




# УВАЖНА ДИТИНА - ЩАСЛИВА РОДИНА

Діти — наше майбутнє, джерело любові, радості й натхнення. Вони дивують своєю щирістю, емоційністю та безпосередністю. Проте інколи ці якості можуть ускладнювати процес навчання і повсякденне життя дитини. Надмірна імпульсивність, неуважність, труднощі з концентрацією — це ті виклики, з якими стикаються не лише діти, а й їхні батьки та вчителі.



У сучасному світі, де кількість інформації постійно зростає, здатність зосереджуватися стає однією з ключових навичок для успішного розвитку дитини.

## ЩО ТАКЕ УВАГА І ЧОМУ ВОНА ВАЖЛИВА

Увага — це психічний процес, який забезпечує спрямованість і зосередженість свідомості на певних об'єктах або діяльності. Вона є основою для розвитку пам'яті, мислення, мовлення та навчання.

## ТРИ ОСНОВНІ ВИДИ УВАГИ

**Мимовільна увага (недовільна):** виникає автоматично, без наміру людини, під впливом сильних або цікавих подразників (гучний звук, яскравий спалах).

**Довільна увага:** свідомо спрямовується на об'єкт, вимагає вольових зусиль та наявності мети (навчання, робота).

**Післядовільна увага:** виникає з довольної, коли діяльність настільки захоплює, що вольові зусилля більше не потрібні, а інтерес переходить у сам процес.



# ВЛАСТИВОСТІ ТА ВИДИ УВАГИ



УВАГА МАЄ НИЗКУ ВАЖЛИВИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ:



Концентрацію



Розподіл



Стійкість



Обсяг



Вибірковість



Довільність



Переключення



Якщо хоча б одна властивість уваги порушується, це ускладнює навчання та повсякденне життя дитини, і ці труднощі відчувають також батьки та вчителі.

При **низькому обсязі** уваги дитині складно **концентруватися** та утримувати кілька предметів у пам'яті, що призводить до частого відволікання та втрати логіки.

**Недостатня вибірковість** ускладнює виділення потрібної інформації, а слабе **переключення** — швидкий перехід між завданнями.

Погано розвинена здатність **розподіляти увагу** робить неможливим одночасне виконання кількох справ, а нестача **довільної уваги** — спрямування її на потрібний предмет або дію.

Непосидючість, підвищена активність і емоційна лабільність разом призводять до страждання пізнавальних процесів.



# ПРИЧИНИ НЕУВАЖНОСТІ ТА ГІПЕРАКТИВНОСТІ



Неуважність і гіперактивність у дітей зазвичай мають комплексну природу. Вони часто пов'язані з віковими особливостями розвитку нервової системи, коли дитині ще складно контролювати поведінку та довго утримувати увагу.

## СЕРЕД ОСНОВНИХ ПРИЧИН:

- ★ **Вікові особливості розвитку** - у молодших школярів ще не до кінця сформовані процеси самоконтролю, тому дитині складно довго зосереджуватися.
- ★ **Перевантаження інформацією** - велика кількість навчальних завдань та стимулів може виснажувати нервову систему та знижувати концентрацію.
- ★ **Надмірне використання гаджетів** - постійне сприйняття яскравих зображень і швидких змін у контенті звикає мозок до легких стимулів і ускладнює тривале фокусування.
- ★ **Недостатній сон** - хронічний недосип порушує роботу пам'яті, уваги та здатність до самоконтролю.
- ★ **Емоційне напруження або стрес** - конфлікти в родині, переживання чи тривожність роблять увагу нестійкою і ускладнюють засвоєння інформації.
- ★ **Індивідуальні особливості нервової системи** - підвищена активність, імпульсивність або чутливість до подразників від природи можуть проявлятися як неуважність чи гіперактивність.



# ЯК ЦЕ ВПЛИВАЄ НА НАВЧАННЯ ТА ЖИТТЯ

ПОРУШЕННЯ УВАГИ МОЖУТЬ ПРИЗВОДИТИ ДО:

- ✳️ **Зниження успішності в школі** - дитина пропускає важливу інформацію, робить неуважні помилки та не завжди розуміє завдання.
- ✳️ **Зниження самооцінки** - часті невдачі та зауваження формують у дитини невпевненість у власних можливостях.
- ✳️ **Труднощів у засвоєнні матеріалу** - через нестійку увагу їй складно запам'ятовувати, аналізувати та відтворювати навчальний матеріал.
- ✳️ **Втрати мотивації до навчання** - коли навчання дається важко, дитина поступово втрачає інтерес і бажання вчитися.
- ✳️ **Конфліктів із вчителями та батьками** - неуважність і імпульсивність можуть викликати нерозуміння, зауваження та напруження у спілкуванні.



# ЩО МОЖУТЬ ЗРОБИТИ БАТЬКИ?

**Підтримка дорослих — ключ до розвитку уваги. Ось кілька ефективних рекомендацій:**

- ✳️ Встановити чіткий режим дня
- ✳️ Забезпечити повноцінний сон
- ✳️ Обмежити час із гаджетами
- ✳️ Давати короткі та зрозумілі інструкції
- ✳️ Ділити складні завдання на прості кроки
- ✳️ Регулярно хвалити дитину за успіхи



Дуже важливо створити спокійну та підтримуючу атмосферу без постійної критики.

## РОЛЬ ПЕДАГОГІВ І СПЕЦІАЛІСТІВ

Педагоги відіграють надзвичайно важливу роль у розвитку уваги дитини, адже саме вони проводять з нею значну частину дня та безпосередньо впливають на формування навчальних навичок. Їхня підтримка, терпіння та вміння помічати індивідуальні особливості дитини можуть суттєво покращити її успішність і впевненість у собі.

**Вчителі та фахівці можуть значно допомогти дитині:**

- ✳️ Використовувати індивідуальний підхід
- ✳️ Давати чіткі інструкції
- ✳️ Підтримувати, а не критикувати
- ✳️ За потреби рекомендувати консультацію психолога або невролога

