

Schriftelijke vraag 20/08 van mevr. Egrix over mindfulness in scholen.

Kinderen krijgen jammer genoeg steeds meer te maken met stress. Al op vroege leeftijd moeten velen onder hen streefdoelen bereiken die vergelijkbaar zijn met die van volwassenen. Volgens experts zal dit fenomeen enkel maar verergeren.

Volwassenen en kinderen worden overstelpt door gedachten die hen vaak losmaken van de huidige realiteit. Volgens de wetenschap worden de mentale gezondheid en het geluk gevormd door hetgeen waar onze aandacht naar uitgaat. Het is daarom belangrijk om geen aandacht te besteden aan hypothesen en veronderstellingen die niets met de realiteit te maken hebben en om te leren naar het eigen lichaam te luisteren.

Door stress en negatieve gedachten te voorkomen heeft bewustwording een positieve invloed op de gezondheid en de immuniteit. Mindfulness integreren in scholen kan de leerlingen toelaten om een betere voeling te krijgen met de realiteit, het moment. Het geeft hen de kans om zich samen goed te voelen, om ten volle aanwezig te zijn in hetgeen gebeurt in hun klas. Mindfulness is niet zomaar een techniek maar een manier om inzicht te krijgen in de relatie met zichzelf en de wereld rondom. Elkeen kan zijn eigen ervaringen beleven, met een open en nieuwsgierige geest, zonder hierover te oordelen. Een bewuste aandacht voor het moment, zonder zich te laten leiden door onrust of impulsen, om vervolgens met gezond verstand te kunnen handelen.

Er zijn talrijke voordelen voor leerlingen en leerkrachten:

- meer welzijn voor de leerlingen (minder stress, meer optimisme en beter beheersing van emoties, ...)
- betere sociale vaardigheden (luistervaardigheid, minder kritiek, ...)
- betere decodering van emoties
- aandacht voor het moment
- betere schoolresultaten (concentratie, geheugen, nadenken)

In België hebben verschillende scholen al ervaring op dit gebied, met vergelijkbare resultaten: beter concentratievermogen van de leerlingen, betere aandacht voor zichzelf en de ander, meer autonomie, meer welzijn, ...).

Hierna volgen mijn vragen:

- De leerkrachten van de school Merlo zullen een opleiding rond mindfulness krijgen. Zal dit ook in andere scholen gebeuren?
- Kan er een project gecreëerd worden waarin zo veel mogelijk scholen van de gemeente geïntegreerd kunnen worden?
- Door de ontegensprekelijke positieve gevolgen zou het gepast zijn om dit snel in te voeren. Er bestaan korte opleidingen van 3 uur voor leerkrachten. Zij kunnen ook gebruik maken van ademhalingstechnieken die hen meer energie zullen geven.

Antwoord:

1. De school Merlo organiseert een opleiding rond mindfulness voor leerkrachten. Het is een bijkomende opleiding, georganiseerd op basis van een initiatief van de schooldirectie, voorgesteld aan het team, na contact te hebben gehad met vzw ETRE AU PRESENT. Het is dus een specifieke opleiding die de gemeente heeft goedgekeurd, zoals reeds gebeurd is in de school Val Fleuri vorig jaar (opleiding BUITEN de schooltijd op VRIJWILLIGE basis).

2. We herinneren eraan dat de opleidingen binnen de scholen gereguleerd zijn (aantal opleidingsdagen, thema's, onderwerpen, ...). De schoolhoofden moet verplichte opleidingen plannen in een opleidingsplan over 3 jaar in overleg met de leerkrachten. Bovenop deze gekaderde opleidingen moet opgemerkt worden dat de scholen de STUURPLANNEN moeten volgen in lijn met het Pact voor excellentieonderwijs en ze in dit kader hun "opleidingskrediet" gebruiken.

3. Er is momenteel geen instelling die opleidingen MINDFULNESS geeft die erkend is door de FWB. De gemeente staat open voor specifieke vragen van schooldirecties om individueel te kunnen antwoorden op de noden.

4. De leerkrachten kunnen "vrijwillige" opleidingen volgen van ERKENDE opleidingsinstellingen: IFC / CECP. Deze instellingen geven erkende opleidingen rond deze aanpak, zonder de benaming MINDFULNESS te gebruiken, zoals mentale gezondheid, zelfbeeld en stressbeheersing. Verschillende leerkrachten hebben zich hiervoor spontaan ingeschreven (validatie door de gemeente). We blijven voorzichtig met methodes die plots opduiken en die nog niet structureel en academisch gevalideerd werden.

5. Het is niet voorzien om deze opleiding uit te breiden tot alle scholen omwille van de bovenvermelde redenen.

Een dergelijke opleiding moet het resultaat zijn van een interne wens en voldoen aan de objectieve noden binnen de school. Er mag niet vergeten worden dat basiskennis aanleren de prioriteit is voor scholen: lezen, communiceren en rekenen.

Ons bestuur staat open voor initiatieven, zolang ze op inhoudelijk vlak een minimum aan coherentie bieden.