

Leer- & Veerkracht in onze school



Beste ouder(s)/verzorger(s),

Op onze school werken we met Leer- & Veerkracht: een aanpak die het welbevinden en de veerkracht van álle leerlingen én teamleden versterkt. Zodat de kinderen niet alleen taal en rekenen leren, maar óók hoe ze stevig in hun schoenen staan en gelukkig kunnen opgroeien.

Een nieuwe basis in het onderwijs

Op school leren kinderen rekenen, taal, geschiedenis en nog veel meer. Maar hoe zorgen we ervoor dat uw kind zich goed voelt, stevig in zijn of haar schoenen staat en later als volwassene gelukkig en veerkrachtig door het leven kan gaan? Daar gaat Leer- & Veerkracht over.

Leer- & Veerkracht is een schoolbrede aanpak die draait om het versterken van het welbevinden en de veerkracht van álle mensen in de school: leerlingen én teamleden. Het is geen apart lespakket dat af en toe op de planning staat, maar een manier van denken en werken die we verweven in alles wat we doen. Van de lessen en het klaslokaal, tot oudergesprekken, ons schoolbeleid en de manier waarop we als team samenwerken.

Ons motto is: “Leer het, leef het, geef het door.” Dat betekent dat wij als teamleden eerst zelf leren hoe we met onze eigen veerkracht en welzijn kunnen omgaan. Vanuit die ervaring geven wij dit door aan de leerlingen.

Waarom werken wij met Leer- & Veerkracht?

Steeds meer kinderen en jongeren hebben te maken met stress, onzekerheid of psychische klachten en op vele vlakken in de wereld is er sprake van een crisis. Dit vraagt veel van onze veerkracht als kleine en grote mensen. Ook voor ons als onderwijsprofessionals is de werkdruk hoog, wat invloed kan hebben op onze gezondheid en ons plezier in het werk.

De kern van Leer- & Veerkracht is de overtuiging dat iedereen kan leren goed voor zichzelf en voor anderen te zorgen. Als kinderen al jong ontdekken hoe ze met emoties, gedachten en uitdagingen om kunnen gaan, leggen ze een stevige basis voor hun verdere leven. Daarnaast zien wij dagelijks dat welbevinden en leren elkaar versterken: kinderen die lekker in hun vel zitten leren beter en zijn meer gemotiveerd.

De kern van de aanpak

Leer- & Veerkracht is gebaseerd op de positieve psychologie en een wetenschappelijk integraal model van welbevinden. Dit model laat zien dat welbevinden opgebouwd is uit vijf samenhangende gebieden:

- Mentaal: omgaan met gedachten, optimisme, dankbaarheid, zelfcompassie.
- Emotioneel: emoties herkennen, begrijpen en reguleren.
- Gedragmatig: doelen stellen, zelfregulatie, talenten benutten.
- Sociaal: empathie, compassie, vriendelijkheid, communicatie.
- Fysiologisch: bewegen, slaap, voeding, balans en rust.

Alles begint bij bewustzijn en begrip: leren herkennen wat je denkt, voelt en doet. Van daaruit ontstaat keuzevrijheid: wij leren kinderen (en onszelf) dat je invloed hebt op hoe je je voelt en gedraagt. Met het zogenaamde uitvoerend vermogen krijgen we concrete strategieën en vaardigheden in handen om onze veerkracht te versterken.

Het werken aan deze gebieden gebeurt stap voor stap en op verschillende niveaus, vastgelegd in een doorgaande leerlijn die het Potentie Pad wordt genoemd.

Hoe ziet dat eruit op onze school?

Als school volgen wij een traject van drie jaar. In die periode krijgen alle teamleden – leerkrachten, ondersteunend personeel en management – training en begeleiding. Wij krijgen training in thema's als groeimindset, optimisme, dankbaarheid, verbindende communicatie, mindfulness en groepsdynamiek.

We integreren deze thema's vervolgens in:

- De bestaande lesstof en de dagelijkse praktijk in de klas
- Het schoolbeleid – welbevinden is een vaste pijler in onze missie en visie.
- Het pedagogisch klimaat – we werken actief aan een veilige en positieve sfeer in de klas en in het team.
- Ons contact met u als ouder/verzorger – we nemen u mee in wat de kinderen leren en hoe dit thuis ondersteund kan worden.

Een projectgroep binnen onze school zorgt ervoor dat het traject levend blijft, en dat ouders en kinderen actief betrokken worden.

Wat betekent dit voor uw kind?

Voor leerlingen betekent Leer- & Veerkracht dat zij onder andere leren:

- Emoties te herkennen en ermee om te gaan.
- Positief en oplossingsgericht te denken.
- Hun eigen kwaliteiten te ontdekken en in te zetten.
- Respectvol en vriendelijk met anderen om te gaan.
- Te zorgen voor hun lichaam door rust, beweging en gezonde keuzes.

En nog veel meer! Kinderen ervaren hierdoor meer zelfvertrouwen, plezier en verbinding met anderen. Ze leren vaardigheden die hen helpen bij tegenslagen én bij groei en succes.

Wat betekent dit voor u als ouder?

U bent voor ons een belangrijke partner in dit traject. We organiseren ouderavonden, inloopmomenten in de klas, en bieden tips om thuis aan te sluiten bij wat kinderen leren op school. Bijvoorbeeld door samen stil te staan bij kwaliteiten, door dankbaarheid te oefenen of door gesprekken op een verbindende manier te voeren.

U zult merken dat de thema's die uw kind bij ons leert – zoals optimisme, omgaan met gevoelens of kwaliteiten benoemen – ook thuis gespreksonderwerp worden. Wij willen er samen met u voor zorgen dat uw kind niet alleen schoolse vaardigheden ontwikkelt, maar ook de veerkracht om stevig en met plezier in het leven te staan.

Wat levert het op?

Onze ervaring – en die van andere Leer- & Veerkracht-scholen – laat zien dat deze aanpak veel oplevert:

- Leerlingen voelen zich beter en hebben minder extra trainingen nodig (bijv. faalangst of sociale vaardigheid).
- Het ziekteverzuim onder leerkrachten daalt en ons werkplezier neemt toe.
- De schoolcultuur wordt vriendelijker en meer verbonden.
- Er ontstaat meer rust, veiligheid en motivatie in de klas.

Kortom: Leer- & Veerkracht helpt ons om een school te zijn waar kinderen niet alleen leren rekenen en lezen, maar ook leren hoe ze gelukkig, veerkrachtig en sociaal betrokken kunnen opgroeien.

Tot slot

Wij werken met Leer- & Veerkracht omdat we geloven dat elk kind en elke volwassene kan leren goed in zijn vel te zitten. Het is een investering in de toekomst: kinderen die zich ontwikkelen tot veerkrachtige, vriendelijke en bewuste volwassenen.

Door samen te werken – school, team, u als ouder en de kinderen – maken we van welbevinden geen bijzaak, maar een vaste basis van ons onderwijs!

Meer weten? Kijk op www.leerenveerkracht.nl. Uiteraard houden wij u ook op de hoogte!