

CURSUSINFORMATIE ROTS EN WATER VOOR OUDERS EN VERZORGERS

Rots staat voor kracht en onverzettelijkheid, is naar binnen gericht en betekent niks aantrekken van de ander: weten waar je voor staat en dat ook doen.

Water staat voor vriendschap, respect en communicatie, is naar buiten gericht en betekent samenwerken met andere mensen: soepel in de stroom van het leven meegaan.

Tijdens de cursus voelen kinderen waar een grens ligt. En dit voelen, diep van binnen, of iets klopt of niet klopt, daar gaat het uiteindelijk allemaal om, dat is de enige constante factor. Daar zit dan ook de weerbaarheid, bij het op je ZELF durven te vertrouwen in je zoektocht door het leven.

WEERBAARHEID EN ZELFBEWUSTZIJN

Als je weerbaar opzoekt in het woordenboek, dan staat er: strijdbaar, klaar om te vechten. Je bent dus weerbaar als je klaar bent om te vechten!

Maar nee, we gaan niet op de vuist, maar we vechten op een meer subtiele manier: Door houding, uitstraling en stemgebruik. Daar gaan de lessen weerbaarheid over. Er zijn heel veel spelvormen, waarbij je zelfbewustzijn ontwikkelt.

- Hoe ga je om met een gevecht, hoe reageer je op spanning?
- Hoe reageer je op mensen die bij jou over de grens gaan?
- Voel je dat wel: mensen die bij jou over de grens gaan?
- Wat voel je zelf, als je over de grens gaat bij andere mensen?
- Wat zijn signalen?
- Waar voel je die?

De weerbaarheidstraining bestaat uit 4 onderdelen, die verdeeld worden over de lessen met speciale Rots en Wateroefeningen:

FYSIEKE WEERBAARHEID:

- Voelen waar je kracht zit;
- Weten hoe sterk je bent;
- Om kunnen gaan 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;
- Vrienden aan durven spreken op gedrag;
- Betekenis hebben voor een groep.

VERBALE KRACHT:

- Zeggen wat je te zeggen hebt;
- Je stem kunnen gebruiken zodat er naar je geluisterd wordt.

BASISPRINCIPES VAN ROTS EN WATER

Het gaat tijdens de lessen niet om de resultaten (winnen/verliezen), maar om de ervaring en de bewustwording.

Lichaamsbewustzijn is zelfbewustzijn is zelfvertrouwen.

Alle oefeningen zijn fysiek, we DOEN veel in plaats van te praten. Dit betekent niet dat er geen ruimte wordt gelaten voor praten, maar het voert niet de boventoon.

Zelfreflectie en zelfbewustzijn geven zelfvertrouwen, de basiselementen van Rots en Water.

GRONDEN, CENTREREN EN FOCUSSEN.

De lessen zijn zodanig opgebouwd dat iedere les het geleerde van de vorige lessen regelmatig wordt herhaald. Bij elke les komt er een nieuw thema aan bod. De kinderen kunnen op deze manier iedere keer weer oefenen en het geleerde krijgt meer body.