

## Tips bij een “Time-out”

- Gebruik een time-out als pauze en niet als straf of dreigement. Geef je kind steeds eerst een waarschuwing bij ongewenst gedrag.
- Kies als time-outplaats niet voor een plek zoals de slaapkamer van je kind. Je kind zou zijn slaapkamer kunnen associëren met iets negatiefs, en hierdoor er niet meer willen slapen. Zorg er ook voor dat je kind op deze plek totaal niet geëntertaind kan worden. Denk aan een speciale stoel, een stil hoekje of een bankje in de gang.
- Kies bij voorkeur steeds voor dezelfde plaats/ruimte.
- Maak oogcontact met je kind en zeg waarom je hem of haar in time-out plaatst. Doe dit kort en simpel, bijvoorbeeld: ‘Je mag niet slaan, daarom moet je even apart zitten’.
- Maak de time-out niet te lang. Hou hierbij rekening met de leeftijd van je kind. Eén minuut per levensjaar is het standaard advies (1 jaar – 1minuut, 2 jaar – 2 minuten,...).
- Wees geduldig en blijf kalm. Breng je kind terug naar de time-outplaats indien hij ervan wegloopt als de tijd nog niet verstreken is.
- Vertel aan het einde van de time-out wat je van je kind verwacht, bijvoorbeeld: ‘Ik wil niet dat je andere kinderen slaat’. Laat hem sorry zeggen voor wat hij fout heeft gedaan.
- Wees consequent. Gedrag dat je de ene keer niet tolereert, mag een volgende keer ook niet getolereerd worden. Zet je kind opnieuw in time-out als je kind het gedrag opnieuw vertoont.
- Zorg steeds voor voldoende positieve bevestiging wanneer je kind iets goed doet.
- Zorg ervoor dat je kind weet wanneer de time-out afgelopen is, bijvoorbeeld door middel van een kookwekker.

