**Rots & Water training**

**Voor meer plezier, zelfvertrouwen en weerbaarheid voor uw kind!**

**Op maandag 11 februari van 15:30 tot 16:30 start er weer een nieuwe Rots & Water training op De Zeester!**

**Leeftijd: van 7 tot 12 jaar ( is uw kind jonger? Neem dan even contact op)**

**Locatie: De Zeester**

**Duur training: 8 weken**

**Aantal kinderen: max 8 kinderen**

**Wat is een Rots & Water training?**

Sommige kinderen ervaren problemen in de omgang met anderen. Ze zijn erg onzeker of juist heel snel boos. Ze weten niet goed wanneer en hoe ze het beste op iemand kunnen reageren. Ze vinden het moeilijk om nieuwe vrienden te maken of voelen zich onbegrepen. Een Rots en Water training kan hen helpen om beter met anderen om te gaan, om eigen grenzen te leren voelen, die aan te geven en die van een ander te respecteren. Herken jij je kind in het bovenstaande of een deel ervan? Dan is een Rots en Water training waarschijnlijk heel waardevol voor hem of haar.

De Rots en Water training biedt kinderen de mogelijkheid om te ervaren wat het inhoudt om sociaal te zijn. De kinderen leren op een andere manier naar zichzelf, de ander en situaties te kijken. Rots en Water geeft kinderen handvatten om mentaal sterk te zijn en voor zichzelf en voor anderen op te komen. Maar ook om samen te spelen en te werken. Dit gebeurt op een andere manier dan in de klas of bij andere sociale competentie trainingen.

**Dit gebeurt namelijk door echt te ervaren en echt te doen!**

De onderwerpen die in een Rots en Watertraining aan bod komen zijn onder andere:

* **stevig staan**
* **grenzen aangeven**
* negatieve gedachten herkennen en omzetten in **helpende gedachten**
* zich beter **focussen**en meer **ontspannen**
* beter **communiceren**, feedback geven en ontvangen
* **eigen keuzes maken**
* voor zichzelf opkomen
* om hulp vragen
* betekenis en uiting van emoties en leren dat alle emoties er mogen zijn

Tijdens de trainingen creëren we een veilige omgeving waar kinderen met veel plezier en uitdaging kunnen leren over hun denken, voelen en handelen, hun eigen kwaliteiten en die van anderen.

U kunt uw kind nu al inschrijven! Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar info@kidspirit.nl.

Heeft u vragen? Dan kunt u altijd bellen of mailen.

**Mocht uw kind 6 jaar zijn en u wilt hem/haar laten deelnemen aan een rots en water training mail mij dan even. Wellicht kan er een groep gestart worden voor deze leeftijdsgroep.**

Kijk voor meer informatie op [www.kidspirit.nl](http://www.kidspirit.nl)

Met vriendelijke groet,

Joyce Boot

