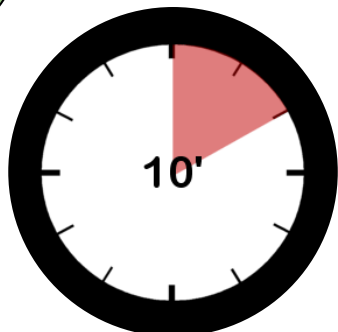




# *Time-in & Time-out*

Pedagogisch gedragsregulatiesysteem dat streeft naar zelfregulatie bij leerlingen.



Naam: .....

# *Inhoud*

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| 1. Wat is Time-in & Time-out?.....         | 2  |
| 2. Waarom werkt het?.....                  | 3  |
| 3. Hoe introduceer je het in de klas?..... | 4  |
| 4. Praktische uitwerking in jouw klas..... | 7  |
| 5. Nabespreking en herstel.....            | 8  |
| 6. Veelgestelde vragen.....                | 9  |
| 8. Bonusmateriaal.....                     | 10 |

## Wat is het Time-in & Time-out-systeem?

Het Time-in & Time-out-systeem is een pedagogisch gedragsregulatiesysteem dat streeft naar zelfregulatie bij leerlingen, waarbij ongepast gedrag wordt begrensd (Time-out) en gewenst gedrag wordt versterkt en geoefend (Time-in). In plaats van enkel straf te gebruiken, biedt het kind de kans om te leren omgaan met emoties en gedrag binnen een veilige omgeving.

|                  | <i>Time-in</i>                                            | <i>Time-out</i>                                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <i>Doel</i>      | Herstelmoment, emotieregulatie.                           | Begrenzing, stoppen van grensoverschrijdend gedrag.       |
| <i>Locatie</i>   | In de klas, rustige plek met nabijheid van de leerkracht. | Buiten de groep: gang, rustruimte of opvangklas.          |
| <i>Aanpak</i>    | Ondersteunend, kind blijft verbonden met de klas.         | Kortstondige verwijdering, gevolgd door reflectie.        |
| <i>Timing</i>    | Proactief of bij beginnend onrustgedrag.                  | Enkel bij ernstig of herhaald grensoverschrijdend gedrag. |
| <i>Terugkeer</i> | Zelfstandig of in overleg.                                | Enkel na nabespreking en herstel.                         |

# Waarom werkt het?

## 1. Zelfregulatie en emotiebeheersing

- Volgens Gross (1998) en Blair en Raver (2015) helpt het bieden van rustmomenten in de klas bij het ontwikkelen van executieve functies zoals emotieregulatie, impulscontrole en zelfbewustzijn.
- TIME-IN bevordert dit leerproces omdat het niet bestraft, maar coacht in het reguleren van gedrag.

## 2. Veilige hechting en verbinding

- Onderzoek door Siegel en Bryson (2011) (The Whole-Brain Child) toont aan dat verbinding vóór correctie cruciaal is. Kinderen leren pas als ze zich veilig en erkend voelen.
- TIME-IN faciliteert deze veiligheid, waar TIME-OUT die soms tijdelijk opschort om grenzen te bewaken.

## 3. Time-out als gedragsinterventie

- Volgens Kazdin (2008) is een correct uitgevoerde TIME-OUT effectief bij storend gedrag, maar enkel als onderdeel van een breder kader van positieve gedragsbegeleiding.
- Het wordt minder aanbevolen als enige techniek, maar werkt goed in combinatie met Time-in, vooral bij jonge kinderen.

## 4. Praktijkervaringen uit de klas

- Leerkrachten die het systeem hanteren merken dat:
  - Leerlingen sneller zelf hun grenzen aanvoelen.
  - Er minder escalaties zijn omdat het zelfkeuze en zelfinzicht bevordert.
  - Het sociaal klimaat in de klas verbetert, omdat regels als rechtvaardig worden ervaren.



# *Hoe introduceer je het in de klas?*

## **Uitlegmoment:**

**Doel:** Leerlingen begrijpen het verschil tussen Time-in & Time-out en weten wanneer en waarom ze dit mogen gebruiken.

**Tijd:** 20 minuten

## **Verhaal:**

“Stel je voor dat er een draakje in je buik zit. Soms is dat draakje heel rustig, maar soms wordt hij boos of verdrietig. Dan begint hij vuur te spuwen of wil hij zich verstoppen onder een steen. Wat kan je dan doen? Dan kan je kiezen voor een Time-in of een Time-out.”

## **Leg de begrippen uit met pictogrammen:**

- Time-in = even tot rust komen in de klas
- **Betekenis:** Je voelt je onrustig, verdrietig, overprikkeld of boos. Je kiest ervoor om even tot rust te komen in de klas, zonder iets of iemand te storen.
- Time-out = even uit de situatie stappen
- **Betekenis:** Je gedrag stoort anderen (bijv. roepen, duwen, weigeren), je hebt hulp nodig om opnieuw te kunnen starten. Je leerkracht kiest een korte pauze buiten de klas, of in een andere ruimte.

## **Geef eenvoudige regels:**

- Je mag zelf een Time-in nemen als je voelt dat het te veel wordt.
- Je leerkracht kan ervoor kiezen om je een Time-in te geven bij storend gedrag.
  - Stap 1: waarschuwing geven
  - Stap 2: tweede waarschuwing geven
  - Stap 3: Time-in
- Een Time-out gebeurt als je gedrag storend blijft, hiervan worden je ouders op de hoogte gebracht.

## *Hoe introduceer je het in de klas?*

### **Rollenspel:**

**Doel:** Leerlingen leren herkennen wanneer Time-in of Time-out nodig is en oefenen met het toepassen.

**Tijd:** 15-20 minuten

### **Voorbeeldsituatie 1 – Time-in:**

Emre zit met gefronste wenkbrauwen te zuchten en gooit zijn potlood op de grond. Hij legt zijn hoofd op de bank.  
(Speel dit met een leerling.)

LK: "Wat zou Lina nu kunnen doen?"

LIn: "Ik denk dat ik een Time-in nodig heb."

LK: "Goed zo, waar kan je dat doen?"

De leerling loopt naar het rusthoekje, pakt de zandloper en gaat 5 minuten zitten.

### **Voorbeeldsituatie 2 – Time-out**

Tom roept luid, duwt zijn buurman en weigert zijn taak te doen.  
(Speel dit met een andere leerling.)

LK: "Tom, ik zie dat het moeilijk is, dus ik kies een korte Time-in voor jou."

LK: "Als je klaar bent om opnieuw te proberen, kom je terug."

*Hoe introduceer je het in de klas?*

**Nabespreking met de klas:**

Tijd: 10 minuten

**Stel vragen zoals:**

- Hoe voelde het om een Time-in te nemen?
- Wat helpt jou om terug rustig te worden?
- Wanneer zou jij een Time-out nodig hebben?

# *Praktische uitwerking in de klas.*

## **Time-in hoekje**

### **Benodigdheden:**

- Rustige plek in de klas met matje, kussen of bankje
- Zandloper
- Time-in kaart (zie bonusmateriaal)
- Ademkaartjes (zie bonusmateriaal)
- gevoelsthermometer (zie bonusmateriaal)
- stressbal, fidget toy(s)

### **Gebruik:**

- Leerling kiest of krijgt het voorstel om even rust te nemen.
- Doet ademhaling of reflectie.
- Keert zelf of op signaal terug (afhankelijk van de situatie).

## **Time-out hoekje**

### **Benodigdheden:**

- Afzonderlijke plek (vb. gangstoeltje, opvangklas)
- Duidelijke afspraak over duur
- Time-out kaart (zie bonusmateriaal)
- Reflectieblad of gespreksfiche (zie bonusmateriaal)

### **Gebruik:**

- Enkel bij fysiek, agressief of aanhoudend storend gedrag (na eerdere waarschuwingen).
- Korte duur.
- Gevolgd door gesprek of herstelactie.

## *Nabespreking en herstel.*

**Gebruik een vast reflectieblad of praatfiche, met vragen als:**

- Wat gebeurde er net?
- Wat voelde je?
- Wat had je anders kunnen doen?
- Hoe ga je het de volgende keer aanpakken?
- Wil je iets goedmaken of rechtzetten?

**Je kan dit doen met:**

- Praatsteentjes
- EMO-kaartjes (zie bonusmateriaal)
- Stripverhaal met lege tekstballonnen

## *Veelgestelde vragen*

### **Wat als een kind misbruik maakt van de Time-in?**

→ Herinner aan het doel. Eventueel begrensd je de duur of begeleid je nauwer.

### **Wat als het kind weigert bij een Time-out?**

→ Blijf rustig. Herhaal het doel en bied de keuze: "Of je gaat nu even tot rust komen, of ik help je daarbij."

### **Is dit geen beloning voor storend gedrag?**

→ Nee. De rustplek is geen spelmoment maar een herstelmoment. Er is altijd opvolging.

### **Mag Time-out buiten de klas?**

→ Ja, bij agressie of aanhoudend storend gedrag.

**Voorwaarde:** veilige plek + nabespreking achteraf.

## Bonusmateriaal

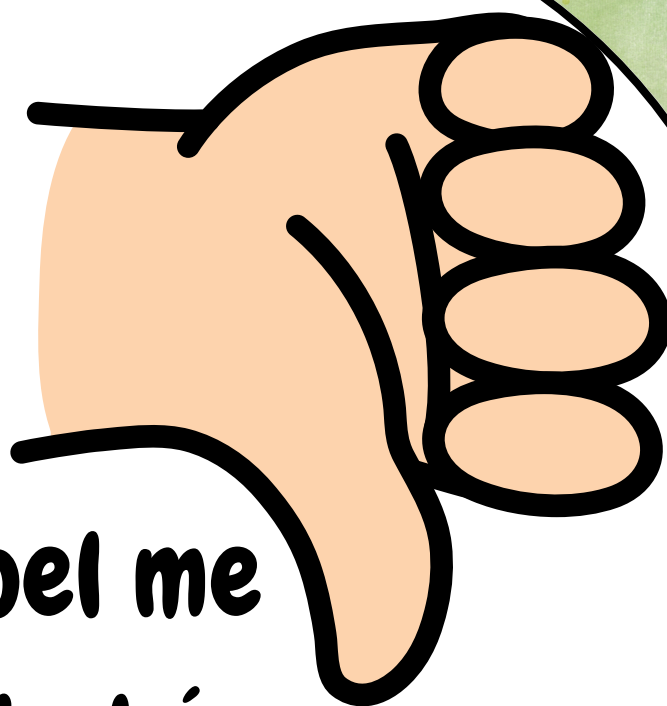
**Deze toolbox bevat onderstaande bonusmaterialen:**

- Handgebaren:
  - Ik voel me wel oké.
  - Ik voel me niet oké.
- Afspraken in Time-in & Time-out.
- Reflectiekaartjes
  - Smileys voor verschillende gevoelens
- Ademkaartjes
  - Vierkante ademhaling
  - Ballonadem
  - Aanspannen en ontspannen
  - Bloem-en-kaars-ademhaling
- Gevoelsthermometer
  - Boosheidsmeter
  - Angstmeter
  - Verdrietmeter
  - Vervelingsmeter
- Sjabloon herstelgesprek
- Regelfiche voor in de klas (A3-poster)
  - 5 gouden afspraken
  - Stappenplan Time-in / Time-out
    - Jij kiest een Time-in
    - Je leerkracht kiest een Time-in
- Pictogrammen Time-in & Time-out

**Ik voel me  
wel oké.**

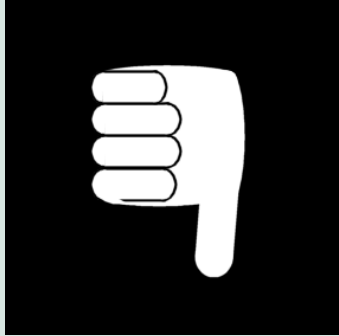




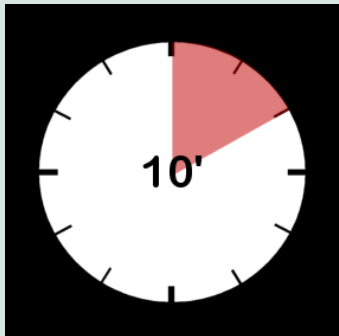


**Ik voel me  
niet oké.**

## *Jij kiest een Time-in.*



- Je voelt dat het te veel wordt.
  - Je doet een teken naar de leerkracht.

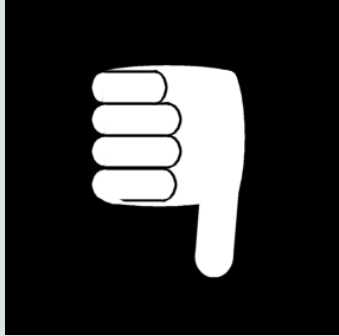


- Je gaat naar de Time-in-plek in de klas.
  - Je zet de zandloper op 10 minuten.

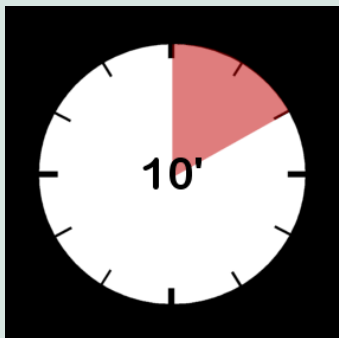


- Je geeft aan wanneer je weer oké bent.
  - Je vraagt toestemming om terug te keren naar je plek.
  - Je gaat weer aan de slag.

## *De leerkracht kiest een Time-in.*



- Eerste waarschuwing.
- Tweede waarschuwing.
- Derde waarschuwing.
  - Je krijgt een Time-in.



- Je gaat naar de Time-in-plek en blijft daar rustig.
  - Je keert terug naar je plek als de leerkracht zegt dat het kan.



- Als het storend gedrag blijft duren, volgt een Time-out.
  - Bij een Time-out worden je ouders op de hoogte gebracht.

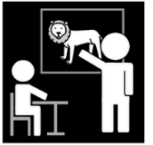


# Time-in

Dit hoekje is er om even tot rust te komen, je bent dus stil.



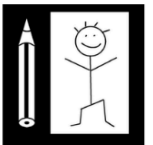
Je kan verder werken aan de klasopdracht.



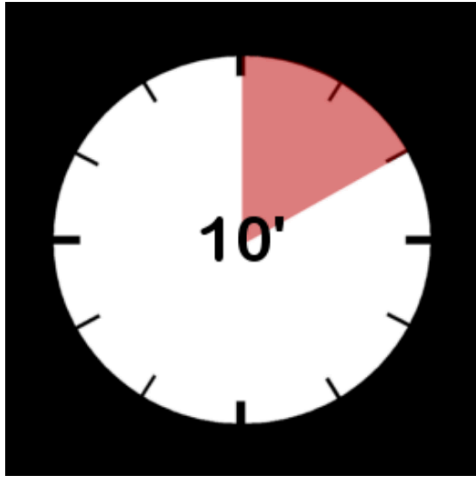
Je kan tot rust komen zonder iets te doen.



Je kan een rustgevende opdracht kiezen.



De leerkracht bepaalt het einde van de time-in.

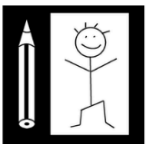


# Time-out

Dit hoekje is bedoeld om tot rust te komen en je emoties te controleren.



Je blijft stil en stoort de andere leerlingen niet.



Je kan materiaal uit de bank nemen om rustig te worden.

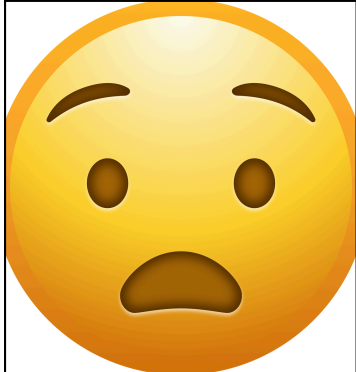
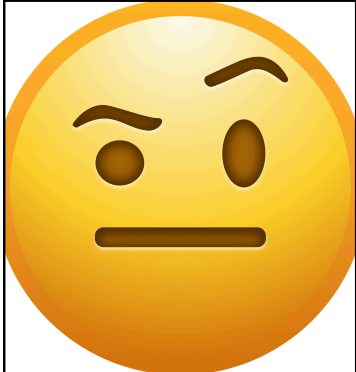
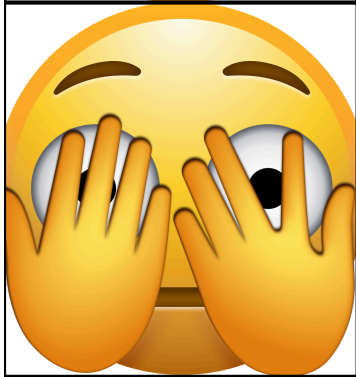
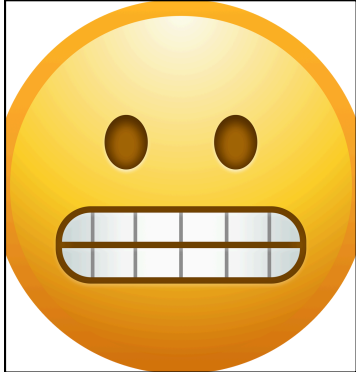
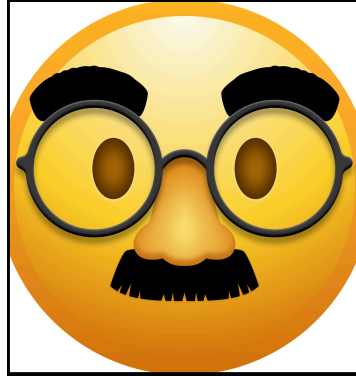
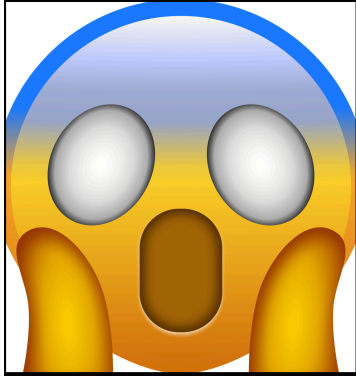


Je denk na over je gedrag en over hoe je dat gedrag kunt verbeteren.



Jouw leerkracht bepaalt het einde van de time-out.

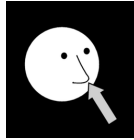




## Box Breathing

### Inademen:

- Adem langzaam in door je neus gedurende 4 seconden.



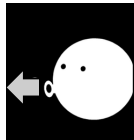
### Vasthouden:

- Houd je adem 4 seconden vast.



### Uitademen:

- Adem langzaam uit door je mond gedurende 4 seconden.



### Vasthouden:

- Houd je adem weer 4 seconden vast.



### Herhaal:

- Herhaal deze cyclus zo vaak als je wilt.



## Ballon ademhaling

### Comfortabele houding:

- Zorg dat je rechtop zit of staat en comfortabel bent.



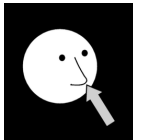
### Handen op de buik:

- Leg een hand op je buik en een hand op je borst.



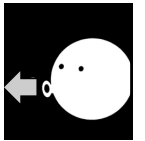
### Inademen:

- Adem diep in door je neus en voel hoe je buik opzwellt als een ballon.



### Uitademen:

- Adem uit door je mond en voel je buik weer leeglopen.



### Herhalen:

- Herhaal dit proces een aantal keer.



## Aanspannen en ontspannen

### Spannen:

- Span alle spieren in je lichaam één voor één aan. Alsof je een sinaasappel uitperst.



### Vasthouden:

- Houd de spanning in de spieren 4 seconden vast.



### Loslaten:

- Laat je sinaasappel los en ontspan je spieren.



### Herhalen:

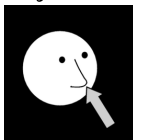
- Herhaal dit spannen en ontspannen met andere spieren in het lichaam, zoals het hoofd, de schouders, de benen en de voeten.



## Bloemenkaars-ademhaling

### Inademen:

- Je ruikt aan een mooie bloem. Adem in door de neus gedurende 4 seconden.



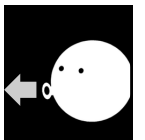
### Vasthouden:

- Houd je adem 2 seconden vast, je ruikt aan de bloem.



### Uitademen:

- Blaas een kaarsje uit. Adem 4 seconden uit door je mond.



### Vasthouden:

- Wacht 2 seconden voordat je opnieuw inademt.



### Herhaal:

- Herhaal deze cyclus.





## Boosheidsmeter

Ik voel me ...



woest



boos



geïrriteerd



stop



erger me

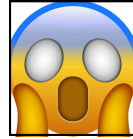


rustig



## Angstmeter

Ik voel me ...



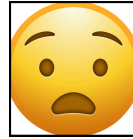
paniek



erg bang



bang



bezorgd



ongerust



rustig



## Verdrietmeter

Ik voel me ...



diep  
verdriet



erg  
verdrietig



teleurgesteld



triest



zorgelijk

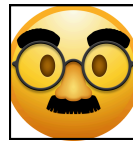


rustig



## Vervelingsmeter

Ik voel me ...



verveeld tot  
wanhoop



gefrustreerd



erg  
verveeld



verveeld



licht  
verveeld



rustig





Naam: .....

Datum: .....

## Denkkaart: Wat liep er fout?

### 1. Wat is er gebeurd?

- Ik speelde in de klas wanneer dat niet mocht: lopen, springen, op iemands rug springen..
- Ik was niet lief voor een ander met woorden: schelden, vervelende opmerking geven, uitlachen..
- Ik was niet lief voor een ander met daden: schoppen, trekken en duwen, iemand pijn doen..
- Ik was onbeleefd tegen de juf of een andere volwassene.
- Ik stoorde de les door dingen door de klas te roepen.
- Ik stoorde de les door te babbelen met mijn burens in de klas.
- Ik stoorde de les door onozel te doen: babytaal, grappen maken, gekke beken trekken, lachen..
- Ik deed vervelend tegen medeleerlingen: stoel wegtrekken, materiaal afnemen..
- Ik had geen respect voor materiaal: zaken weggooien, met opzet iets kapot maken..
- Iets anders:  
.....

### 2. Waarom is het gebeurd?

Hoe komt het dat dit gedrag gebeurde? Was er een oorzaak voor? Wat zorgde ervoor dat je zo deed? Kwam het vanuit jezelf of waren er anderen die ervoor zorgden? Waarom is het zo ver gekomen?

.....  
.....  
.....

### 3. Hoe kunnen we het oplossen?

Kan je iets doen om het terug goed te maken? Hoe kan je jouw fout rechtzetten? Welke actie ga je ondernemen? Hoe zorg je ervoor dat het niet meer gebeurt?

.....  
.....  
.....

| handtekening ouders | handtekening leerling | handtekening leerkracht |
|---------------------|-----------------------|-------------------------|
|                     |                       |                         |



# luisteren

## Ik luister naar de leerkracht zonder klacht!

- ... je ogen op de spreker richten en je lichaam stil houden.
- ... niet onderbreken als iemand anders aan het woord is.
- ... doen wat gevraagd wordt als de juf of meester iets uitlegt.



# respect

## Respect is ons gouden woord, luister en toon dat je het hoort!

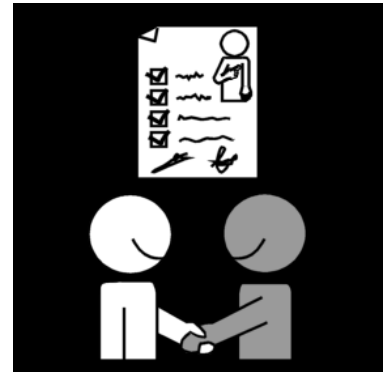
- ... geen scheldwoorden gebruiken, ook niet als je boos bent.
- ... elkaar uit laten praten en niet roepen of lachen als iemand iets vertelt.
- ... zorg dragen voor elkaars spullen en die van de klas.



# verantwoordelijkheid

Wees verantwoordelijk, sta paraat, voor elke taak, stap en daad!

- ... je werk op tijd afmaken en zeggen als iets niet lukt.
- ... zelf je boekentas opruimen en je spullen klaarleggen.
- ... fouten durven toegeven en proberen om het de volgende keer beter te doen.



# veiligheid

Samen beschermen we zij aan zij, veiligheid voorop, dat maakt ons blij!

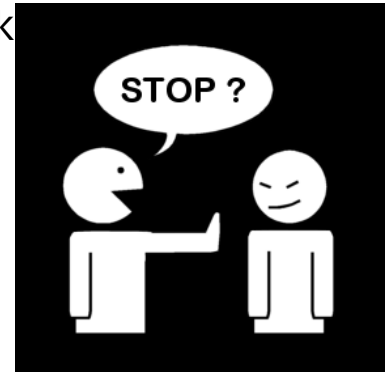
- ... niet duwen of trekken in de rij of op de speelplaats.
- ... stil zijn bij noodgevallen en goed luisteren naar de juf of meester.
- ... geen gevaarlijke spullen meenemen of gebruiken (zoals scherpe voorwerpen).



# stop

## Zegt iemand stop, dan hou ik op!

- ... stop je meteen met wat je doet of zegt, ook als je het als een grapje bedoelde.
- ... vraag je of het oké is en zeg je eventueel sorry.
- ... ga je iets anders doen of speel je even alleen als het spel fout liep.



Time-in



Time-out