

# ВСТУП

**Л**аскаво просимо до світу, де розвиток, розваги та пригоди йдуть пліч-о-пліч. Ця книга покликана допомогти батькам і їхнім дітям із СДУГ долати труднощі, розвивати навички та знаходити натхнення для щоденних досягнень. Ми розуміємо, що життя такої дитини — це своєрідна подорож, повна викликів, відкриттів і безмежних можливостей. І батьки є головними провідниками на цьому шляху.

СДУГ не визначає дитину. Це лише частина її яскравої та багатогранної особистості. Уявіть, що ваш малюк — це супергерой зі своїми унікальними здібностями, які просто потребують особливого підходу для розкриття. Ми прагнемо допомогти зрозуміти ці особливості, знайти шлях до гармонії та розвинути таланти дитини.

Книга складається з одинадцяти глав, у кожній з яких описані нові інструменти, ідеї та практики для розвитку дитини. Почнемо з основного — знайомства із собою. Це перший крок до усвідомлення власних сильних сторін і суперсил. Дитина дізнається, що таке СДУГ, і зрозуміє, що її особливості — це не недоліки, а унікальність, яка допомагає у житті. Ця подорож продовжиться через усвідомлення власних емоцій. Емоції, як погода, змінюються щодня, і, виконуючи вправи з цієї книги, дитина навчиться розпізнавати ці зміни, розуміти свої почуття і заспокоювати себе у складних ситуаціях.

Далі ми поговоримо про концентрацію уваги. Вміння зосереджуватися часто є викликом для дітей зі СДУГ, але це можна перетворити на справжню суперсилу. Веселі вправи та ігри допоможуть дитині утримувати увагу і знаходити спокій навіть у шумному середовищі. Разом із цим важливою є організованість. Ми покажемо, як створювати прості й цікаві плани, щоб наводити лад у своїх справах і дотримуватися режиму. Наприклад, за допомогою таких ігор, як “Банка з домашніми завданнями”, дитина навчиться організувати свої дії із задоволенням.

Імпульсивність часто стає викликом для дітей зі СДУГ, але цю енергію можна спрямувати у правильне річище. Через цікаві вправи на терпіння і уважність дитина навчиться контролювати свої реакції та діяти виважено. Ми також розглянемо навички дружби, адже друзі — це підтримка і натхнення.

Як знайти друзів, побудувати міцні стосунки й навчитися говорити про свої особливості? Наша книга допоможе розібратися і в цьому.

Не менш важливою є здатність ставити цілі. Ми разом навчимося перетворювати мрії на досяжні завдання, створювати сходинки до успіху і бачити маленькі перемоги, які ведуть до великого результату. А уяву розглянемо як потужний інструмент, що допомагає розкрити потенціал. До того ж запропонуємо вправи, які дадуть змогу дитині розвивати творчі здібності, знаходити унікальні рішення і створювати власні проекти.

Читачі навчатимуться працювати в команді й брати на себе відповідальність. Ігри й практичні завдання допоможуть зрозуміти, як співпраця і внесок кожного учасника впливають на спільну справу. А на завершення обговоримо, як долати труднощі. Проблеми — це не перешкода, а можливість навчитися чогось нового. Разом ми створимо карту викликів і навчимося правильно реагувати на помилки, перетворюючи їх на досвід.

Батькам адресована завершальна глава з найкращими порадами, які допоможуть підтримувати дитину, знаходити баланс у стосунках і створювати вдома атмосферу любові та взаєморозуміння.

Ця книга — не лише про навчання, а й про те, як радіти життю, знаходити силу у складних ситуаціях і будувати міцні стосунки. Ми віримо, що кожна дитина унікальна, і ваша дитина — це справжній скарб. Готові вирушити у цю захопливу подорож разом? Тоді вперед, до нових відкриттів!

# ЗВЕРНЕННЯ ДО БАТЬКІВ

---

**П**еред вами книга, яка стане надійним провідником у захопливий світ, де дитина відкриє свої суперсили, навчиться долати труднощі та розвивати важливі життєві навички. Ми знаємо, що подорож із дитиною зі СДУГ може бути схожою на шлях через невідомі землі — сповнений викликів, несподіванок, але також і великих відкриттів. І сьогодні ви тримаєте у руках мапу, яка допоможе пройти цей шлях.

Ця книга створена для того, щоб підтримати вас і вашу дитину, показати, що СДУГ — це не перешкода, а унікальна особливість, яка відкриває нові горизонти. Діти зі СДУГ — це справжні дослідники, які бачать світ яскравіше, мислять творчо і мають неймовірний потенціал. Наша місія — допомогти побачити ці якості, розкрити їх і перетворити виклики на можливості.

Розуміємо, що іноді буває важко. Моменти, коли терпіння випробовується, коли ви шукаєте відповіді та підтримку, коли здається, що сили на межі, знайомі кожному батькові. Але пам'ятайте: кожен крок, кожне зусилля, кожна усмішка і слово підтримки стають для дитини фундаментом впевненості, любові та зростання. Роль батьків — неймовірно важлива, і ви вже герої для своєї дитини.

Ця книга — не лише збірка вправ і порад. Це спільний простір, де ви зможете розкрити світ дитини і разом знайти способи зробити кожен день кращим. Ми допоможемо вам зрозуміти її внутрішній світ, покажемо, як підтримати її під час хвилювань, навчити планувати, зосереджуватися і насолоджуватися творчістю.

У кожній главі описані інструменти, які не лише допоможуть дитині краще адаптуватися до життя, але й зміцнять ваші стосунки. Ви навчитеся перетворювати звичайний день на пригоду, святкувати маленькі перемоги та знаходити радість у простих речах. Дитина стане впевненішою, організованішою, а головне — щасливішою.

Ми віримо у вашу дитину. Ми віримо у вас. Разом ви команда, яка здатна подолати будь-які виклики. Тож нехай ця книга допоможе знайти натхнення, підтримку і переконання про те, що любов і турбота — найсильніша зброя в будь-якій битві.

Ви найкращі батьки для своєї дитини. Дякуємо, що ви поруч із нею на цьому шляху. Тримайте цей компас у руках і вирушайте до нових вершин!

# ЮНИЙ ДОСЛІДНИКУ!

.....

**Ч**и готовий ти вирушити у захопливу подорож? Так-так, саме подорож, адже ця книга — це не просто сторінки з вправами, а справжня мапа пригод, яка допоможе розкрити твої суперздібності!

Уяви себе капітаном корабля, який вирушає у далеке море. Або астронавтом, який досліджує незвідані планети. Чи, може, ти супергерой, у якого є власна місія? Неважливо, ким ти себе бачиш, ця книга допоможе тобі дізнатися більше про себе, свої сильні сторони й те, як долати будь-які перешкоди на шляху.



Ми знаємо, що іноді буває складно сидіти на місці, зосередитися чи впоратися з емоціями. Але чи знав ти, що навіть найбільші супергерої іноді хвилюються, роблять помилки або почуваються втомленими? Різниця в тому, що вони знають кілька хитрих трюків, які допомагають їм залишатися сильними, сміливими й веселими. І сьогодні ми поділимося цими трюками з тобою!

Кожна глава цієї книги — наче окрема місія. Ми дізнаємося, як бути сміливими й упевненими, як знайти друзів і стати найкращим другом, як наводити порядок, бути уважними та організованими. А ще навчимося керувати своїми емоціями так, щоб вони не заважали досягати цілей. Звучить круто, чи не так?

Не хвилюйся, якщо щось не вийде з першого разу. Це нормально! Пам'ятай, що навіть супергерої тренуються, перш ніж стати справжніми професіоналами. Кожна помилка — це ще один крок до успіху. А ми разом будемо святкувати кожную перемогу, навіть найменшу!

Отож, візьми олівець, запасись гарним настроєм і приготуйся до найцікавішої пригоди у своєму житті. Ця подорож покаже, наскільки ти сильний, талановитий й крутий. А найголовніше — вона допоможе побачити, що будь-які труднощі можна подолати, якщо знати як.

Ну що, готовий? Тоді вперед, до перемог і нових відкриттів! Пам'ятай: ця книга — помічник, а ти — справжній герой. Удачі і, звісно, багато посмішок та веселощів на цьому захопливому шляху!