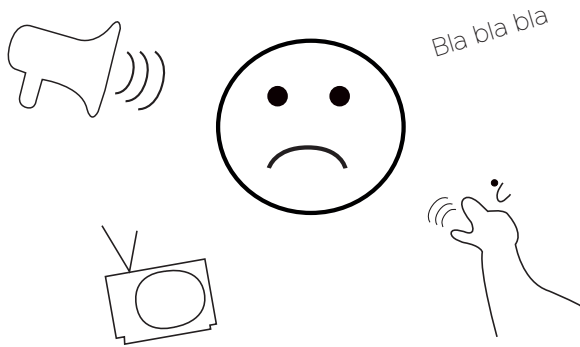
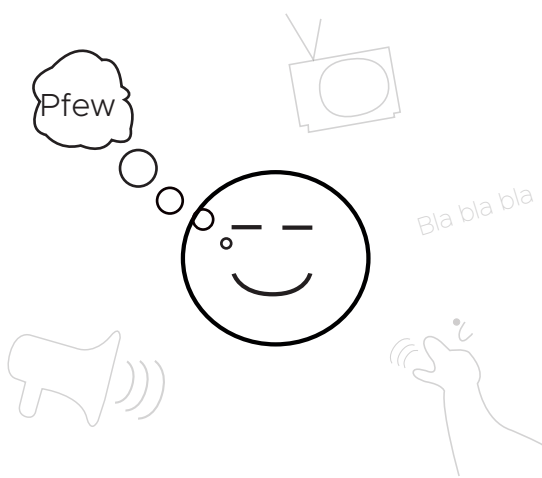


Stiltesessies Virginie Platteau

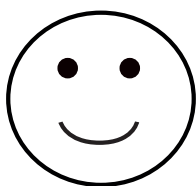
Te veel lawaai en drukte kan je ongelukkig en verdrietig maken.



Daarom is het belangrijk om af en toe rustig te worden. Dat gaan we samen oefenen.



Want van af en toe rust en stilte word je ontspannen en blij.



Luid, hard en snel?

We leven in een wereld waarin luid, hard en snel de norm lijkt te zijn. Het lawaai stopt niet meer vandaag. En de stress die dat oplevert dus ook niet. Bijzonder ongezond, want de aanmaak van stresshormonen leidt tot permanente druk, overprikkeling en zelfs tot ziekte. Je hebt het wellicht zelf al ondervonden: na een drukke dag heb je nood aan rust en stilte. In een rumoerige omgeving zijn kinderen onrustig, geagiteerd en raak je zelf als ouder geïrriteerd.

Of liever wat rustiger?

We kunnen allemaal wat meer stilte gebruiken. Maar waarom nemen we er dan niet vaker onze toevlucht toe? Misschien omdat stilte ook een negatieve bijklank kan hebben. Het is iets dat we als kind opgelegd krijgen. We moeten ons in stilte bezighouden. Zwijgen en luisteren naar de leerkracht. Stilte kan een sanctie zijn voor kinderen. Die tegenstelling is interessant, want door stilte op te leggen in zulke situaties weten we blijkbaar al dat stilte een time-out kan zijn, dat stilte voor rust kan zorgen. Maar opgelegde stilte zorgt ook voor frustratie. Hoe plukken we de vruchten van stilte in onze klas, zonder het op te leggen als straf?

Stiltesessies voor minder stress

Dat is waarom Virginie Platteau stiltesessies komt geven op onze school. Een dag in de klas kan druk zijn: groepswork, luisteren naar de leerkracht, samen spelen op de speelplaats. Maar onze kinderen hebben ook stilte en rust nodig. Anders komen ze onder druk te staan en raken ze overprikkeld. Want stilte en rust zorgen niet alleen voor meer concentratie en meer creativiteit, maar ook voor minder stress in de klas en daarbuiten. Met deze sessies leren we onze kinderen om zelf een time-out te nemen. Daardoor worden zij rustiger en kalmer in hun eigen reacties en tegenover anderen. Goed voor het kind én voor zijn omgeving.