

Voorwoord van Lauk Woltring	9
Voorwoord van de auteur	12
1 De ontwikkeling van 'Rots en Water'	15
1.1 'Actie en Reactie'	15
1.2 Seksespecifieke pedagogiek	15
1.3 Structuur van de cursus	16
1.4 Meisjes	19
1.5 Nederlands en Australië	20
1.6 Jongens begeleiden op weg naar volwassenheid	21
2 Het 'Rots en Water'-huis	23
2.1 Een veranderende maatschappij	23
2.2 Het 'Rots en Water'-huis	24
2.3 Doelstellingen van het 'Rots en Water'-programma	29
2.4 Wat is Rots en wat is Water?	29
2.5 Transformatie van de schijnbare tegenstelling tussen Rots en Water	31
2.6 Gronden en centreren	32
3 Seksespecifieke mogelijkheden en problemen	35
3.1 Zijn jongens en meisjes verschillend?	35
3.2 Nature and nurture	36
3.3 Meer overeenkomsten dan verschillen	36
3.4 Het testosterongehalte	37
3.5 Tarzan en testosteron	39
3.6 Mannen en vrouwen reageren verschillend op angst	40
3.7 Agressieproblematiek	41
3.8 Depressieproblemen	42
3.9 Neurologische verschillen	43
3.10 Ontwikkelingsachterstanden bij jongens	45
3.11 Emotionele ontwikkeling van jongens	47
3.12 De mening van ouders, leraren en volwassenen over jongens	48
3.13 Wat maakt het zo moeilijk en interessant om met jongens te werken?	48
3.14 De alarmklok wordt geluid	49
3.15 Observaties dicht bij huis	50
3.16 Correctieve programma's, medicatie of vormende programma's?	51
3.17 'Rots en Water' in een schematische weergave	52
4 De kracht van 'Rots en Water'	54
4.1 De fysieke oefening is de navelstreng tussen zijn en worden	54
4.2 Fysieke communicatie	55
4.3 Ervaringen verwoorden	55
4.4 Oogcontact: boodschappen leren lezen en versturen	57
4.5 Bewegen vanuit je centrum	57
4.6 Leven vanuit je centrum	58
4.7 Vorming van de sociale identiteit	58
4.8 Het belang van de psychomotorische en fysiek-sociale ontwikkeling	61
4.9 De psychofysieke werkwijze	62
4.10 De psychofysieke driehoek: lichaamsbewustzijn, zelfbewustzijn en emotioneel bewustzijn	63
4.11 Zelfverdediging stimuleert de ontwikkeling van de psychofysiekedriehoek	64
4.12 Het innerlijk kompas	65
4.13 Verbondenheid en spiritualiteit	65
4.14 Gereedschap	66
4.15 Gronden, centreren en focus: mentale kracht ontwikkelen	66
4.16 De leraar	67
5 Integratie van voelen, denken en doen	68
5.1 Het vermogen tot zelfreflectie	68
5.2 Het versterken van de ervaring	71
5.3 Invloed op communicatie	72

5.4	Involed op de ontwikkeling van zelfbewustzijn en innerlijk kompas	72
5.5	De andere kant van de medaille	72
5.6	Daadkracht	72
5.7	Meisjes zijn meer geïntegreerd	76
5.8	Ouders geven een dubbele boodschap af	77
5.9	Voorbeelden	77
5.10	De zwijgzame, stoere man	78
5.11	Samenvatting	79
6	Plagen en pesten	80
6.1	Competitie en didactiek	80
6.2	Het gevaar van competitie	80
6.3	Het belang van een positieve sociale identiteit	81
6.4	Directe en indirecte agressie (pestgedrag)	81
6.5	Pestprotocol	82
6.6	Pesten is niet cool maar laf	82
6.7	'Rots en Water' en pesten	83
7	Deel 2 van 'Rots en Water'	86
7.1	Puberteit	86
7.2	De psychologische identiteit	86
7.3	Op zoek naar evenwicht	88
7.4	Karakteristieken van jongens in de puberteit	89
7.5	Problemen waarmee jongens worden geconfronteerd	90
7.6	Egocentrisme	92
7.7	Competitie en macht of verbondenheid en kracht	93
7.8	De dreiging van competitie- en machtsdenken	94
7.9	Wat hebben jongens nodig?	95
8	Seksualiteit	97
8.1	Wat willen we jongens leren over seksualiteit?	97
8.2	Jongens en de emotionele kant van seksualiteit	98
8.3	Mannelijke versus vrouwelijke seksualiteit	100
8.4	Homoseksualiteit	101
8.5	Seksueel geweld	102
8.6	Verliefd en toch...	103
8.7	Machtsuitoefening, vernedering en wrok	104
8.8	Socratische manier van vragen stellen	104
8.9	Seksueel geweld en 'Rots en Water'	105
9	Menselijke mogelijkheden	107
9.1	De humanistische psychologie	107
9.2	Kwaliteiten: verborgen krachten	108
9.3	Initiatieriten	109
9.4	Authenticiteit	110
9.5	Verantwoordelijkheidsgevoel	110
9.6	Richtinggevoel en zinvolheid: het innerlijk kompas en de innerlijke onderstroom	111
9.7	De innerlijke stem	112
9.8	Moraliteit	113
9.9	Verbondenheid en spirituele identiteit	114
9.10	Het bewust worden van verbondenheid	115
9.11	De fasen in de ontwikkeling van de identiteit	117
9.12	Een waar gebeurd verhaal	119
	Nawoord	121
	Over de auteur	123
	Aanbevolen literatuur	124
	Zakenregister	126