 2014-2015

*Rots & Watertraining*

*Het Rots & Water programma is een weerbaarheids–, agressie regulatie-, sociale vaardigheids programma waarbij jongeren op een prettige manier leren samenwerken en samen leven. Iedereen moet leren zich onafhankelijk op te stellen en eigen keuzes te maken (Rots), maar ook leren hoe met anderen samen te werken en leven (Water). Afhankelijk van de situatie zal voor een Rots- of een Waterhouding gekozen moeten worden.*

*Door veel fysieke oefeningen worden mentale en sociale vaardigheden aangeleerd worden. De termen rots en water staan respectievelijk voor standvastigheid en flexibiliteit, terug te vinden in de oosterse gevechtskunsten karate en tai-chi. In Rots & Water zitten elementen van deze sporten, waarbij jongeren juist wordt geleerd dat je er in een bedreigende situatie niet meteen op los slaat. Ook wordt er geleerd hoe er omgegaan kan worden met pesten, met een bedreigende groep, met grenzen van jezelf en van anderen, etc.*

*De thema’s zijn zelfbeheersing, zelfreflectie en zelfvertrouwen. Subthema’s : veiligheid, integriteit, assertiviteit, communicatie, en het vinden van een eigen weg*

*Deze thema’s komen aan de orde door gerichte oefeningen waarbij 4 belangrijke principes een rol spelen:*

*stevig en ontspannen leren staan, controleren van de ademhaling en het leren focussen*

*inzicht in eigen gedrag door bewustwording van het eigen lichaam*

*fysieke (non-verbale) communicatie als basis voor andere communicatievormen*

*rots-water concept: een rots is onwrikbaar, terwijl water beweeglijk en verbindend is.*

*Omdat jongens zo energiek en daadkrachtig zijn, en in de regel meer moeite hebben om zich in woorden uit te drukken, is gekozen voor een psycho-fysieke werkwijze. Dit betekent dat vaardigheden op de eerste plaats via fysieke oefeningen worden aangeboden, waarna een transfer wordt gemaakt naar sociale en mentale vaardigheden.  Voor meisjes, vaak meer verbaal ingesteld, biedt de training een goede methode om te werken aan fysieke bewustwording. Daarnaast leren zij op een nieuwe manier om te gaan met bovengenoemde thema’s.*

*Het doel van het Rots en Water programma is jongeren te leren hun energie op een positieve manier in te zetten en hen zelfrespect en respect voor anderen bij te brengen. Zij worden ondersteund bij het ontwikkelen van sociale vaardigheden, innerlijke kracht, morele ontwikkeling en richtingsgevoel.*