



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

Benodigheden:

- 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

Benodigheden:

- 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