

ЧТО ТАКОЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ?

МИНИ-ВЕБИНАР



ЭТОТ КЛАСС УЧИТЫВАЕТ ПОТРЕБНОСТИ НЕЙРООТЛИЧНЫХ ЛЮДЕЙ



**ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ ОДНОВРЕМЕННО
ЗАНИМАТЬСЯ НЕСКОЛЬКИМИ ДЕЛАМИ, ДВИГАТЬСЯ
ТАК КАК ВАМ УДОБНО, ОДЕВАТЬ НАУШНИКИ,
ГЛАДИТЬ СВОИХ ПИТОМЦЕВ, РИСОВАТЬ,
ПЕРЕКУСЫВАТЬ, УХОДИТЬ И ВОЗВРАЩАТЬСЯ, И
ДЕЛАТЬ ВСЁ, ЧТО ВАМ НУЖНО, ЕСЛИ ЭТО НЕ МЕШАЕТ
ДРУГИМ УЧИТЬСЯ.**

**ПОЖАЛУЙСТА БУДЬТЕ ОТКРЫТЫ, УВАЖИТЕЛЬНЫ, И
ДОБРЫ. ПОМНИТЕ ЧТО РАЗНЫЕ ЛЮДИ ОБЩАЮТСЯ
ПО РАЗНОМУ. СЛУШАЙТЕ ДРУГ ДРУГА.**

**ЕСЛИ ВАМ НУЖНЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ
ПОТРЕБНОСТИ, ДАЙТЕ ЗНАТЬ.**

ВВЕДЕНИЕ



КТО Я?

- **МЕНЯ ЗОВУТ ШЕЙЛА, Я ИСПОЛЬЗУЮ ЛИЧНЫЕ МЕСТОИМЕНΙΑ ОНА/ЕЕ, И Я КОУЧ И ПЕДАГОГ ПО СДВГ И НЕЙРОРАЗНООБРАЗИЮ!**
- **Я УВЛЕКАЮСЬ ТЕМОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ СВЯЗЕЙ И СОЗДАНИЕМ СООБЩЕСТВ, ОСОБЕННО ТЕХ, ГДЕ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА И САМИХ СЕБЯ.**

СОГЛАШЕНИЕ О ПРАВИЛАХ ПОВЕДЕНИЯ

**НА ПРОТЯЖЕНИИ ЭТОЙ ЛЕКЦИИ Я ПРОШУ ВАС СОХРАНЯТЬ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К РАЗНЫМ ТОЧКАМ
ЗРЕНИЯ. СЕГОДНЯ ЗДЕСЬ СОБРАЛИСЬ ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАЗНЫХ КУЛЬТУР, ИМЕЮЩИЕ
РАЗНЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ ПУТИ. У ВСЕХ НАС ЕСТЬ СТЕРЕОТИПЫ, ОСОЗНАЁМ МЫ ЭТО ИЛИ НЕТ.
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КАЖДОГО ИЗ НАС – ГОВОРИТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ И ОСПАРИВАТЬ ЭТИ
СТЕРЕОТИПЫ.**

**НЕКОТОРЫЕ ТЕМЫ И ДИСКУССИИ МОГУТ БЫТЬ НЕПРИЯТНЫМИ, НО ИНОГДА ИХ НЕ ИЗБЕЖАТЬ.
Я ПРОШУ ВАС ОСТАВАТЬСЯ ОТКРЫТЫМИ И УВАЖИТЕЛЬНЫМИ ДРУГ К ДРУГУ В ЭТИ МОМЕНТЫ
ДИСКОМФОРТА.**

Я ПРОШУ ВАС ОБЩАТЬСЯ И ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ ДРУГ С ДРУГОМ В ДУХЕ ДОБРОСОВЕСТНОСТИ.

БУДЬТЕ ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫ, СЛУШАЙТЕ ДРУГ ДРУГА, УЧИТЕСЬ ДРУГ У ДРУГА.

**МЫ ОЖИДАЕМ, ЧТО ВЫ ВСЕ БУДЕТЕ ОТНОСИТЬСЯ ДРУГ К ДРУГУ С УВАЖЕНИЕМ, НА СКОЛЬКО
ЭТО ВОЗМОЖНО, И БРАТЬ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ЕСЛИ ПРИЧИНИЛИ ВРЕД.**

**ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ЭТОЙ ЛЕКЦИИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ ЧТО К ВАМ ОТНОСЯТСЯ НЕУВАЖИТЕЛЬНО,
ПОЖАЛУЙСТА, ОТПРАВЬТЕ МНЕ ЛИЧНОЕ СООБЩЕНИЕ В ЧАТЕ.**

**ОСКОРБЛЕНИЯ, УГРОЗЫ И ТОМУ ПОДОБНОЕ НЕ ДОПУСТИМЫ, И ТЕ, КТО БУДУТ УЧАСТВОВАТЬ В
ТАКОМ ПОВЕДЕНИИ, БУДУТ УДАЛЕНЫ ИЗ КЛАССА БЕЗ ВОЗВРАТА ОПЛАТЫ.**

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

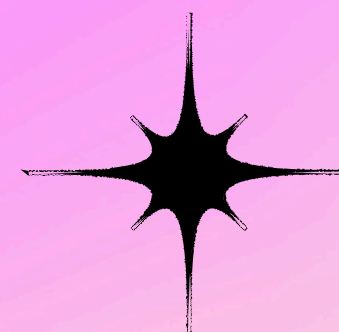


**УМСТВЕННЫЕ НАВЫКИ, КОТОРЫЕ
ПОЗВОЛЯЮТ НАМ КОНТРОЛИРОВАТЬ И
КООРДИНИРОВАТЬ УМСТВЕННЫЕ ФУНКЦИИ
И СПОСОБНОСТИ, НАПРИМЕР
ПЛАНИРОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАБОЧЕЙ
ПАМЯТИ, РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ ИЛИ
ИНИЦИАЦИЯ И ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАДАЧ.**



ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ

**СПОСОБНОСТЬ
РЕГУЛИРОВАТЬ И РЕАГИРОВАТЬ
СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОБРАЗОМ
НА ЭМОЦИИ**



ПРОБЛЕМЫ С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИЕЙ

МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



**ФИКСАЦИЯ НА
НЕГАТИВНОМ ОПЫТЕ**



**ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ К
ОТВЕРЖЕНИЮ**



**КОЛЕБАНИЯ
РОМАНТИЧЕСКИХ ЧУВСТВ**



ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ



ПРИСТУПЫ ЯРОСТИ

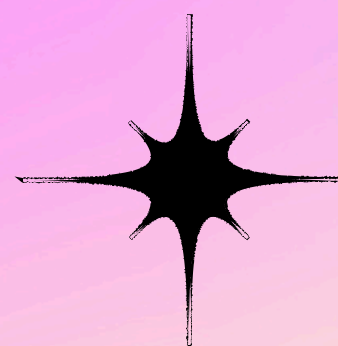


СТРАХ ОШИБИТЬСЯ



ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ КОНТРОЛЬ ИМПУЛЬСОВ

**СПОСОБНОСТЬ
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИМПУЛЬСАМ
И ДУМАТЬ ПЕРЕД ТЕМ, КАК
ДЕЙСТВОВАТЬ**



ПРОБЛЕМЫ С ИМПУЛЬСИВНОСТЬЮ

МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



ВЫПАЛИВАТЬ СЛОВА



**ТРАТИТЬ БОЛЬШЕ
ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗВОЛИТЬ**



**ПОСПЕШНОЕ ВСТУПЛЕНИЕ В
ОТНОШЕНИЯ**



**БРАТЬ НА СЕБЯ СЛИШКОМ МНОГО
ОБЯЗАННОСТЕЙ**



ПЕРЕЕДАНИЕ

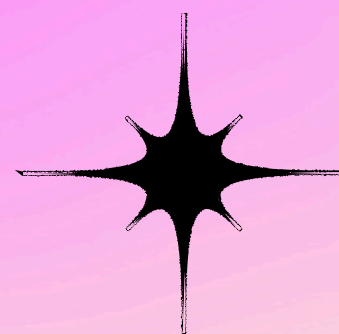


МНОГО СОЖАЛЕНИЙ



ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ГИБКОЕ МЫШЛЕНИЕ

**СПОСОБНОСТЬ
ПРИСПОСАБЛИВАТЬСЯ К
ПЕРЕМЕНАМ И НЕОЖИДАННЫМ
ИЗМЕНЕНИЯМ**



ПРОБЛЕМЫ С ГИБКИМ МЫШЛЕНИЕМ МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...

**ТРУДНОСТИ КОГДА
ОЖИДАНИЯ НЕ
ОПРАВДЫВАЮТСЯ**



**УБЕЖДЕННОСТЬ, ЧТО
СУЩЕСТВУЕТ
ТОЛЬКО ОДИН
ПРАВИЛЬНЫЙ
СПОСОБ ЧТО-ТО
СДЕЛАТЬ**

**ТРУДНОСТИ С
ПРЕОДОЛЕНИЕМ
НЕГАТИВНОГО
ОПЫТА**

**ДРУГИЕ СЧИТАЮТ
ВАС УПРЯМЫМ ИЛИ
УЗКОМЫСЛЯЩИМ**

**ОЖИДАНИЕ ЧТО
ЛЮДИ ДОЛЖНЫ
ВИДЕТЬ ВЕЩИ ТАК,
КАК ВИДИТЕ ИХ ВЫ**

**ТРУДНОСТИ С
НЕОЖИДАННЫМИ
ИЗМЕНЕНИЯМИ ИЛИ
ПЕРЕХОДАМИ**

**ТРУДНОСТИ С
ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ
ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО
ИСХОДА**

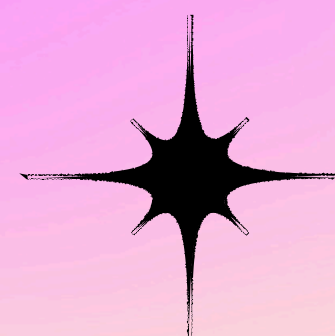
**ТРЕВОГА ИЛИ
РАЗДРАЖЕНИЕ КОГДА
ПРОСЯТ ВЫПОЛНИТЬ
НЕЗНАКОМОЕ ЗАДАНИЕ**





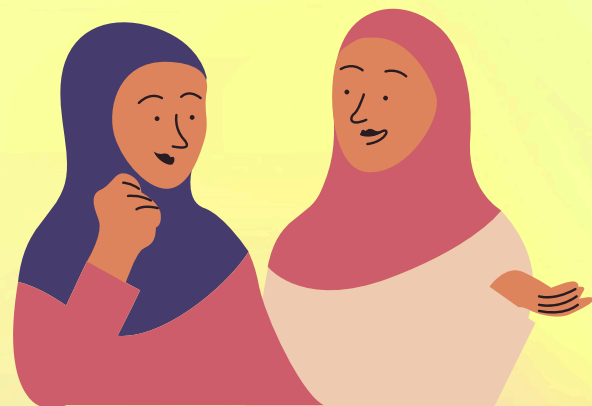
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ РАБОЧАЯ ПАМЯТЬ

**СПОСОБНОСТЬ
УДЕРЖИВАТЬ
ИНФОРМАЦИЮ В УМЕ, ПОКА
ВЫ ЕЁ ИСПОЛЬЗУЕТЕ**



ПРОБЛЕМЫ С РАБОЧЕЙ ПАМЯТЬЮ

МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



**ПЕРЕСКАКИВАТЬ С ТЕМЫ
НА ТЕМУ В РАЗГОВОРЕ**



**ПЕРЕЧИТЫВАТЬ ТО, ЧТО
ТОЛЬКО ЧТО ПРОЧИТАЛИ**



**ПОСТОЯННО ПРОСИТЬ
ЛЮДЕЙ ПОВТОРЯТЬ СКАЗАННОЕ**



**ЗАБЫВАТЬ, КУДА
ПОЛОЖИЛИ ВЕЩИ**



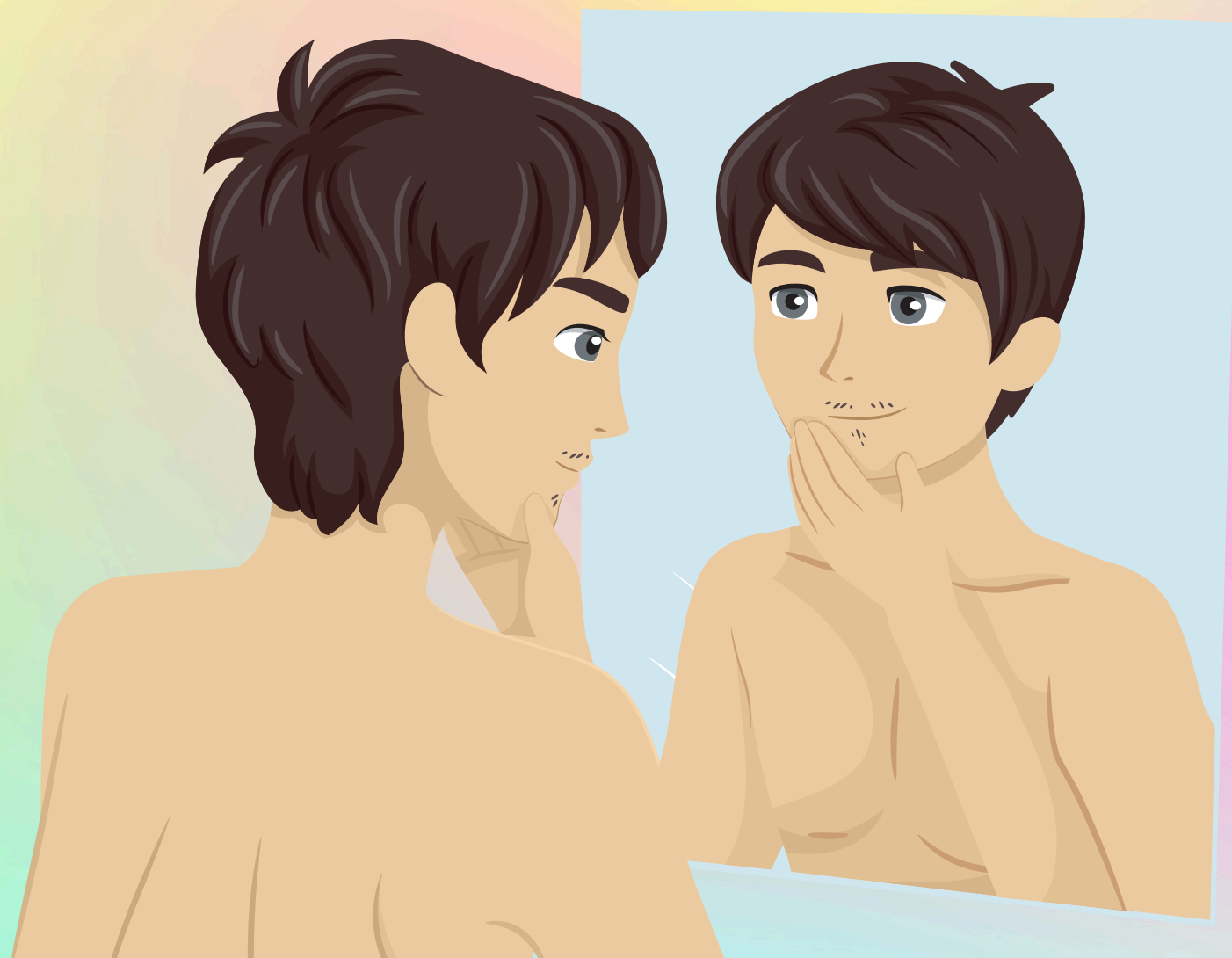
**ПЕРЕБИВАТЬ, ПОТОМУ ЧТО
БОИТЕСЬ ЗАБЫТЬ, ЧТО ХОТИТЕ
СКАЗАТЬ**



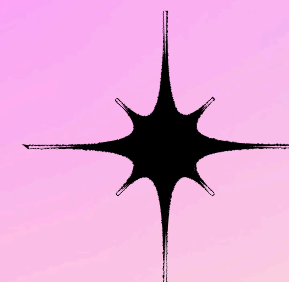
**СЛУЧАЙНО ПРОПУСКАТЬ
ШАГИ В МНОГОЭТАПНЫХ
ЗАДАНИЯХ**

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ

САМОНАБЛЮДЕНИЕ



**СПОСОБНОСТЬ ТОЧНО
ОЦЕНИВАТЬ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ
И ПРОГРЕСС**



ПРОБЛЕМЫ С САМОНАБЛЮДЕНИЕМ

МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



**ТРУДНОСТИ ЗАМЕДЛЯТЬСЯ И
ПРОВЕРЯТЬ
СВОЮ РАБОТУ**



**НЕ ПОНИМАТЬ РЕАКЦИИ ЛЮДЕЙ
НА ВАШЕ ПОВЕДЕНИЕ**



**ТРУДНОСТИ НАХОДИТЬ И
ИСПРАВЛЯТЬ СВОИ ОШИБКИ**



**НЕ ПОНИМАТЬ, ХОРОШО ЛИ ВЫ
СПРАВЛЯЕТЕСЬ ИЛИ НЕТ**



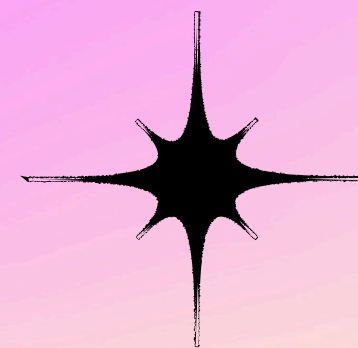
**ТРУДНОСТИ ИЗМЕНЕНЯТЬ СВОЕ
ПОВЕДЕНИЯ**



ТРУДНОСТИ ИЗВИНЯТЬСЯ

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ПЛАНИРОВАНИЕ И РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

**СПОСОБНОСТЬ СТАВИТЬ И
ДОСТИГАТЬ РЕАЛИСТИЧНЫЕ
И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ЦЕЛИ**



ПРОБЛЕМЫ С ПЛАНИРОВАНИЕМ И РАССТАНОВКОЙ ПРИОРИТЕТОВ

МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



**НАЧИНАТЬ ПРОЕКТЫ, НО НЕ
ЗАКАНЧИВАТЬ ИХ**



**ВЫПОЛНЕНИЕ ТОЛЬКО
СРОЧНЫХ ЗАДАЧ**



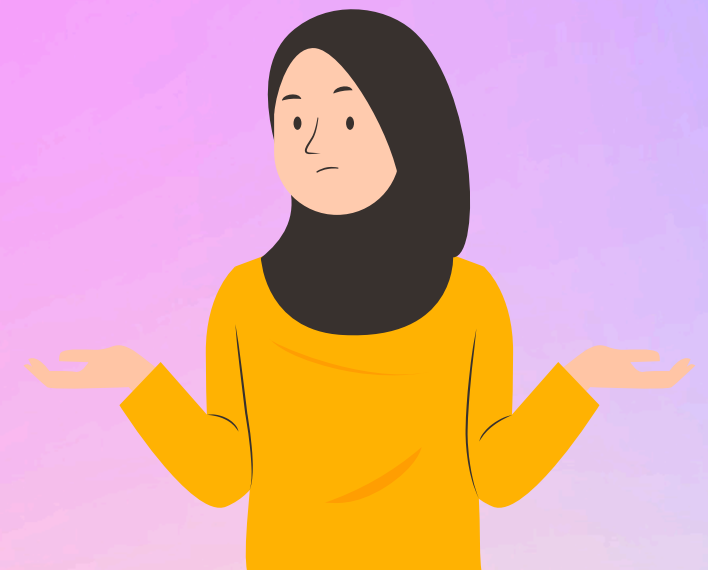
**ТРУДНОСТИ С ВЫПОЛНЕНИЕМ
МНОГОЭТАПНЫХ ЗАДАЧ**



ВСЁ КАЖЕТСЯ ОДИНАКОВО ВАЖНЫМ



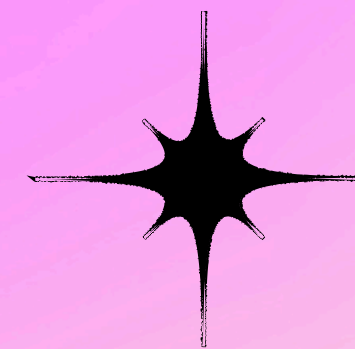
**СОЗДАНИЕ ПЛАНОВ, КОТОРЫЕ
ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ВЫПОЛНИТЬ**



НЕ ЗНАТЬ, С ЧЕГО НАЧАТЬ

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗАЦИЯ

**СПОСОБНОСТЬ
ОТСЛЕЖИВАТЬ ВЕЩИ КАК
ФИЗИЧЕСКИ, ТАК И
УМСТВЕННО**



ПРОБЛЕМЫ С ОРГАНИЗАЦИЕЙ

МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



ЧАСТО ТЕРЯТЬ ВЕЩИ



**ЧАСТО ЗАБЫВАТЬ НЕОБХОДИЕ
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧ**



ТРУДНОСТИ С УБОРКОЙ



**ТРУДНОСТИ С
ПОДДЕРЖАНИЕМ ПОРЯДКА**



ПРОПУСКАТЬ ВСТРЕЧИ

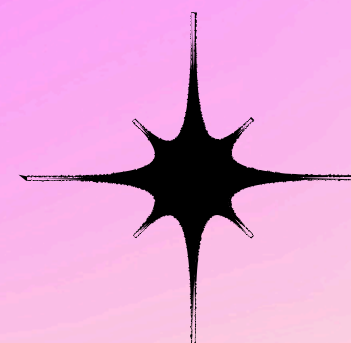


**СОЗДАВАТЬ БЕСПОРЯДОЧНЫЕ
КУЧИ ВЕЩЕЙ**



ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ ИНИЦИАЦИЯ ЗАДАЧ

**СПОСОБНОСТЬ
ПРЕДПРИНИМАТЬ ДЕЙСТВИЯ
ДЛЯ НАЧАЛА ИЛИ
ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАДАЧИ**



ПРОБЛЕМЫ С ИНИЦИАЦИЕЙ ЗАДАЧ

МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



**ОТКЛАДЫВАНИЕ
ЗАДАЧ, ТРЕБУЮЩИХ
УМСТВЕННЫХ УСИЛИЙ**



**НЕ ЖЕЛАНИЕ НАЧИНАТЬ, ПОКА НЕ
ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПОЛНОСТЬЮ
ГОТОВЫМИ**



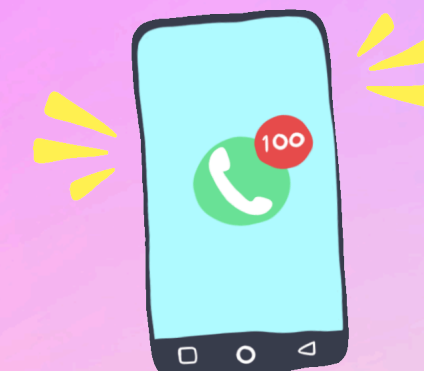
**ИСПЫТЫВАТЬ
ПЕРЕГРУЗКУ ОТ
ПРОСТЫХ ЗАДАЧ**



**ИЗБЕГАТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ
БАЗОВЫХ ДОМАШНИХ ДЕЛ ИЛИ
ГИГИЕНИЧЕСКИХ ПРОЦЕДУР**



**НЕ ЖЕЛАНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ
ЗАДАЧИ, ЕСЛИ НЕ МОЖЕТЕ
ИХ ВЫПОЛНЯТЬ ИДЕАЛЬНО**



**ТРУДНОСТИ ОТВЕЧАТЬ НА
ЭЛЕКТРОННЫЕ ПИСЬМА ИЛИ
СОВЕРШАТЬ ТЕЛЕФОННЫЕ
ЗВОНКИ**

ПАРАЛИЧ ДЕЙСТВИЯ



**СОСТОЯНИЕ, ПРИ
КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК НЕ
МОЖЕТ ВЫПОЛНИТЬ
ЗАДАЧУ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОН
ПОНИМАЕТ ВАЖНОСТЬ
ЭТОЙ ЗАДАЧИ И ЗНАЕТ,
КАК ЛОГИСТИЧЕСКИ ЕЁ
ВЫПОЛНИТЬ.**

Проблемы со здоровьем или боль

Неорганизованное пространство

Проблемы с памятью

Отсутствие хороших привычек/рутины

Усталость от принятия решений

Тревога

Перфекционизм/чувствительность к отвержению

Обескураженность/привычки негативного мышления

Отвлечённость на другие вещи

Нежелание переходить/выключаться

Недостаточная стимуляция/скука

Перегруженность/слишком много шагов/слишком сложно

Неясные ожидания

Неприятные сенсорные ощущения

Триггерные ситуации

Невосприятие времени/ощущение, что это займёт слишком много времени

Неприятие приказов (неповиновение)

Выгорание/истощение

КАК ДРУГИЕ МОГУТ ВОСПРИНИМАТЬ ПАРАЛИЧ ДЕЙСТВИЯ?



РЕЛАКСАЦИЯ



АПАТИЯ



ВЫСОКОМЕРИЕ



ЛЕНЬ

КАКОВО ОЩУЩЕНИЕ ПАРАЛИЧА ДЕЙСТВИЙ?



**СМУЩЕНИЕ ПО ПОВОДУ ТОГО,
С ЧЕГО НАЧАТЬ**



СТРЕСС И СТЫД



**РАЗОЧАРОВАНИЕ
СОБОЙ И ДРУГИМИ**



СТРАХ ПОСЛЕДСТВИЙ

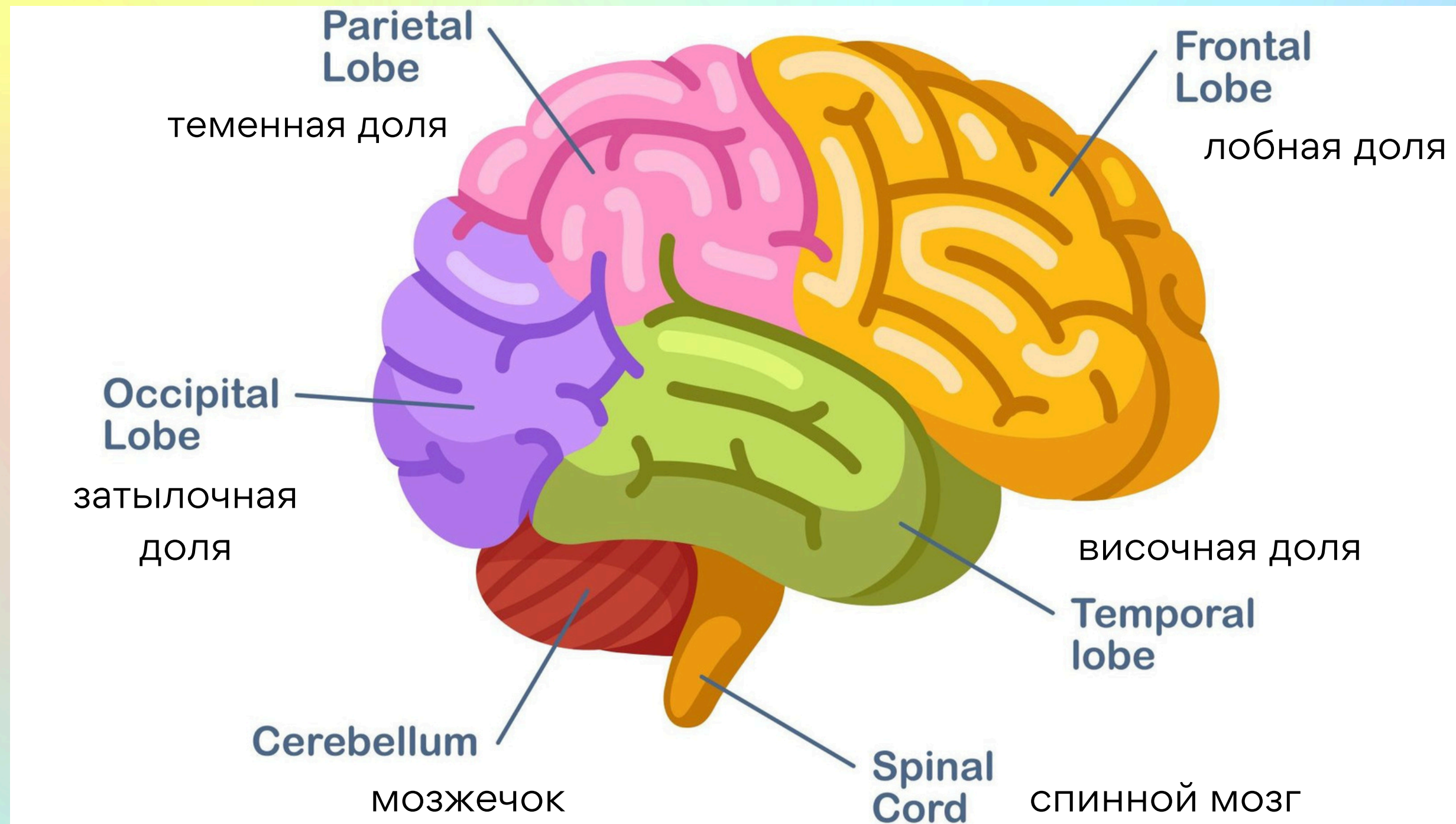


ИСТОЩЕНИЕ И ИЗНЕМОЖЕНИЕ



ОТЧАЯНИЕ

ЛОБНАЯ ДОЛЯ ОТВЕЧАЕТ ЗА БОЛЬШИНСТВО ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ



ЧТО ВЛИЯЕТ НА ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ?

- РАССТРОЙСТВА РАЗВИТИЯ
(СДВГ/АУТИЗМ И Т.Д.)
- НАВЫКИ (ИЛИ ИХ ОТСУТСТВИЕ)
- ЧЕРЕПНО-МОЗГОВАЯ ТРАВМА (ЧМТ)
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРАВМА (ПТСР,
КОМПЛЕКСНЫЙ ПТСР И Т.Д.)
- ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДИСРЕГУЛЯЦИЯ
 - ГНЕВ
 - ПЕЧАЛЬ
 - ВОЛНЕНИЕ
 - СТЫД



ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ + ТРАВМА



- **ТРАВМА МОЖЕТ УХУДШИТЬ
ИСПОЛНИТЕЛЬНУЮ ДИСФУНКЦИЮ**
- **ТРАВМА ТАКЖЕ МОЖЕТ
МАСКИРОВАТЬ ИСПОЛНИТЕЛЬНУЮ
ДИСФУНКЦИЮ, ЧТО ЗАТРУДНЯЕТ
ДИАГНОСТИКУ**

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ И НЕНАДЕЖНОСТЬ

**НАШИ СПОСОБНОСТИ МОГУТ БЫТЬ
'НАДЕЖНО НЕНАДЕЖНЫМИ'**

**ЕСЛИ МЫ НАХОДИМСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА,
ПЕРЕГРУЖЕННОСТИ, УСТАЛОСТИ, ГОЛОДА, ГРУСТИ И Т.Д., МЫ
МОЖЕМ НЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТЕМИ ЗАДАЧАМИ, С КОТОРЫМИ В
ОБЫЧНЫХ УСЛОВИЯХ СПРАВИЛИСЬ БЫ**

**ЭТО МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ НЕДОУМЕНИЕ И РАЗДРАЖЕНИЕ У
ЛЮДЕЙ ВОКРУГ НАС, НО ТЕМ БОЛЕЕ У НАС САМИХ!**

**ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЭТО НЕ ВЫБОР! ЭТО ТО, ЧТО
ПРОИСХОДИТ, КОГДА НАШИ ПОТРЕБНОСТИ НЕ
УДОВЛЕТВОРЯЮТСЯ.**



ВЫГОРАНИЕ

МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК...



ПОСТОЯННАЯ УСТАЛОСТЬ



**ПРОБЛЕМЫ С КОНЦЕНТРАЦИЕЙ/
МОЗГОВОЙ ТУМАН**



**ВПАДАТЬ В ОТЧАЯНИЕ/
ЧУВСТВО БЕЗЫСХОДНОСТИ**



ТРУДНОСТИ С ПАМЯТЬЮ



**ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
ОТСТРАНЁННЫМ ИЛИ
ДИССОЦИИРОВАННЫМ**



**ЧАСТЫЕ ИЛИ СИЛЬНЫЕ
ГОЛОВНЫЕ БОЛИ**

ТЕРМИНЫ ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ: **УСТАЛОСТЬ ОТ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ**



**«ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ – ЭТО
КОГНИТИВНО ЗАТРАТНЫЙ
ПРОЦЕСС, И СПОСОБНОСТЬ К
ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЙ
СНИЖАЕТСЯ ПОСЛЕ ДОЛГИХ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЕЙ
РЕШЕНИЙ.»**

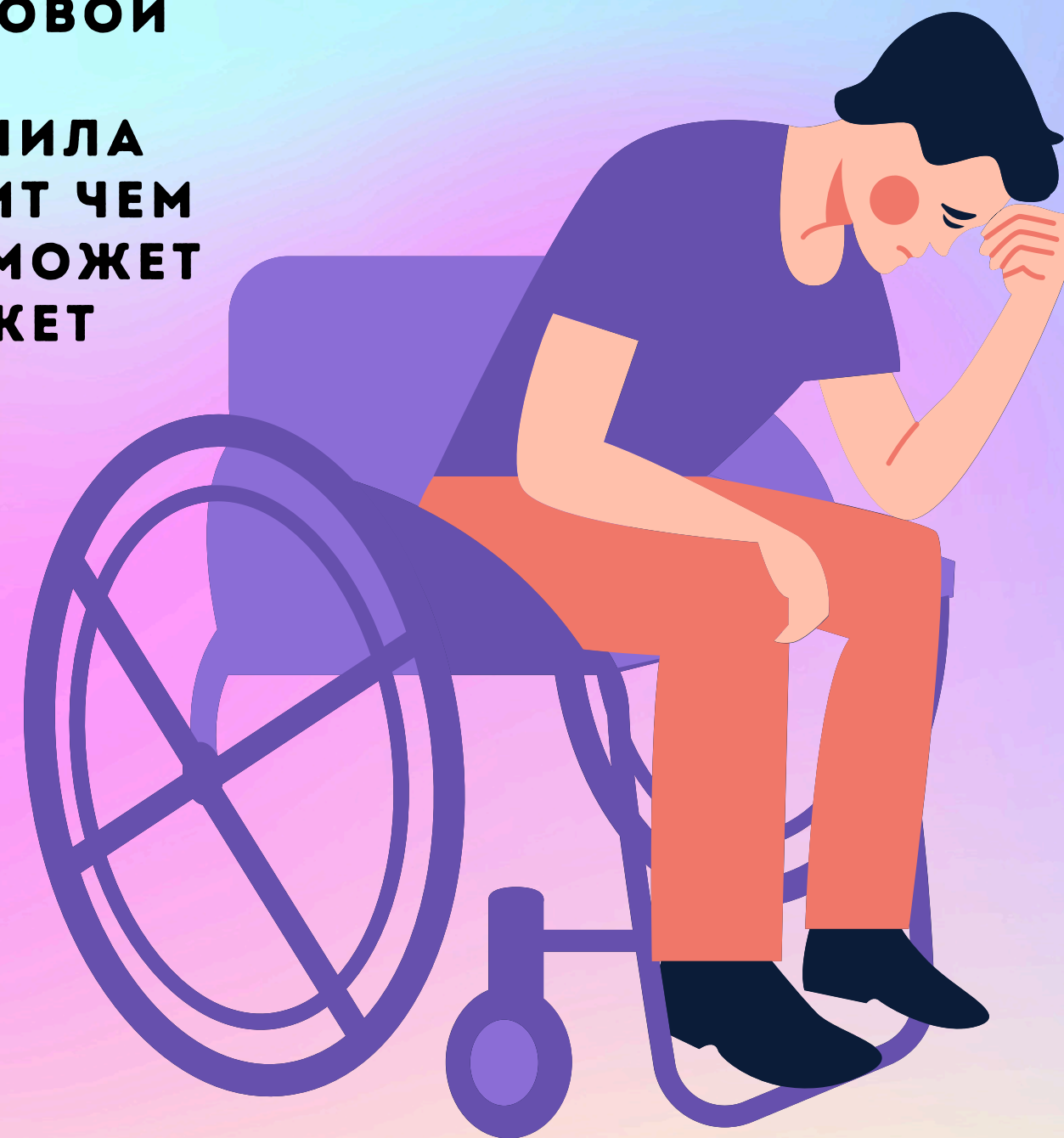
-ОПТИПЕДИЯ

УСТАЛОСТЬ ОТ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ

«ЧЕЛОВЕК С УСТАЛОСТЬЮ ОТ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ИСТОЩЁННЫМ, ИСПЫТЫВАТЬ МОЗГОВОЙ ТУМАН ИЛИ ЗАМЕЧАТЬ ДРУГИЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ИЛИ УМСТВЕННОЙ УСТАЛОСТИ», – ОБЪЯСНИЛА ДОКТОР МАКЛИН. «ЭТО ЯВЛЕНИЕ КУМУЛЯТИВНОЕ, ЗНАЧИТ ЧЕМ БОЛЬШЕ ЧЕЛОВЕК ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЙ, ТЕМ ХУЖЕ ОН МОЖЕТ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ И ТЕМ БОЛЕЕ ИСТОЩЁННЫМ ОН МОЖЕТ СТАНОВИТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.»

«ЧЕМ БОЛЬШЕ РЕШЕНИЙ ВЫ ПРИНИМАЕТЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ УТОМЛЯЕТСЯ ВАШ МОЗГ, И ЭТО МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ ВАШ МОЗГ ИСКАТЬ ОБХОДНЫЕ ПУТИ», – ДОБАВИЛА ОНА, ОТМЕТИВ, ЧТО «СУЩЕСТВУЕТ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ СИМПТОМА: ПРОКРАСТИНАЦИЯ, ИМПУЛЬСИВНОСТЬ, ИЗБЕГАНИЕ И НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ.»

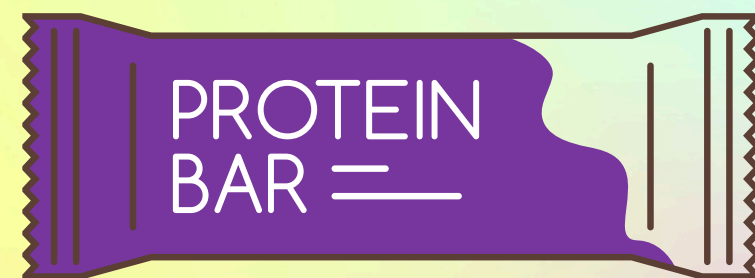
– ДОКТОР МАКЛИН, ПСИХИАТР.



СОВЕТЫ ПО БОРЬБЕ С УСТАЛОСТЬЮ ОТ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ



БРОСЬТЕ КУБИКИ



**ПОДГОТОВЬТЕ
ПРОСТЫЕ ВАРИАНТЫ**



**ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ
ДЕНЬ УТРОМ**



«ЭНИ-МЕНЕ-МАЙНЕМО»



**ОТПУСТИТЕ
ПЕРФЕКЦИОНИЗМ**



**АВТОМАТИЗИРУЙТЕ
ТО, ЧТО МОЖЕТЕ**



**ПОПРОСИТЕ
ПОМОЩИ**



**СОЗДАЙТЕ ПРОСТЫЕ,
 ГИБКИЕ РУТИНЫ**

**СОВЕТЫ ПО
УЛУЧШЕНИЮ
ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ФУНКЦИЙ**

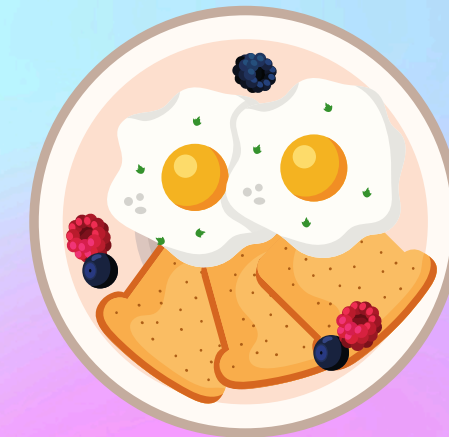
СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ



**НЕ ДЕРЖИТЕ ВСЁ
В СЕБЕ**



**ПРОВОДИТЕ
ВРЕМЯ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**



**ЕШЬТЕ БЕЛКИ И
ЖИРЫ**



ДВИГАЙТЕСЬ



**СПИТЕ (ОБРАТИТЕСЬ
К ВРАЧУ ЗА
ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ
ВАМ НЕ СПИТСЯ!)**



**ОТНОСИТЕСЬ К
СЕБЕ С ЛЮБОВЬЮ**

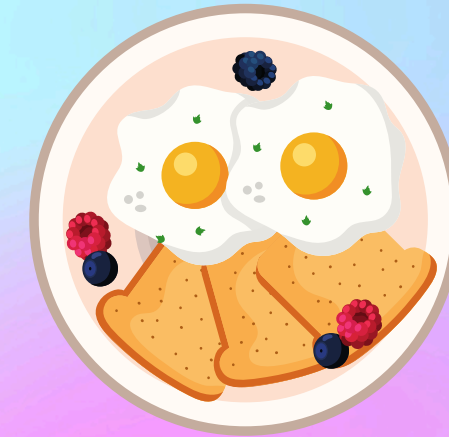
"КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЫ ВИДИТЕ В ЭТИХ СОВЕТАХ?"



**НЕ ДЕРЖИТЕ ВСЁ
В СЕБЕ**



**ПРОВОДИТЕ
ВРЕМЯ НА
СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**



**ЕШЬТЕ БЕЛКИ И
ЖИРЫ**



ДВИГАЙТЕСЬ



**СПИТЕ (ОБРАТИТЕСЬ
К ВРАЧУ ЗА
ПОМОЩЬЮ, ЕСЛИ
ВАМ НЕ СПИТСЯ!)**



**ОТНОСИТЕСЬ К
СЕБЕ С ЛЮБОВЬЮ**

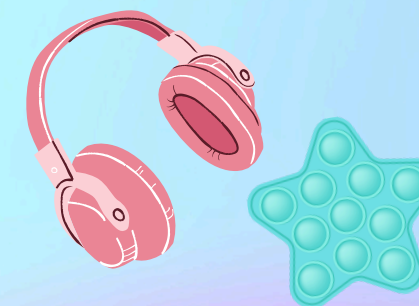
НУЖДЫ КОТОРЫЕ НУЖНО УЧИТЫВАТЬ...



ВОДА



ОТДЫХ И СОН



СЕНСОРНЫЕ НУЖДЫ



СВОБОДА И АВТОНОМИЯ



ВРЕМЯ НА ПРИРОДЕ



**ДВИЖЕНИЕ, ПРИНОСЯЩЕЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ**



ОБЩЕНИЕ И ПОДДЕРЖКА

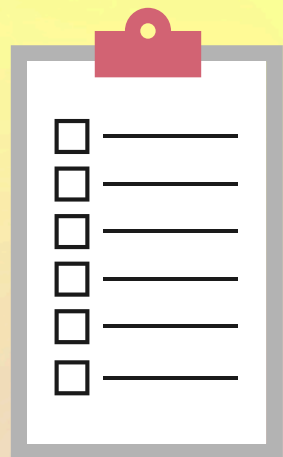


ПИТАНИЕ

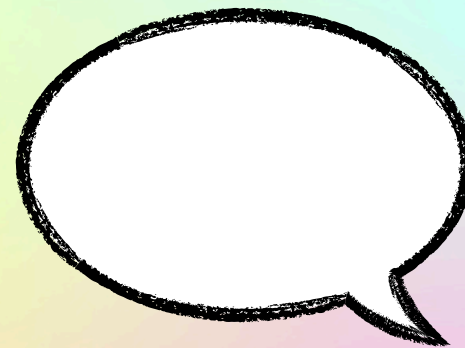


СПОКОЙСТВИЕ

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ: **НЕ ДЕРЖИТЕ ВСЁ В СЕБЕ**



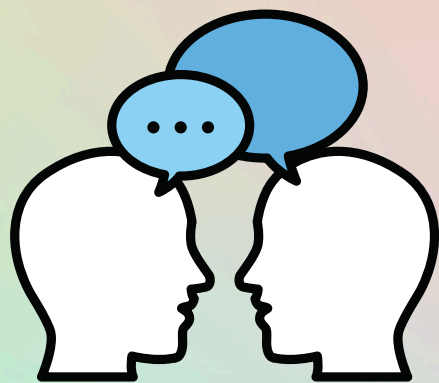
**СОСТАВЬТЕ
СПИСОК**



**ПОГОВОРИТЕ С
СОБОЙ ВСЛУХ**



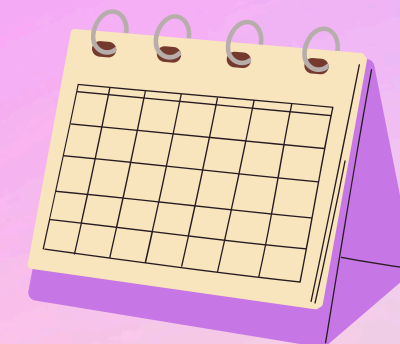
**ЗАПИШИТЕ
ГОЛОСОВУЮ
ЗАМЕТКУ**



**СКАЖИТЕ КОМУ-
ТО**



**ВЫПЛЕСК
МЫСЛЕЙ**



**ЗАПИШИТЕ В
КАЛЕНДАРЬ**

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ: ДУБЛИРОВАНИЕ

**СТРАТЕГИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
ПРОДУКТИВНОСТИ, ПРИ КОТОРОЙ
ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ПРИСУТСТВУЕТ
РЯДОМ С ВАМИ ВО ВРЕМЯ ВАШЕЙ
РАБОТЫ**

**ОНИ МОГУТ РАБОТАТЬ С ВАМИ НАД
ЗАДАЧЕЙ, ВЫПОЛНЯТЬ ОТДЕЛЬНУЮ
ЗАДАЧУ ИЛИ ПРОСТО СОСТАВЛЯТЬ
ВАМ КОМПАНИЮ.**



СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ:

ЛОЖКА САХАРА

**ДОБАВЛЕНИЕ ЧЕГО-ТО, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ, К ЗАДАЧЕ,
КОТОРУЮ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ВЫПОЛНЯТЬ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ
ЕЁ БОЛЕЕ ПРИЯТНОЙ.**

ПРИМЕРЫ:

- **СЛУШАТЬ МУЗЫКУ ВО ВРЕМЯ УБОРКИ**
- **РАСКРАШИВАТЬ, СЛУШАЯ ЛЕКЦИЮ**
- **ПИТЬ ВКУСНЫЙ НАПИТОК ВО ВРЕМЯ
УЧЁБЫ**
- **РАЗГОВАРИВАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ВО
ВРЕМЯ ПРОГУЛКИ**



СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ: САМОКОУЧИНГ



**НАПРАВЛЯТЬ СВОИ МЫСЛИ ТАК,
ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ БОЛЕЕ
ПОЗИТИВНЫМИ, ОСНОВАННЫМИ
НА ПОТРЕБНОСТЯХ И
СОСРЕДОТОЧЕННЫМИ НА
РЕШЕНИЯХ**

**ЭТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ ВАМ
ПРИНИМАТЬ ЛУЧШИЕ РЕШЕНИЯ,
ПОВЫШАТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ И
УЛУЧШАТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ**

СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ:

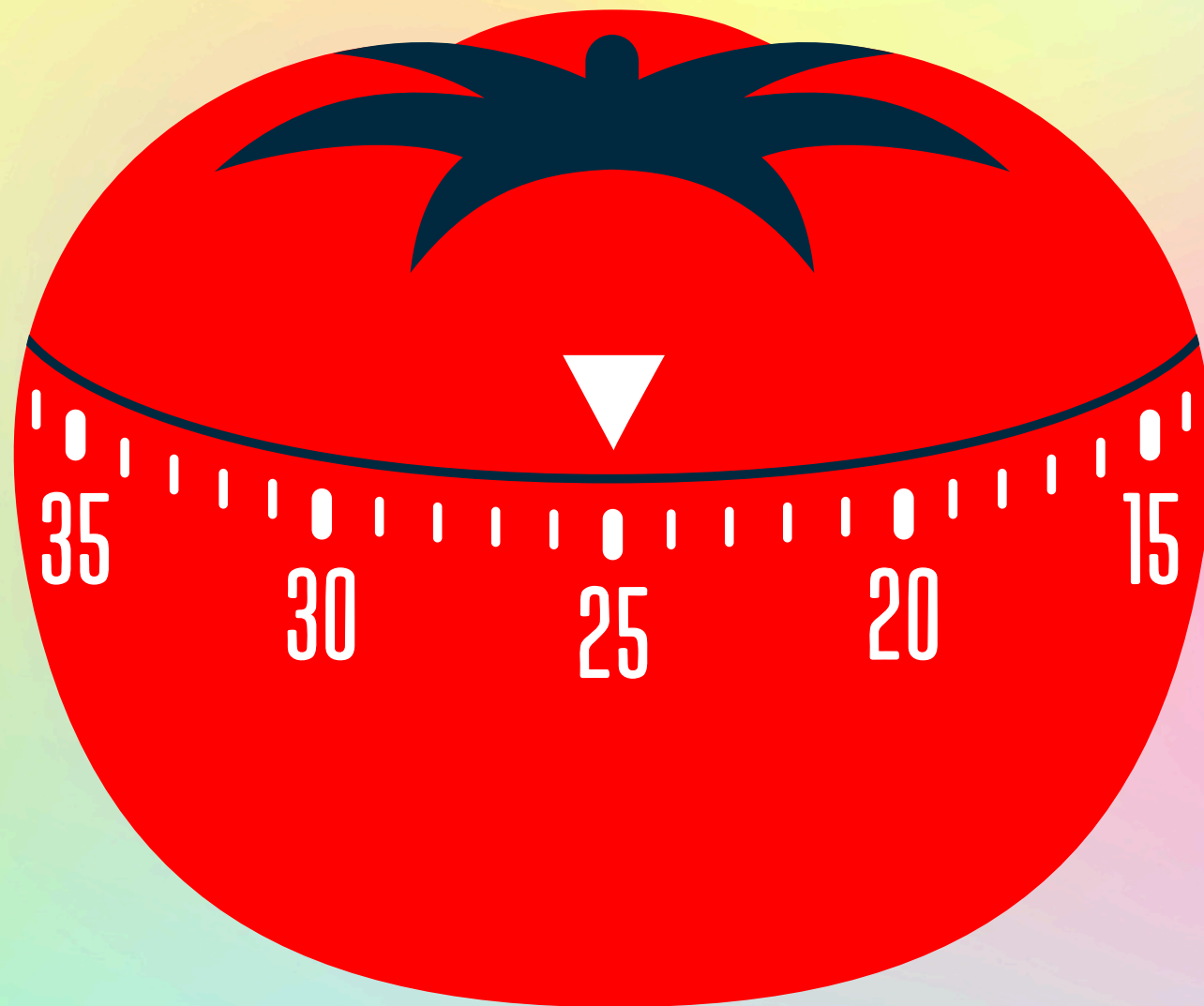
ТЕХНИКА ПОМОДОРО

**«ТЕХНИКА ПОМОДОРО – ЭТО МЕТОД УПРАВЛЕНИЯ
ВРЕМЕНЕМ, РАЗРАБОТАННЫЙ ФРАНЧЕСКО ЧИРИЛЛО В
КОНЦЕ 1980-Х ГОДОВ.**

**ОН ИСПОЛЬЗУЕТ КУХОННЫЙ ТАЙМЕР ДЛЯ РАЗБИВКИ
РАБОТЫ НА ИНТЕРВАЛЫ, ОБЫЧНО ПО 25 МИНУТ, С
КОРОТКИМИ ПЕРЕРЫВАМИ МЕЖДУ НИМИ.**

**КАЖДЫЙ ИНТЕРВАЛ НАЗЫВАЕТСЯ ПОМОДОРО, ОТ
ИТАЛЬЯНСКОГО СЛОВА 'ПОМИДОР', В ЧЕСТЬ КУХОННОГО
ТАЙМЕРА В ФОРМЕ ПОМИДОРА, КОТОРЫЙ ЧИРИЛЛО
ИСПОЛЬЗОВАЛ КОГДА ОН БЫЛ СТУДЕНТОМ
УНИВЕРСИТЕТА.**

-ВИКИПЕДИЯ



СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ:

СКЛАДЫВАНИЕ ПРИВЫЧЕК

**СОЧЕТАНИЕ НОВОЙ ПРИВЫЧКИ С
СУЩЕСТВУЮЩЕЙ ПРИВЫЧКОЙ.**

**ДЛЯ ЛЮДЕЙ С СДВГ МОЖЕТ БЫТЬ
ЛЕГЧЕ СВЯЗАТЬ НОВУЮ ПРИВЫЧКУ С
УЖЕ СУЩЕСТВУЮЩЕЙ, КОТОРУЮ ВЫ
ДЕЛАЕТЕ АВТОМАТИЧЕСКИ, ЧЕМ
СВЯЗЫВАТЬ ЕЁ С ОПРЕДЕЛЁННЫМ
ВРЕМЕНЕМ ИЛИ МЕСТОМ.**



СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ:

ВЗАИМОПОМОЩЬ

**ВЗАИМНЫЙ ОБМЕН УСЛУГАМИ И
РЕСУРСАМИ, ГДЕ ЛЮДИ ДАЮТ ТО,
ЧТО МОГУТ, И ПОЛУЧАЮТ ТО, ЧТО
ИМ НУЖНО**

**ЛЮДИ С СДВГ, КАК ПРАВИЛО,
ХОРОШО СПРАВЛЯЮТСЯ С
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ДЕЛЕГИРОВАТЬ
НЕКОТОРЫЕ СВОИ ЗАДАЧИ И
ПОМОГАТЬ В ВЫПОЛНЕНИИ ЗАДАЧ
ДЛЯ ДРУГИХ**



СОВЕТЫ ПО УЛУЧШЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ:

РАДИКАЛЬНОЕ САМОПРИНЯТИЕ!



**- БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ О
СВОИХ ПОТРЕБНОСТЯХ И НАВЫКАХ**

**- БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ О О
КОЛИЧЕСТВЕ ВАШЕГО ВРЕМЕНИ И
ЭНЕРГИИ**

**- ПРИМИТЕ ТЕКУЩУЮ РЕАЛЬНОСТЬ
И НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА РОСТ**

- НЕ ОСУЖДАЙТЕ СЕБЯ

ВОПРОСЫ?

