

Почему иногда так трудно начать что-либо делать? Дела, которые кажутся иногда неподъемными – уборка комнаты, выполнение домашнего задания, приготовление сумки с учебниками и тетрадями к следующему учебному дню... Кажется, что легче всего вообще ничего не делать. Проблема в том, что чем больше собирается невыполненных дел, тем труднее вообще подойти даже к самому простому.

Оказывается, для того, чтобы начать и успешно завершить какое-либо дело, требуются следующие условия:



**Поэтапная организация дела, то есть составление плана действий. И понимание всего того, что требуется для успешного его завершения. Проверка- все ли я учел.**

- **Способность успешно переходить от одного этапа к другому. Здесь необходимо соблюдать порядок действий в соответствии с логикой и иерархией этапов.**

- **Способность оставаться сосредоточенным в течение всего времени,**

**необходимого для выполнения каждого этапа.**

- **Завершение дела – проверка проделанной работы, все ли этапы выполнены.**

Первые три условия – **планирование, переход между этапами и сосредоточенность** – являются проблематичными, в особенности для людей, страдающих дефицитом внимания. Настолько проблематичными, что могут послужить критерием

[ADHD](#)

Неспособность завершать дела, особенно если они не очень интересные, напрямую связана с особенностями работы головного мозга. Источник дефицита внимания лежит в недостатке выделения определенных нейротрансмитеров, как например допамин, в ответ на слабые раздражители. Другими словами, если дело кажется банальным или не очень интересным, оно не является достаточным сигналом к действию у людей с [ADHD](#). Именно поэтому так тяжело его начать и завершить.

Разрешить эту проблему возможно с помощью [он-лайн тренинга](#). Ведь он как раз и предъявляет те самые слабые раздражители и фактически имитирует ситуацию, в которой трудно сосредоточиться. Кроме того тренирующийся немедленно получает обратную связь, как например сообщение об ошибке, оценка в конце каждого упражнения в процентах. Таким образом, чем лучше результаты в процессе тренинга, тем легче концентрироваться в ежедневных ситуациях. А именно, на уроке, когда необходимо слушать учителя, не отвлекаясь на посторонние раздражители, при выполнении домашнего задания, при изучении нового предмета, и.т.д

Существуют некоторые способы, облегчающие выполнение скучных заданий. А именно, превратить скучное занятие в интересное и увлекательное, просто добавив в него «изюминку». Вот несколько рекомендаций:

1. Уборка – включаем музыку, танцуем и убираем одновременно.
2. Большое задание – делим на маленькие порции, с перерывами между ними. Поощрения за выполненные этапы – чашка чая (можно с пирожным).
3. Напоминаем себе, что выполнение данного задания важно и другим людям (подумать кому и почему).
4. На листе бумаги записываем одним предложением то, что уже выполнено, ставим возле него галочку и вешаем на видное место. Это позволяет вновь почувствовать удовлетворение от проделанной работы и повысит мотивацию при выполнении следующей.

Обобщая вышесказанное, все что вы предпримете для того, чтобы превратить рутинное занятие в более увлекательное и интересное, поможет вам начать и довести дело до конца.

Разумеется, решение в каждом случае индивидуальное, задействуйте ваше творческое воображение – ведь оно у вас есть!