

## Basisstappen voor de eerste keer dat je de time-out gebruikt

Stappen om te volgen

- 1 Kies een doelgedraging waarvoor je de time-out gaat gebruiken (hoofdstuk 4).<sup>1</sup>
- 2 Houd bij hoe vaak deze gedraging voorkomt (hoofdstuk 4).<sup>1</sup>
- 3 Kies een saai plek voor de time-out (hoofdstuk 7).
- 4 Geef je kind uitleg over de time-out (hoofdstuk 8).
- 5 Wacht geduldig tot de doelgedraging optreedt (hoofdstuk 9).

### De doelgedraging treedt op!

- 6 Zet je kind in de time-out en gebruik hierbij niet meer dan 10 woorden en 10 seconden (hoofdstuk 9).
- 7 Pak de kookwekker, stel deze in op het aantal minuten dat overeenkomt met de leeftijd van je kind en plaats de wekker binnen gehoorsafstand van je kind (hoofdstuk 10).
- 8 Wacht tot de wekker afgaat – geef je kind terwijl het wacht op het signaal van de wekker, geen enkele aandacht (hoofdstuk 10).
- 9 Is de wekker afgegaan, vraag je kind dan waarom het naar de time-out is gestuurd (hoofdstuk 11).<sup>1</sup>

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).  
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar [www.bsl.nl/sos](http://www.bsl.nl/sos).

# SOS!

## Hulp voor ouders



## Kenmerken van effectieve time-outplekken

- Een saai plek waar het kind zich verveelt.
- Geen mensen; gescheiden van andere gezinsleden (houd heel jonge kinderen voor de veiligheid wel in het zicht).
- Geen speelgoed, televisie, stereo, boeken, knuffels, huisdieren en interessante voorwerpen.
- Veilig, goed verlicht en niet eng.
- Het kind kan er met gemak binnen tien seconden zijn.

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009).  
Houten: Bohn Stafleu van Loghum. Meer informatie? Ga naar [www.bsl.nl/sos](http://www.bsl.nl/sos).



"Papa heeft de wekker vergeten te zetten."

## Negen veelvoorkomende fouten die ouders maken met de time-out

- Fout #1 Praten of in discussie gaan met een kind nadat je het in de time-out hebt gezet.  
Goede manier – Negeer je kind tijdens de time-out.
- Fout #2 Praten of in discussie gaan met een kind voordat je het in de time-out zet.  
Goede manier – Gebruik niet meer dan 10 woorden en 10 seconden om je kind snel in de time-out te krijgen.
- Fout #3 De kinderstoel van je kind, een schommelstoel of de bank als time-outplek gebruiken.  
Goede manier – Gebruik voor je dreumes of peuter een hoge rechte stoel als time-outplek.
- Fout #4 Bij oudere kinderen de slaapkamer van het kind of een andere interessante ruimte gebruiken voor de time-out.  
Goede manier – Gebruik voor je oudere kind de badkamer of een andere saai plek voor de time-out.
- Fout #5 Zelf de tijd in de gaten houden of de timer op je fornuis gebruiken.  
Goede manier – Gebruik altijd een draagbare wekker die rinkelt – en zet deze buiten bereik maar binnen gehoorsafstand van je kind.

Fout #6 Na de time-out van een kind verlangen dat het zegt dat het er spijt van heeft of dat het belooft zich goed te gedragen.

Goede manier – Nadat je kind uit de time-out is gekomen, kan het je vertellen waarom het naar de time-out is gestuurd. Als je kind het niet meer weet of verkeerd antwoordt, kun jij vertellen wat het heeft misdaan.

Fout #7 Dreigen met de time-out in plaats van deze echt te gebruiken.

Goede manier – Gebruik de time-out echt iedere keer nadat het doelgedrag is voorgekomen. Laat het niet bij dreigen met de time-out.

Fout #8 Proberen een kind met de time-out voor gek te zetten of bang te maken.

Goede manier – Gebruik de time-out om je kind te vervelen, niet om het voor gek te zetten of bang te maken.

Fout #9 Heel lange, heel korte of verschillende perioden gebruiken voor de time-out.

Goede manier – De time-out duurt één minuut per jaar dat je kind oud is.

© Lynn Clark, SOS! Hulp voor ouders. Een praktische gids voor alledaagse gedragsproblemen van kinderen (2009). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.  
Meer informatie? Ga naar [www.bsl.nl/sos](http://www.bsl.nl/sos).