

# Що таке ГРДУ?

**Кожна людина** - наче автомобіль, у кожної людини свої особливості. І ти знаєш, що автомобілі бувають дуже різні: швидкі спортивні машини, повільні вантажівки. Так само є діти більш активні і менш активні. Це не означає, що якісь із них кращі, а якісь гірші, просто так само, як автомобілі, різні люди мають різні здібності і різні обмеження - в такий спосіб ми, люди, є різними і тому можемо доповнювати один одного. Так само у тебе є багато здібностей та сильних сторін, але так само є й певні обмеження. У тебе, як і в багатьох дітей, схожих на тебе, порівнюючи з автомобілем, добре працює педаль газу, але слабкі гальма. І через це можуть часто ставатися аварії. Тому для того, щоби безпечно їздити і нікого не кривдити, тобі важливо навчитися їздити за правилами і вміти, коли потрібно, гальмувати...»

## Чи ти:

- непосидючий?
- маєш у голові мільйони речей, які змінюють одна одну, як вагони швидкісного потягу?
- часто забуваєш або губиш речі?
- важко робиш зупинку, щоб подумати перед дією?
- деколи на уроках не можеш сидіти на місці?
- не можеш зосередитись на тому що пояснює вчитель і відволікаєшся на найменші шуми, звуки...?
- часто чуєш від дорослих що в тобі мабуть є моторчик, або нескінченні батарейки?
- часто робиш необдумані поспішні дії?
- до того ж ти кмітливий і дотепний?

Якщо ти погодився з більшістю запитань, то ти відносишся до **гіперактивних** дітей. У цих дітей є дуже багато енергії, якою важко керувати. Це не вада а особливість яка дає тобі багато плюсів: *циристь, безпосередність, доброзичливість, кмітливість, енергійність*. Але в певних

ситуаціях ця особливість може створювати для тебе певні проблеми: *важко бути уважним на уроках, труднощі з контролем емоцій, труднощі з плануванням своїх дій.*

**Гіперактивні люди мають особливий мозок.** А вся його особливість полягає в тому, що деякі частинки мозку не достатньо працюють, а так би мовити дрімають. Саме ці частинки відповідають в мозку за такі речі:

- допомагають думати перед дією
- залишитися сидіти і бути уважним, навіть, якщо не дуже цікаво
- допомагають запам'ятати і бути організованим.

**Тому існують дорослі, які зможуть допомогти краще керувати цими частинками.**

В цій ситуації тебе можна порівняти з водієм , який ще не дуже вміло керує і тому йому необхідна людина яка буде сидіти з боку і підказуватиме як діяти в тих чи інших ситуаціях.

# Як навчитись справлятися із злістю...

Усім нам характерно дратуватись і злитися. Вона може мати різні назви. Розумні дорослі називають її агресією і насильством, а діти поміж себе - злістю і інколи її плутають з силою. Злість приносить проблеми, коли вона трапляється часто і ми не знаємо як себе поводити. Ось декілька порад для тебе.

- Піди від особи, що тебе образила / засмутила.
- Коли ти розізлився, зроби щось що могло б заспокоїти тебе ( займися будь яким спортом).
- Ти можеш покричати там де тебе ніхто не почує і не заважатиме викричати все, що накопало в тебе на душі.
- Знайди спокійне місце і зроби заспокійливі вправи
  - Послухай улюблену музику
  - Поїзди на велосипеді
  - Часто **повторюй собі слово** „заспокойся“.
  - Зроби декілька повільних вдихів і видихів
  - **Займися творчістю.**
- Намалюй свої почуття і напиши листа, тому , на кого ти злишся, або через що ти злишся
- Поговори з кимось про свої почуття злості, тим самим ти звільниш місце для добрих , хороших почуттів.

# Що робити, коли ти відчуваєш, що тобі важко всидіти на місці?

Деколи важко бути уважним, коли ти себе відчуваєш збудженим і тобі **хочеться рухатись**, тоді можеш спробувати зробити **наступне**:

- Попроси вчителя, щоб ти **допоміг** йому в чомусь (збігати за крейдою, принести якусь річ з іншого класу).
- Попроси вчителя **дозволу** постискати м'ячики, коли тобі важко виконати завдання.
- Попроси вчителя дозволу зробити собі **п'ятихвилинну перерву** після того, як зробив одне завдання
- Якщо є така можливість **зроби щось приємне**, коли закінчиш роботу.

# Допомога з домашнім завданням

Розвиток навичок **робити уроки** є складним і довготривалим процесом. Тому потребує передбачення багатьох речей. Перш за все подумай про час і місце де б виконання домашнього завдання було **найуспішнішим**.

- Записуй усе, що задає учитель
- Якщо ти невпевнений, що все записано, перепитай вчителя
- Виконуй завдання, коли ти не надто втомлений, але якщо ти відчуваєш втому під час виконання завдань, то походи хвильку читаючи наступне завдання

**Винагороджуй себе після закінчення виконання завдань.  
Для цього може підійти улюблена активність або щось  
смачненьке.**

# Шляхи до кращого втримування уваги у школі

Для того, що **добре вчитися** і виконувати усе в школі, слід бути **уважним**. Це допоможе тобі і в виконанні завдань і в відчутті себе більш успішним. Тут є **декілька порад**, як можна утримувати увагу в школі:

- Попроси у вчителя дозволу сісти поближче до нього і намагайся дивитися на нього.
- Тримай свою парту в чистоті і працюй з одним завданням.
- Попроси у вчителя дозволу відсісти від тих, хто з тобою говорить під час уроку.
- Якщо тобі важко зосередитись, попроси вчителя пересадити тебе в спокійніше місце.
- Не принось в школу ігри чи іграшки, які б відволікали тебе.
- Якщо ти чогось не розумієш, не соромся перепитати вчителя

**Навчися проговорювати (про себе) усі кроки при виконанні завдань. Можеш починати цього вчитися в дома і проговорювати в голос, а вже в школі робити це пошепки, або про себе.**

# Для кращого запам'ятовування...

*Якщо тобі важко пам'ятати про речі, або справи, ось декілька підказок:*

- Пиши собі записки з нагадуванням, найкраще для цього підходять кольорові стікери, бо їх можна наклеїти там де будеш їх швидко помічати.
- Якщо тобі важко запам'ятати те, що тобі кажуть, попроси тих людей зробити те саме, тобто, нехай тобі напишуть записки і наклеять там, де ти їх зможеш побачити.
- Завжди став речі в одне і те саме місце. Ти можеш по групувати їх за спільною ознакою. Наприклад: речі для забав, речі які потрібні до школи .
- Можеш собі ставити таймер, або нагадування. Наприклад, якщо тобі треба вийти з дому через 20 хвилин, або взяти з собою, якусь річ, тоді постав нагадування на відповідний час, яке буде тобі підказувати що треба перевірити сумку, або виходити з дому.
- Якщо до школи тобі треба взяти якусь особливу річ, поклади її біля дверей (нехай це буде особливе місце для таких речей).
- Навчися казати собі „Стоп" перед виходом і на хвилинку задумайся чи ти все взяв з собою.
- Склади собі табель таких речей, які тобі потрібно на тиждень.
- Кожного дня перевіряй свої записки і свій табель.

**Попроси дорослих, щоб вони  
допомагали тобі на початках.**

# РАНКОВЕ ЗБИРАННЯ

- Готуй одяг, портфель і речі, які тобі потрібні на наступний день звечора.
- Зроби собі коробку під назвою „Що мені потрібно на завтра" і клади туди відповідні речі.
- Напиши собі алгоритм, що ти маєш зробити кожного ранку, повішай це на стіну, так щоб бачити.
- Зранку старайся робити все незмінно. Роби усе по порядку, в одній послідовності.
- Перевіряй свою коробку перед виходом.



# Як навчитись вирішувати проблеми?

З кожним із нас стаються всілякі казуси, які слід розв'язувати. Вирішувати проблеми - це дуже важливе **вміння** не тільки для тебе. Отож, трапилась якась **трудність**:

- Ніколи **не поспішай** вирішувати її негайно
- **Подумай** чи ти можеш змінити щось в цій ситуації
- Обдумай декілька **варіантів** вирішення цієї проблеми
- **Вибери** найкращий з них (можливо ти потребуватимеш поради когось із дорослих)
- **Випробуй** обраний варіант
- **Якщо він не спрацює, спробуй інший**

# Як подружитись і знайти друзів

Усі хочуть **мати друзів**. З друзями можна весело проводити час, питати їхньої поради, довіряти їм таємниці. Декому це вдається легко і просто, а декому навпаки. Якщо і тобі важко **заприятелювати** з кимось і дружити, то ці поради саме для тебе.

- На свого співрозмовника дивись **доброзичливо** і привітно
- **Довіряй** іншим бавитись своїми іграшками
- В іграх **дотримуйся** по черговості
- Ніколи **не кепкуй з інших**. Ти ж знаєш як це неприємно, коли над тобою кепкують.
- Не забувай вибачатися, якщо з твоєї вини сталася якась неприємність.

# Легкий шлях прибирання кімнати...

Якщо ти схожий на більшість дітей, то твої батьки часто тобі кажуть: „Прибери в кімнаті“. Насправді чистота і порядок не тільки **буде приємним** твоїм батькам, але і **допоможе тобі**, бо ти легко зможеш знайти речі і тобі легше буде сфокусуватися на певних речах.

Отож, **7 кроків** до успішного прибирання кімнати:

1. Поклади весь брудний одяг в кошик для прання, а чистий в шафу.
2. Поклади іграшки в коробку під назвою „Іграшки“ або тумбу.
3. Поклади книжки в коробку „Книжки“ або поличку.
4. Всі приладдя для школи у коробку чи шухлядку під назвою „Школа“.
5. Поклади взуття у коробку для „Взуття“.
6. Прибери ліжко.
7. Розвішай свою піжаму і халат на вішачок в ванній кімнаті.

**Якщо ти будеш дотримуватися цих  
порад, то скоро станеш експертом у  
прибиранні.**

# Гіперактивні люди часто мають якісь особливі таланти.

## Чи знаєш ти свій талант?

Для прикладу серед **відомих людей** було багато **гіперактивних**, серед них:

- Моцарт
- Ісаак Ньютон
- Джек Ніколсон
- Робін Вільямс
- Вінсент Ван Гог
- Сократ
- Сільвестр Сталоне
- Джон Ленон
- Ернест Хемінгуей
- Дастін Хофман
- Галілео Галілей
- Біл Гейтс
- Генрі Форд
- Леонардо да Вінчі
- Сальвадор Далі
- Том Круз
- Христофор Колумб
- Бетховен

**Але не обов'язково бути знаменитою людиною. Важливо розвивати свої добрі сторони не заради знаменитості а заради добра для інших.**