

## Глава 1

# ЗНАЙОМСТВО ІЗ СОБОЮ

**Т**и 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.



Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## 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.

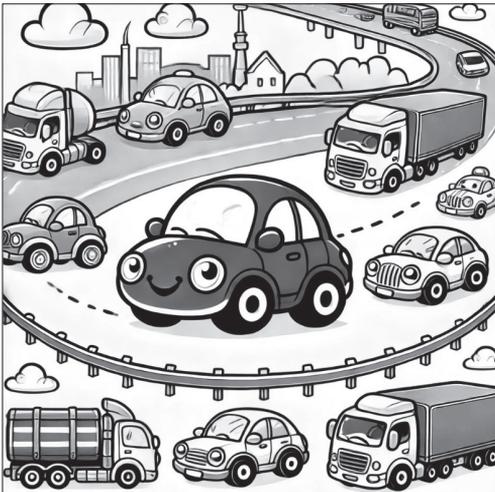
### ***Слабкі сторони та виклики***

- **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!