



# Техники работы с гиперактивностью и импульсивностью

By Olga Shchedrinskaya, MCP, RCC, CCC

Family Tree Counselling™

# Как и чем мне мешает невнимательность?



**Дома**

.

.

.

**В школе**

.

.

.

**В других местах**

.

.

.

# Как и чем мне мешает импульсивность?



**Дома**

.

.

.

**В школе**

.

.

.

**В других местах**

.

.

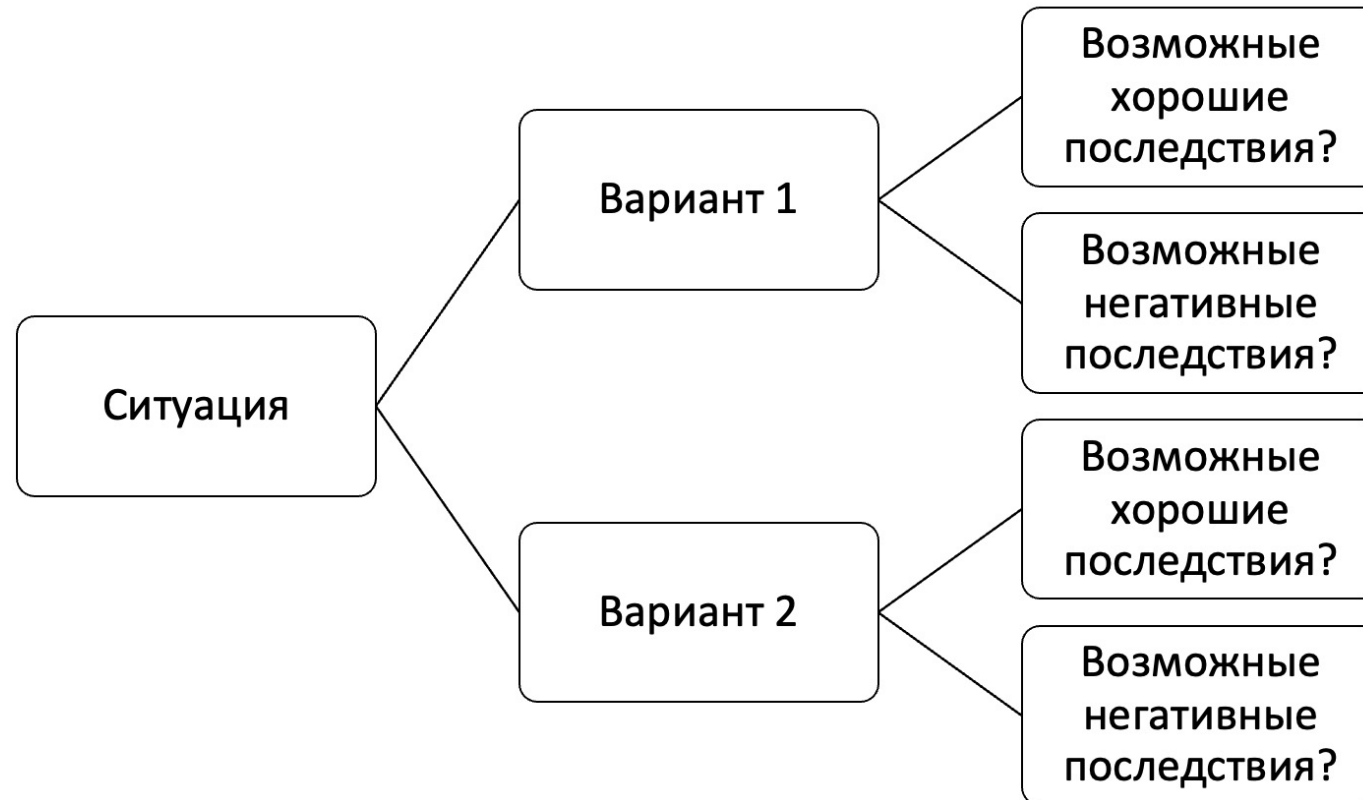
.

# Мои внутренние и внешние отвлекающие факторы



Внутренние факторы	Внешние факторы

# Принимаем решения:



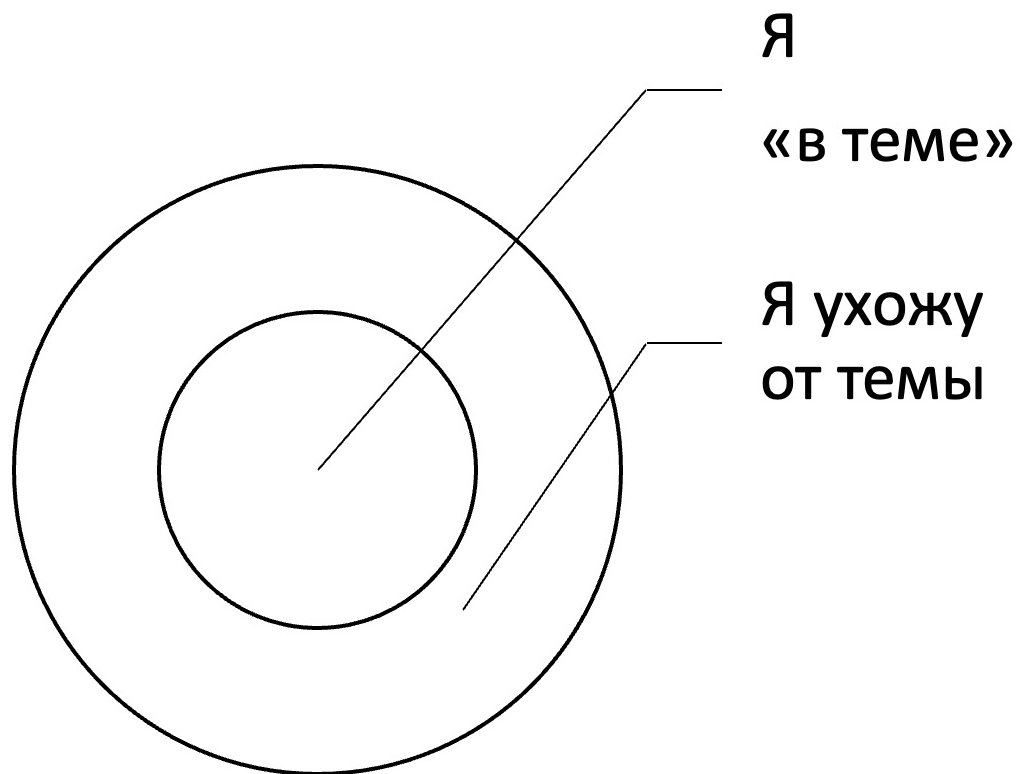
Я выбираю (.....) потому что (.....)

# Улучшаем навыки общения



Мысль	Это уместно? Это полезно? Это не обидно?	Сказать или промолчать?
«Классная рубашка»		
«Ты зануда»		
«У тебя кривые зубы»		
«Тебе помочь?»		

# Не теряя нить обсуждения!



# Границы информации



С кем?	Можно обсуждать	Не надо обсуждать
Родители		
Другие члены семьи		
Друзья		
Учителя		
Полицейский или охранник		
Врач		
Прохожий		
Незнакомец в сети Интернет		



# Дневник моих успехов



Даты	Мои успехи и победы над:
День 1	
День 2	
День 3	
День 4	
День 5	