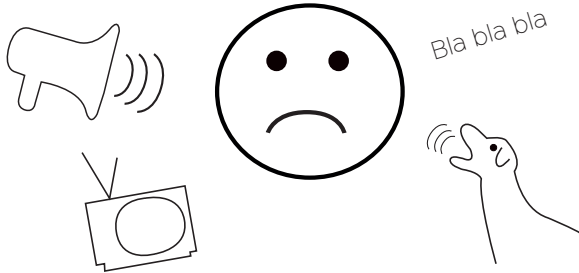


Stiltesessies Virginie Platteau

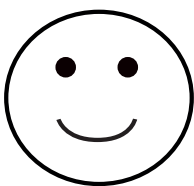
Te veel lawaai en drukte kan je ongelukkig en verdrietig maken.



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 klas zijn kinderen onrustig, geagiteerd en raak je zelf als leraar geïrriteerd.

Of liever wat rustiger?

We kunnen allemaal wat meer stilte kunnen 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 waar Virginie Platteau ons bij komt helpen. Met haar stiltesessies wil ze ons en onze leerlingen de kracht van stilte structureel leren inpassen in het dagelijkse (school)leven. Die verstillings- en rustvergroten niet alleen onze levenskwaliteit, maar ook de concentratie en creativiteit. In deze sessies leer je gaandeweg je eigen rust en ruimte te vinden en te waarderen, via verschillende technieken. Want even afstand nemen van de drukte lost al veel stress op.