

# Oplosformulier bij een *time-out*



**Naam:**

**Groep:**

**Datum:**

**Tijd:**

Stop en koel af (max. 5 min.).

Vul daarna dit oplosformulier in (max. 5-10 min.).

Wat is er gebeurd? Wat heb IK gedaan waardoor ik een *time-out* heb gekregen?



☐ Nare dingen zeggen / onbeleefd zijn



☐ De klas storen (tikken, praten, schreeuwen)



☐ Vechten



☐ Schoppen



☐ Duwen



☐ Uitlachen



☐ Dingen kapot maken



☐ Ik had een druk hoofd



☐ Ik wist niet wat ik moest doen



☐ Anders

.....

.....

Met wie is het gebeurd? Wie waren er nog meer bij (betrokken)?



☐ Alleen met mij



☐ Met een groep (wie?)



☐ Met één ander (wie?)

.....

.....

Wat heeft hij/zij/de groep volgens jou gedaan?



☐ Nare dingen zeggen / onbeleefd zijn



☐ De klas storen (tikken, praten, schreeuwen)



☐ Vechten



☐ Schoppen



☐ Duwen



☐ Uitlachen



☐ Dingen kapot maken

☐ Anders

.....

.....

Hoe voel(de) IK mij?



☐ Verdrietig



☐ Boos



☐ Bang



☐ Pijn



☐ Anders of ik weet het niet

.....

.....

Wat wil IK doen om het op te lossen / goed te maken?



☐ Uitpraten



☐ Een brief schrijven



☐ Een tekening maken



☐ Sorry zeggen



☐ Een high five of box geven



☐ Een knuffel geven



☐ Iets samen doen



☐ Ik heb een ander idee...

Wat wil IK dat de ander/de groep doet?



☐ Uitpraten



☐ Een brief schrijven



☐ Een tekening maken



☐ Sorry zeggen



☐ Een high five of box geven



☐ Een knuffel geven



☐ Iets samen doen



☐ Ik heb een ander idee...

Wat kan IK de volgende keer beter doen?



☐ Uitpraten



☐ Stop, hou op met ... zeggen



☐ Hulp vragen



☐ Negeren, weglopen of iets anders gaan doen

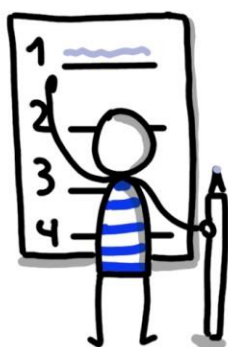


☐ Weet ik niet



☐ Ik heb een ander idee...

Aan welke regel of afspraak ga IK me beter houden?



Bespreek dit oplosformulier met je juf/meester tijdens een **herstelgesprek**.

Kies rustig samen een oplossing. Maak een plan en voer het uit!

Opmerking van leerkracht:

**Handtekening leerling:**

**Handtekening leerkracht:**