



Executieve functies: gevoelskracht

Als je kinderen sterkt in hun gevoelskracht, dan leer je ze hun emoties te reguleren. Alle emoties mogen er zijn, maar elke emotie kent haar plaats en tijd. Te lang blijven hangen in een emotie kan belemmerend zijn, voor jezelf en je omgeving. Gevoelskracht is nodig om de emoties op de juiste manier te uiten. Hoe reageert je kind bijvoorbeeld na een ruzie met zijn broertje/zusje, na verlies van een sportwedstrijd of na een val met tikkertje? Kinderen die hun emoties kunnen reguleren, kunnen zich beter in anderen verplaatsen en vinden zelf ook meer rust in hun eigen emoties, zelfs als het om boosheid of ontgoocheling gaat.

Doe-tips:

- Veel spelletjes doen een beroep op de gevoelskracht, omdat je meestal te maken krijgt met gevoelens van winst of verlies. Spelletjes waar frustratie bij komt kijken, vragen nog meer van je gevoelskracht, zeker wanneer de tegenstander jou kan hinderen. Denk hierbij aan Mens-erger-je-niet, Pesten (kaartspel) en Saboteur. Er zijn ook spellen waarbij je praat over emoties, bijvoorbeeld Praatprikkel en Openhartig kids.
- Soms is het lastig om emoties in bedwang te houden. Mediteren is een heel goede manier om emoties te leren reguleren en weer snel tot jezelf te komen. Soms wil je gewoon een rustig plekje om even bij te komen, maar dat plekje is niet altijd voorhanden. Hoe heerlijk zou het zijn als je dat plekje bij jezelf vindt?
- Stimuleer je kind om na een moeilijke situatie, waarbij de emoties hoog opliepen achteraf terug te blikken: de emotie mag er zijn, maar hoe ging je kind er mee om? Kan het anders? Bv. je kind was boos en maakte hierdoor een stuk speelgoed kapot. Hoe kan de boosheid anders geuit worden? Welk manier is wel aanvaardbaar? Kan het helpen om naar buiten te gaan en op een bal te schoppen?

In de klas wordt de
gevoelskracht aangeduid
met dit symbool.



Nieuw bewegingsparcours

Na de paasvakantie werden alle kinderen verrast op een nieuw speeltoestel, vooraan op de speelplaats. Het is een bewegingsparcours voor kinderen van 3 tot 14 jaar en werd bekostigd door de ouderraad.

Uw bijdrage aan alle voorgaande schoolfeesten, ontbijten, koekenverkopen, ... hebben hier dus mee aan bijgedragen en gaat hierdoor rechtstreeks terug naar onze leerlingen. Ook een grote dank aan de papa's die het speeltoestel tijdens de paasvakantie hebben geïnstalleerd! In een volgende fase wordt er nog kunstgras onder geplaatst om het compleet te maken.



Handige ICT-tool voor ouders

Schermtijd, sociale media, privacy op het net... het zijn allemaal vrij nieuwe fenomenen waar we als ouders en maatschappij mee geconfronteerd worden. Iedereen is zoekende om zijn of haar kind hier goed mee te leren omgaan. [Medianest.be](https://www.medianest.be) kan hierbij zeker helpen. Ouders kunnen er zoeken op thema en leeftijd en zo allerlei nuttige tools en artikels raadplegen. Vijf veel gestelde vragen van ouders zijn:

- [Mijn kind plakt aan zijn smartphone: wat nu?](#)
- [Waarom houdt mijn kind zo van gamen?](#)
- [Hoe bescherm ik mijn kind tegen reclame?](#)
- [Mag ik foto's van mijn kind online plaatsen?](#)
- [Hebben sociale media een invloed op het zelfbeeld van mijn kind?](#)



Schoolfeest 2025

U heeft onze uitnodiging voor het schoolfeest reeds mogen ontvangen. Nodig gerust familieleden en vrienden uit om samen te wandelen en genieten van onze sneukeltoer. Kan u wel meewandelen, maar niet mee eten of omgekeerd? Ook dat kan. Wie enkel iets wil komen drinken tijdens de muzikale animatie is ook zeker welkom. Na de afsluitdatum kunnen er om logistieke redenen geen inschrijvingen of wijzigingen meer aanvaard worden.



Kalender

Donderdag 01/05
Dag van de Arbeid = verlofdag

Vrijdag 02/05
Brugdag = verlofdag

Dinsdag 06/05
Nascholing juf Cindy
Vlaamse toetsen L4 - wiskunde
Mad Science les 2

Woensdag 07/05
Toneel kleuters en 1e graad lager
Nascholing juf Febe en juf Amber

Vrijdag 09/05
Zorgteam
Leerlingenparlement

Dinsdag 13/05
Vlaamse toetsen L4 - Nederlands
Mad Science les 3

Woensdag 14/05
Pedagogische studiedag (vrijaf voor de leerlingen)

Donderdag 15/05
Staande wip L5

Vrijdag 16/05
Uitstap Hof ter Motte L1 en L2

Zaterdag 17/05
Schoolfeest

Dinsdag 20/05
Mad Science les 4

Donderdag 22/05
Staande wip L6

Vrijdag 23/05
Zorgteam

Dinsdag 27/05
MST K1B op school
Mad Science les 5

Donderdag 29/05
Hemelvaartsdag: vrijaf

Vrijdag 30/05
Brugdag