

## CHECK-IN

### Kader

De **zelfdeterminatietheorie** stelt dat jongeren die autonoom gemotiveerd zijn met meer diepgang leren, hun leerproces beter kunnen sturen en aangenamer zijn in de klas. De moeite waard dus om eens te bekijken hoe we die autonome motivatie kunnen aanwakkeren.

Het **ABC van motivatie** geeft ons hiervoor handvaten. Door in te zetten op de basisbehoeften **autonomie, verbondenheid** en **competentie** op school en in de klas zullen we leerlingen autonoom kunnen motiveren.

Als je kan inzetten op het ABC van motivatie stimuleer je de autonome motivatie van je leerlingen. Dit wil zeggen dat leerlingen in beweging komen omdat ze de activiteit zinvol, belangrijk of interessant vinden. Ze handelen eerder vanuit willen dan vanuit moeten.

De check-in geeft je de mogelijkheid om aan het begin van de les af te stemmen met leerlingen. Hoe voelen ze zich? Wat speelt er momenteel bij hen/bij de klasgroep? Ze krijgen zo de mogelijkheid om buiten de lesinhoud te tonen wie ze zijn, wat hen bezighoudt, wat ze belangrijk vinden, etc... Op deze manier zet je in op de vitamines van groei of de psychologische basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie. Vooral de vitamine autonomie (afstemmen, inspraak, dialoog), en verbondenheid komen hier aan bod.

### Doel

Een check-in heeft als doel ervoor te zorgen dat iedereen ook echt actief en met een vrij gevoel kan deelnemen aan een les, een leeractiviteit, een vergadering, etc... . Hiervoor moeten we soms mentale ruimte vrijmaken en even kunnen ventileren over de dingen die ons bezighouden. Dit zorgt ervoor dat nadien iedereen zich goed/beter voelt en met volle aandacht kan participeren.

### Aandachtspunten

- Geef aan waarom je een check-in doet en hoe deze zal verlopen.
- Leerlingen bepalen zelf of ze willen vertellen en wat ze vertellen
- Het is niet de bedoeling dat ze reageren op elkaar, herkenning kan wel
- In je eigen hoofd/hart laten kijken door het voorbeeld te geven en te starten

## Voorbeelden

### Roodlicht moment

Wat is jouw rood licht moment waardoor je nu niet met volle aandacht bij deze les kan zijn?

Leerlingen mogen dit kort aangeven, maar het is niet de bedoeling om alle tijd die er is hieraan te besteden. Het kort benoemen kan al ontwijfelen, zeker als je bv. aangeeft dit ter harte te nemen en er later op terug zal komen.

### Schoenen

Met welke schoenen ben je naar hier gekomen?

Leerlingen kunnen hier een eigen creatieve invulling geven aan de verschillende soorten schoenen. Je kan eventueel ook zelf wat inspiratie geven door volgende mogelijke invullingen te geven:

Loopschoenen: veel energie OF ik loop achter de feiten aan/ik ben gejaagd

Pantoffels: niet te actief, liever rustig en gezellig

Laarzen: beetje zwaarmoedig, veel zorgen, druk, stress, ploeteren

Spaanse schoenen: vrolijk, licht

Naaldhakken: shiny, fris en fruitig

Wandelschoenen: zin om er stevig in te vliegen

Dit werkt het best als je ondertussen afbeeldingen projecteert van verschillende soorten schoenen.



## Afbeelding

Welke afbeelding geeft het best je gevoel op dit moment weer?

**On this sheep-scale,  
how do you feel today?**



Enkele voorbeelden:

4: ik zou hier liefst niet willen zijn

5: ik heb er geen zin in

9: jeha! Laat maar komen die les!

3: kan me moeilijk concentreren, er speelt zoveel in mijn hoofd

2: ik ben er graag bij, maar ben niet zo actief vandaag

## Bronnen

In onderstaande bronnen kan je meer lezen over de check-in en vind je ook nog andere ideeën om de check-in vorm te geven.

<https://www.klasse.be/174374/leerlingen-welbevinden-check-in-cvo/>

[https://www.schoolmakers.be/blog/hoe-kom-jij-de-virtuele-les-of-vergadering-binnen-15-manieren-voor-  
een-online-check-in-met-leerlingen-of-collegas/](https://www.schoolmakers.be/blog/hoe-kom-jij-de-virtuele-les-of-vergadering-binnen-15-manieren-voor-een-online-check-in-met-leerlingen-of-collegas/)

[motivatie@limburg.be](mailto:motivatie@limburg.be) – [www.motivatiemotorvoordetoekomst.be](http://www.motivatiemotorvoordetoekomst.be)

Severeys, G. (2021). In je blootje voor de klas. Lannoo Campus

*“Dit boek staat boordevol informatie, tips, voorbeelden en oefeningen die je als leerkracht kan inzetten om een veilig leerklimaat concreet vorm te geven. Je komt te weten hoe je in verbinding kan gaan met kinderen/jongeren en hun ouders. Een prima boek dat helpt om ook in een superdiverse context op een goeie manier een positief klasklimaat te creëren en in verbinding te gaan.”*