

# Emotional Check-in

Om bewust en actief bezig te zijn met emoties en gevoelens kun je gebruik maken van emotional check-in. Hoe je dit doet maakt in principe niet uit, het gaat erom dat je gebruik maakt van een check – in momentje.

Wanneer je dit als ouders met je kinderen wilt doen kun je een paar momenten per dag inlassen. Bijvoorbeeld bij het uit bed gaan, bij het thuis komen uit school, na het avondeten en voor het slapengaan. Samen besteed je dan aandacht aan de emotie en het gevoel van dat moment. Wat voel je, wat denk je, wat gaat er in je om?

Je kunt dit ook in een klas doen, door bijvoorbeeld bij binnenkomst en na iedere pauze even stil te staan bij wat er gevoeld en gedacht wordt. Je kunt ook 1 moment van de dag kiezen en het gevoel wat er dan is, tekenen, uitbeelden, muziek erbij zoeken of een werkblad emotie verwoorden invullen.

Het doel van een emotional check-in is het stilstaan bij wat er op dat moment gevoeld wordt en daarmee heel kort aan de slag gaan. Je kunt dit op veel verschillende manieren doen. Hieronder enkele voorbeelden.

