



Oplossingen voor uitstelgedrag:

Kies bij de situaties hieronder voor welke oplossing jij zou kiezen.

Mogelijke oplossingen voor uitstelgedrag:

1. Stap voor stap beginnen
2. Hulp vragen
3. Helpende gedachten bedenken
4. Denken aan je doel: waarom is dit belangrijk voor je?
5. Jezelf belonen als het klaar is
6. Planning maken
7. 2 minuten regel
8. Slik eerst de kikker (beginnen met de moeilijkste/vervelendste taak)

1. Sander moet een groot verslag maken. Hij stelt het steeds uit om hieraan te beginnen. Dat komt omdat hij het onderwerp van zijn verslag eigenlijk niet zo interessant vindt.

Welke oplossing(en) zou jij kiezen en waarom?

2. Kiki heeft een enorme rotzooi op haar kamer. Ze vindt het irritant dat ze haar spullen steeds niet kan vinden. Toch stelt ze het steeds uit om op te ruimen omdat ze gewoon niet weet waar ze moet beginnen.

Welke oplossing(en) zou jij kiezen en waarom?

3. Jarno heeft volgende week een toets voor wiskunde. Hij vindt het een moeilijk onderwerp en begrijpt er nog niet veel van. Daarom stelt hij het steeds uit om eraan te beginnen.

Welke oplossing(en) zou jij kiezen en waarom?
