

Obsah

Předmluva	11
I. UČÍME SE POROZUMĚT DÍTĚTI S ADHD	13
1. Formujeme chování dítěte	13
2. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - hyperaktivita s poruchou pozornosti)	25
Příznaky ADHD	26
<i>Předškolní věk</i>	26
<i>První dny ve škole</i>	26
<i>Porucha aktivity a pozornosti</i>	27
Diagnóza	28
<i>Výchovně léčebné postupy</i>	28
<i>„Zařazení“ vašeho dítěte</i>	29
<i>Odborníci a diagnóza ADHD</i>	29
<i>Rozdílné přístupy</i>	30
Základní charakteristiky	31
<i>Hyperaktivita s poruchou pozornosti (ADHD)</i>	31
<i>Příbuzné stavy</i>	36
<i>Kombinované poruchy</i>	39
<i>Další zdravotní obtíže</i>	39
Závěr	40
3. Příčiny ADHD (a jeho léčba?)	41
Vrozené dispozice a zdravotní stav	42
<i>Mozková dysfunkce</i>	43
<i>Genetika</i>	43
<i>Poškození mozku</i>	44
<i>Alergie na stravu</i>	44
<i>Otrava olovem</i>	46
<i>Ostatní zdravotní faktory</i>	46

Zdravotní péče o děti s ADHD (farmakoterapie)	47
<i>Metylfenidát (Ritalin)</i>	47
<i>Tricyklická antidepresiva</i>	49
<i>Clonidin (Catapress)</i>	49
Psychologický přístup	50
Závěr	52

4. Farmakoterapie - ano, či ne?

Celkový pocit nejistoty	53
<i>Důvody morální a etické</i>	53
<i>Psychologické důvody</i>	54
<i>Sociální důvody</i>	55
<i>Praktické důvody</i>	56
Vysvětlování	57
<i>Kdo vysvětluje?</i>	57
<i>Obecné principy</i>	58
Závěr	63

5. Další důvody problémového chování

Psychologické potřeby dítěte	65
1 <i>Potřeba jasného obrazu světa</i>	65
2 <i>Potřeba životního cíle</i>	65
3 <i>Potřeba cítit se součástí dění</i>	66
4 <i>Potřeba stimulace</i>	66
5 <i>Potřeba cítit své „kořeny“</i>	67
6 <i>Potřeba lásky</i>	67
<i>Pocit ohrožení</i>	68
Rodinné záležitosti	70
<i>Změny, vztahy a poměry v rodině</i>	70
<i>Výchova ve speciálních zařízeních</i>	71
<i>Velikost rodiny</i>	72
<i>Pozice v rodině</i>	73
<i>Autorita v rodině</i>	75
Školní prostředí	76
<i>Školní povinnosti</i>	77
<i>Velikost třídy</i>	77
<i>Ostatní děti</i>	77
<i>Šikana</i>	78

<i>Učitelé</i>	78
<i>Závěr</i>	79

II. POMÁHÁME DÍTĚTI S ADHD 81

6. Jak přistupovat k dítěti s problémovým chováním 81

<i>Vy a vaše dítě</i>	82
Test především pro rodiče	83
Test zejména pro učitele.....	88
Test pro rodiče, učitele a další odborníky	92
<i>Vaše pocity</i>	92
<i>Závěr</i>	94

7. Co můžete udělat pro své dítě 95

Bezpečné prostředí	96
<i>Jednoznačnost a důslednost</i>	96
<i>Aktivity a každodenní rituály</i>	96
<i>Jak vyvodit důsledky</i>	97
Komunikace	104
<i>Pohovořte o svých plánech</i>	104
<i>Jak se vyjadřovat a jak v tom pomoci dítěti</i>	105
<i>Naslouchejte</i>	106
Celkové posílení.....	106
<i>Sebehodnocení</i>	107
<i>Sebekázeň</i>	107
<i>Osobní hrdinové</i>	108
<i>Sebekontrola</i>	108
<i>Závěr a shrnutí</i>	109

8. Jak může pomoci rodina 110

Kde hledat pomoc	112
<i>Učitel</i>	112
<i>Doktor / pediatr / psycholog</i>	112
<i>Přátelé a sousedé</i>	113
<i>Pocit jistoty</i>	113

<i>Prostor k úniku</i>	113
<i>Zájmové kroužky</i>	114
<i>Bezpečné místo</i>	114
<i>Fyzický kontakt</i>	115
Učte ho, jak se chovat	116
<i>Zůstaňte klidní</i>	117
<i>Vysvětluje, ukazuje, opakuje a odměňuje</i>	117
Pomozte dítěti, aby si samo vědělo rady.....	118
<i>Pomozte mu najít přátele</i>	118
<i>Připravte si náhradní aktivity</i>	119
<i>Zavedte stálý režim</i>	120
<i>Praktická řešení</i>	121
Pomáhejte ke zklidnění	124
<i>1 Relaxace</i>	124
<i>2 Soustředění</i>	125
<i>3 Pohybová cvičení</i>	127
<i>Náboženství</i>	128
Shrnutí	129
9. Jak může pomoci škola	130
Bezpečnost dětí	131
Jak dítěti pomáhat při výuce	132
<i>Alternativní aktivity</i>	132
<i>Prostor pro soukromí</i>	132
<i>Uspořádání skupiny</i>	133
Potřeba spolupráce	136
<i>Kolegové</i>	136
<i>Pomocníci ve třídě</i>	136
<i>Rodiče</i>	137
<i>Přátelé a odborníci</i>	138
Jak na to	138
<i>Pravidla</i>	138
<i>Stimulace</i>	140
<i>Svépomoc</i>	141
Hodnocení a plánování	142
<i>Hodnocení</i>	143

<i>Plánování</i>	143
<i>Závěr</i>	146
10. Cesta k řešení	147
<i>Komplexní přístup</i>	147
<i>Společné postupy</i>	148
<i>Vzdělávání učitelů</i>	148
<i>Výchovný poradce</i>	149
<i>Mimořádné řešení</i>	150
<i>Vyloučení ze školy</i>	150
<i>Soukromé vyučování</i>	151
<i>Speciální denní školy</i>	151
<i>Speciální internátní školy</i>	152
<i>Správná škola pro vaše dítě</i>	153
<i>Osobní rozhodnutí</i>	156
<i>Souhrn</i>	156
<i>ADHD v dospělosti</i>	157
<i>Závěr</i>	159
DODATEK	161
<i>Denní záznam a záznam přestupků</i>	161
Literatura	164