

ЗНАЙОМСТВО ІЗ СОБОЮ

Ти знаєш, що твій мозок схожий на справжнього супергероя? Він може мислити швидше за інших, придумувати яскраві ідеї та знаходити несподівані рішення. Але іноді йому важко зупинитися або вибрати, на чому зосередитися. У цій главі ми дізнаємося, що таке СДУГ, чому це не проблема, а твоя унікальність, і навчимося виявляти сильні сторони особистості.

Мета цієї глави — допомогти усвідомити твою особливість, показати, як твої таланти можуть допомагати тобі та іншим і як ми разом будемо працювати, щоб твої суперздібності допомагали рухатися вперед. Ця глава надихає на захопливу подорож, дає почуття впевненості, позитиву та зацікавленості у собі.



Що таке СДУГ

Синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ) — це не хвороба і не вада. Це просто інший спосіб роботи мозку. Уяви, що твій мозок схожий на надшвидкісний автомобіль, який мчить попереду всіх. У тебе багато енергії, натхнення та сміливості, але цьому автомобілю потрібні керманіч, навігатор і пальне.

Типи СДУГ

Існує три основні типи СДУГ, кожен із яких має свої особливості.

Гіперактивно-імпульсивний тип

Часто проявляється як невтомна енергія, бажання постійно рухатися, складність із самоконтролем.

Симптоми: постійне бажання бути в русі, труднощі з очікуванням у черзі, імпульсивність у відповідях.

Неуважний тип

Характеризується проблемами із зосередженістю, ігноруванням деталей і схильністю “пурхати” між завданнями.

Симптоми: легке відвертання уваги, труднощі у виконанні тривалих завдань, забудькуватість.

Змішаний тип

Комбінація симптомів обох попередніх типів. Людина може проявляти як гіперактивність, так і труднощі з концентрацією.

Симптоми СДУГ

У кожної дитини СДУГ проявляється по-своєму. Далі вказано найпоширеніші симптоми.

- **Неуважність:** труднощі з виконанням завдань до кінця, часті помилки через неуважність, легке відвертання уваги.
- **Гіперактивність:** невгамовність, постійний рух, неможливість посидіти спокійно навіть короткий час.
- **Імпульсивність:** бажання одразу діяти, не думаючи про наслідки, часті втручання у розмови інших, складність контролю емоцій.

Синдром дефіциту уваги та гіперактивності досить поширений: його мають близько 5–7% дітей у світі. Він зустрічається серед хлопчиків і дівчаток, хоча у хлопчиків частіше проявляється гіперактивно-імпульсивний тип, а у дівчаток — неуважний.

СДУГ часто зберігається у дорослому віці, але багато людей навчаються ефективно керувати симптомами та використовувати свої сильні сторони.

Сильні сторони людей із СДУГ

- **Творчі здібності:** дозволяють генерувати унікальні ідеї та знаходити несподівані рішення.
- **Енергійність:** невичерпний запас сил для виконання цікавих завдань.
- **Гнучкість мислення:** вміння швидко адаптуватися до змін.
- **Пристрасть:** сильна мотивація до речей, які дійсно захоплюють.
- **Сміливість:** готовність ризикувати й пробувати нове.

Слабкі сторони та виклики

- **Відвертання уваги:** труднощі із зосередженістю на одній справі.
- **Імпульсивність:** схильність діяти без обдумування наслідків.
- **Неорганізованість:** складність у плануванні часу та виконанні завдань.
- **Нетерпіння:** складно чекати своєї черги чи витримувати довгі процеси.
- **Емоційна вразливість:** сильна реакція на критику або стрес.

СДУГ може допомагати: ти швидко думаєш, помічаєш деталі, яких інші не бачать, і вмєєш надихати оточення. Але є і виклики: важко сидіти на місці, зосереджуватися на одному завданні або вчасно завершувати справи. Разом ми дізнаємося, як використовувати твої сильні сторони й долати труднощі.

Інструкції

- Намалюй ідеальний, на твій погляд, автомобіль.
- Який колір він має?
- Куди їде?
- Чим він вирізняється (наприклад, швидкістю, міцністю, дизайном)?
- Хто сидить із тобою на місці пасажира, щоб допомагати (мама, тато, друг, улюблена іграшка)?



Ця вправа допоможе тобі побачити себе за кермом власного “автомобіля мозку” і зрозуміти, що навіть швидкість і хаос можна перетворити на силу.

Мозок — це унікальна машина, яка допомагає думати, відчувати та діяти. Уяви, що твій мозок — це супергерой із неймовірними здібностями. Він швидко працює, але іноді йому потрібна підтримка, щоб діяти ефективно. У цій вправі ти дізнаєшся, як працює твій мозок, і створиш власного супергероя.

Інструкції

- Намалюй великий мозок на аркуші.



- Додай "здібності супергероя":
 - ✓ блискавку — швидкість мислення;
 - ✓ лупу — уважність до деталей;
 - ✓ зірку — творчість і фантазія;
 - ✓ серце — сильні почуття.
- Розфарбуй малюнок яскравими кольорами, щоб твій мозок був схожий на справжнього супергероя.

Мета: показати, що мозок — це джерело сили, і допомогти побачити його у позитивному світлі.

У кожної людини є унікальні таланти, і твоя мета — знайти їх. Суперсили допомагають тобі в житті: вони роблять тебе кращим другом, чудовим учнем або видатним художником. Перерахуємо усі твої суперсили, щоб нагадати, який ти сильний і талановитий.

Інструкції

- Вкажи та опиши свої суперсили.
 - ✓ Що тобі вдається найкраще?
 - ✓ Що тобі подобається робити?
 - ✓ Чим ти пишаєшся?
 - ✓ Вкажи сильні сторони, які помічають інші (запитай у батьків чи друзів).
- Зроби плакат або колаж із малюнків чи фотографій, які відображають твої суперсили.



Це допоможе тобі зміцнити самооцінку та розвинути віру у свої здібності.

Ім'я — це частина твоєї особистості. Воно унікальне, як і ти. У цій вправі ми створимо “портрет” твого імені, щоб показати, які сильні риси приховує кожна літера.

Інструкції

- Напиши своє ім'я вертикально на аркуші.
- До кожної літери додай характеристику.

Приклад

М — малюю красиво, мотивую друзів, мрійливий.

А — активний, артистичний, акуратний.

Р — розумний, радісний, розповідаю цікаві історії, рішучий.

К — кмітливий, красивий, класний.

Приклад

Б — бадьора, безстрашна, беру активну участь у житті класу.

Е — енергійна, емпатична, емоційна, ерудована.

Т — талановита, творча.

Т — терпляча, товариська.

І — ініціативна, імпульсивна.

- Намалюй малюнок поруч із кожною характеристикою або розфарбуй написи.



Мета: розвинути творчі здібності і показати, що ім'я — це відображення унікальності.

Іноді в житті бувають моменти, коли ти відчуваєш себе засмученим. У такі моменти важливо пам'ятати, наскільки ти сильний. Скриня суперсил — це твоє місце для зберігання радості, досягнень і нагадувань про те, який ти чудовий.

Інструкції

- Знайди коробку (від взуття чи іншу).
- Разом із батьками прикрась її малюнками, блискітками, наліпками.
- Наповни "скриню":
 - ✓ записками про твої досягнення;
 - ✓ світлинами з друзями або сім'єю;
 - ✓ малюнками, на яких ти показуєш свої суперсили;
 - ✓ листами підтримки від батьків чи друзів.

Мета: створити джерело підтримки й радості, яке допоможе тобі у складні моменти.



Ці вправи та завдання не лише допоможуть дитині краще зрозуміти себе, але й зроблять процес пізнання захопливим, цікавим і корисним!