

# Checking in



'n 'Check-in' met onself en ander mense is belangrik vir veilige en sterk verhoudings. Dit help ons om onself en ander beter te verstaan. Wanneer ons weet hoe ons voel, of hoe ander mense voel, kan ons, ons gedrag en dade beter beheer, en dus spasies wat emosioneel en fisies veilig is, skep.

VRA: Ons kan vir mekaar vra hoe ons voel, deur "oop vrae" te vra. Oop vrae kan nie met 'n ja of nee beantwoord word nie. Oop vrae maak dit makliker om antwoorde met meer inligting te kry en help ons om meer oor ons gevoelens uit te vind. Byvoorbeeld, ons kan vra: "Hoe voel jy?" of "Hoe het dit jou laat voel?", in plaas daarvan om te vra "Is jy kwaad?".

ANTWOORD: Dit kan soms moeilik wees om aan woorde te dink wat beskryf hoe ons voel. Ons wil miskien ook nie woorde gebruik om te sê hoe ons voel nie. Hier is ander maniere wat ons kan gebruik om te verduidelik hoe ons voel. Kry 'n manier wat vir jou werk en wat werk vir almal met wie jy 'in-check'! Dit is belangrik dat almal - maak nie saak hoe oud jy is, of jy manlik of vroulik is, of hoe jy lyk nie - 'n kans kry om hulle gevoelens te deel.

Gebruik 'n kleur om te beskryf hoe jy voel	Gebruik 'n selfoon emoji om te beskryf hoe jy voel	Gebruik jou hele liggaam om te beskryf hoe jy voel
Gebruik gesigsuitdrukkings om te beskryf hoe jy voel	Gebruik 'n klank (nie 'n woord nie) om te beskryf hoe jy voel	Gebruik 'n liedjie om te beskryf hoe jy voel

## Hier is die stappe om te volg wanneer ons 'n 'check-in' met mekaar het:

1. Doen 'n WV4C Take 5: haal asem in deur jou neus vir vier tellings, en asem uit deur jou mond vir vier tellings. Herhaal die asemhaling weer vir vier kere. Dit sal almal help om kalm en gefokus te voel.
2. Maak nou beurte en vra vir mekaar: hoe gaan dit met jou?
3. Wanneer iemand sê hoe hulle voel (deur woorde, kleure, klanke of gesigsuitdrukkings te gebruik), moet almal anders BANANAS wees. Dit beteken almal moet met respek na mekaar luister, sonder om te lag, beoordeel, of bo-oor die persoon te praat, en aandag te gee aan wat almal sê.
4. As enige iemand hulp nodig het, ondersteun mekaar. Julle kan ook die WV4C "Grounding Worksheet" gebruik om aan ander maniere te dink wat kan help om ons goed te laat voel.