

Индивидуальная работа со взрослыми с СДВГ, тренинг навыков, работа с исполнительными функциями.

*психологическая работа с прокрастинацией,
трудностями самоорганизации, тревожностью,
эмоциональным напряжением и планированием*



Психолог
Ольга Бирюкова

Как я работаю?

Я опираюсь на доказательный протокол Сафрена

Мы вместе разбираем, как устроены именно ваши трудности, и постепенно собираем систему, которая помогает в реальной жизни.

Основные направления работы:

1

Прокрастинация

Почему задача откладывается и как запускать действие без насилия над собой.

2

Планирование

Календарь, список дел, напоминания и простая система контроля.

3

Сложные задачи

Как дробить, упрощать и доводить до выполнения.

4

Внимание и время

Таймеры, фокус, гиперфокус, переключение, возврат к задаче.

5

Тревога и самокритика

Работа с мыслями “я не справлюсь”, “надо идеально”, “я опять всё испортила”.

6

Эмоциональная регуляция

Как снижать перегруз, не срываться и быстрее восстанавливаться.

Примерный план работы

Навыки + работа с тревожностью

1

Психообразование.

2

Когнитивно-поведенческая модель СДВГ (КПТ СДВГ).

3

Навык системы планирования (календарь, список дел).

4

Приоритизация (навык).

5

Навык управления сложной задачей.

6

Навык отдыха (сеть оперативного покоя).

7

Навык управления вниманием и импульсивностью (тренировка концентрации внимания, тайминг, управление временем).

8

Изменение среды.

9

Напоминания.

10

Выявление неэффективного мышления (2–3 сессии), когнитивно-поведенческая модель.

11

Контакт с настоящим (тревога, НЛП, якорение).

12

Принятие.

13

Работа с прокрастинацией (сопротивление, откладывание).

14

Эмоциональная регуляция.

15

Навык осознанности.

16

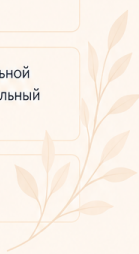
Навыки активации.

17

Снижение эмоциональной уязвимости, эмоциональный интеллект.

18

Заключение.



Чему вы научитесь в индивидуальной работе?

1

Не забывать о делах и встречах

2

Разбираться в видах и причинах прокрастинации

3

Составлять план на день и придерживаться его

4

Подбирать подходящие навыки под каждую сложность

5

Справляться с подавляющими задачами

6

Управлять вниманием и гиперфокусом

7

Добавлять интерес к скучным и монотонным задачам

8

Делать свою среду СДВГ-френдли

9

Внедрять осознанность в каждый день

10

Тормозить импульсы и интенсивные эмоции

