor kinderen

Met de weerbaarheidstraining 'Rots en Water' leer je door middel van actie, spel en eenvoudige zelfverdedigingsoefeningen wanneer je voor jezelf moet opkomen en wanneer je je beter ergens bij kunt neerleggen. Het is een training waarbij de jongeren zichzelf beter leren kennen en daardoor andere kinderen beter begrijpen.



## De training kan helpen

- respectvoller te communiceren
- beter voor zichzelf op te komen (fysiek en verbaal)
- beter omgaan met groepsdruk
- weloverwogen keuzes maken
- gemakkelijker contact te leggen
- beter samenwerken met anderen
- meer zelfvertrouwen te krijgen



## Hoe?

Door middel van actie en spel worden mentale en sociale vaardigheden aangereikt. Ook praat je met de andere jongens of meiden in je groep, denk je na over je eigen opstelling en leer je wat jouw sterke en minder sterke punten zijn. We oefenen met ademhaling en besteden aandacht aan lichaamshouding, oogcontact en stemgebruik. Ook krijg je zelfverdedigingsoefeningen, zoals stoten en trappen op kussens. Tijdens de training draag je makkelijke kleding aan en loop je op blote voeten.



## Wanneer?

- kennismakingsgesprek met de trainer, de ouders/verzorgers en het kind.
- 10 trainingsbijeenkomsten
- Ouders/verzorgers zijn welkom tijdens de 5<sup>e</sup> en de 10<sup>e</sup> bijeenkomst

## Voor wie?

Kinderen in de leeftijd van zeven tot en met twaalf jaar.

## Aanmelden

Aanmelden kan via Farent, 088 023 75 00.



**Contact**  
bel (088) 023 75 00  
of ga naar [www.farent.nl](http://www.farent.nl)

 **Farent**  
sociaal werk