



Training 'Rots en Water' op Het Rhedens Dieren

Het Rhedens Dieren geeft jaarlijks een rots- en watertraining. Rots & Water is een psychofysieke training voor jongens en meisjes voor basisonderwijs en voortgezet onderwijs, jeugdhulpverlening, jeugddetentie en GGZ. Rots & Water is een puur Nederlands programma, ontwikkeld door Freerk Ykema, dat momenteel wereldwijd wordt ingezet in de begeleiding van jongens en meisjes.

Het Rots & Water-programma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's. Dit door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samengaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, 'rots en water', worden in balans gepresenteerd en getraind. Veel informatie vindt u op de website; <http://www.rotsenwater.nl>.

Een cursus duurt 10 weken en wordt gegeven in kleine groepjes of wanneer nodig aan een hele klas. De lessen worden gegeven door docenten van Het Rhedens Dieren; Mw. Y. van Dijk en Dhr. B. van Brummelen. Zij zijn bevoegd om deze cursus te geven. Het is een sportieve training in de gymzaal die er op gericht is om leerlingen via zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie tot gedragsverandering te laten komen. Het is echt een doe-cursus; veel sportieve oefeningen dus!

Enkele thema's die aan bod kunnen komen zijn:

- Spanning en ontspanning in je lichaam voelen en ervaren.
- Grenzen; eigen grenzen en andermans grenzen respecteren.
- Lichaamstaal; spelen met houding, ogen, en stem.
- Winnen en verliezen, zelfbeheersing en opkomen voor jezelf.
- Groepsdruk; mentale kracht, vertrouwen op jezelf.

Door samenwerking met diverse scholen in de regio is het mogelijk om deze cursus kosteloos aan te bieden. Het enige dat uw kind nodig heeft tijdens de lessen is sportkleding.

Met vragen kunt u terecht bij Mw. Y. van Dijk, dijkyv@hetrhedens.nl of Dhr. B van Brummelen, brummelenbv@hetrhedens.nl. Zij zijn ook telefonisch bereikbaar op school: 0313 490 900.