



twan
Caldenhoven PMT

Rots en Water
Psychofysieke training
voor kinderen en
jongeren



info@twancaldenhoven-pmt.nl

Tel: 06-51311138

ROTS EN WATER TRAINING

Hulpverlening aan jongeren vindt meestal plaats in de vorm van allerlei gesprekken met volwassenen. Kinderen en jongeren uiten hun gevoelens en gedachten echter vaak via lichaamstaal en in de actie. Rots en Water therapie sluit daarop aan.



Rots & Water is een weerbaarheidstraining waarbij kinderen en jongeren bewust worden van hun eigen kracht. Ze leren opkomen voor zichzelf en tegelijkertijd respect hebben voor anderen. De onderwerpen die behandeld worden zijn ondermeer: gronden (stevig staan), centreren en focussen

(aandacht richten), herkennen van je “buikegevoel”, je adem leren gebruiken, leren ‘stop’ zeggen, lichaamstaal herkennen en gebruiken, een gevecht vermijden, voor jezelf opkomen, jezelf kunnen verweren, hulp leren vragen, omgaan met pesten en groepsdruk. Het geeft een aantal handvatten om je aan vast te houden als het moeilijk wordt.



De training bestaat uit lichaamsoefeningen en (kracht)spelen, ondersteund door kringgesprekken. Daarnaast is er elke week een huiswerkopdracht, in te vullen in je werkmap, waarin je nog een keer leert nadenken wat het onderwerp van die week voor jou betekent. Op die manier leren de jongeren hun lichaamshouding, emoties en zelfreflectie herkennen, controleren en versterken. De jongeren worden ervan bewust gemaakt dat zij steeds weer een keuze kunnen maken tussen een ‘stevige rotshouding’ of een ‘soepele

waterhouding’, dan wel een mengeling ervan.

De training wordt beëindigd met het doorslaan van een plankje met jouw boodschap erop.

