

Betreft: verband tussen welzijn en leervermogen van kinderen in basisscholen

Beste ouder,

Opzij, opzij, opzij.... rennen, vliegen, springen, duiken, vallen en weer doorgaan...

Herman Van Veen wist het jaren geleden al!

Het moet alsmar vlugger, sneller, beter, meer, ...

We lopen onszelf voortdurend voorbij en kennen amper rust!

Wie herkent zichzelf hier niet in?!

Ook onze kinderen kunnen nog moeilijk innerlijke rust vinden.

Dat merken we meer en meer in de klas: leerlingen met buikpijn, hoofdpijn, die vaak druk zijn, die moeilijk kunnen stilzitten, die moeite hebben met leren, emotionele problemen... De lijst wordt elk jaar langer! Als school vinden wij welbevinden heel belangrijk en willen wij graag ons steentje bijdragen.

In samenwerking met het ondersteuningsnetwerk van onze school en met de universiteit van Gent starten wij eerstdaags met het project "Wel in je Vel". Dit project staat volledig in het teken van welbevinden verhogen bij leerlingen en leerkrachten.

Elke dag zullen wij in de klas enkele minuten mediteren.

Meditatie is een natuurlijke staat van ons brein en heeft niets te maken met religie! Het is een mentale techniek die lichaam en geest in staat stelt om tot diepe rust te komen.

Scholen die reeds enige tijd meditatie toepassen zien volgende effecten:

- kinderen worden rustiger, er is minder ruzie en agressie op school
- kinderen worden blijer, voelen zich beter in hun vel
- kinderen kunnen zich beter concentreren in de klas
- schoolresultaten verbeteren
- kinderen met leerproblemen, ADHD, autisme, ... presteren merkbaar beter op school.

Tijdens wetenschappelijke testen zag men reeds na enkele maanden dat de prestaties en het gedrag van deze kinderen merkkelijk verbeterde.

Wij willen nog benadrukken dat dit project rond welbevinden volledig past in de leerplandoelen. We weten het allemaal, wie zich goed voelt in zijn vel presteert zoveel beter. Dat is zo voor volwassenen maar ook voor kinderen.

Wij hopen dat jullie als ouders, net als wij, even enthousiast zijn met de start van dit project. Onze leerkrachten zijn alvast super gemotiveerd om hiermee van start te gaan.

Samen willen we op pad gaan om mee te werken aan een hoger welbevinden van onze kinderen. Zij zijn tenslotte onze volgende generatie.

Het schoolteam