

# Obsah

<b>Jak využít tuto knihu</b>	<b>11</b>
<b>1. Jak se ADHD projevuje při učení</b>	<b>13</b>
1.1 Stres ve škole	13
1.2 Nepozornost: „Tak se konečně soustředí!“	14
1.3 Hyperaktivita: „Přestaň se konečně vrtět!“	16
1.4 Impulzivita: „Musíš pořád vyvádět hlouposti?!“	17
1.5 ADHD – existuje vůbec?	19
<b>2. Léčba ADHD</b>	<b>29</b>
2.1 Základní pohledy na ADHD	29
2.2 Jak začít s léčbou	30
<b>3. Kvůli domácím úkolům máme doma neustále hádky a pláč</b>	<b>35</b>
3.1 Lakování na růžovo nepomáhá	36
3.2 Jak odstranit remcání a nadávání	37
3.3 Nejste non-stop servis	39
3.4 Pečlivě se starejte o to, co už „vyrašilo“	43
3.5 Sněžte dítěti sladkosti	46
3.6 Uzavřete s dítětem smlouvu	48
3.7 Obrazovky jsou před učením tabu	52
3.8 Odpočinek od domácích úkolů	52
3.9 To nejdůležitější ve zkratce	56
<b>4. Dítě se nedokáže soustředit a je pomalé</b>	<b>57</b>
4.1 Prosil bych trochu hluku! Při takovém tichu se přece nikdo nemůže soustředit!	57
4.2 A neuveď mě v pokušení	60
4.3 Malé triky pro soustředěnou práci	62
4.4 Méně práce, větší výkon	63
4.5 S přestávkami rychleji v cíli	64
4.6 Vrtění dostává i mozek do pohybu	71
4.7 Dobrý plán – a půl práce je hotovo!	77
4.8 To nejdůležitější ve zkratce	79

<b>5.</b>	<b>Dítě nemá vůbec motivaci</b>	<b>81</b>
5.1	Pozitivní vztahové signály	83
5.2	Nalaďte se na sociální stránku svého dítěte	87
5.3	Zpříjemněte dítěti učení malými odměnami	88
5.4	Ctižádost a soutěživost: Povzbudte svého šampiona	91
5.5	Podpořte v dítěti aktivní zájem	94
5.6	Pevná vůle a sebedisciplína: Zkroťte toho lenocha, který v dítěti dřímá	98
5.7	To nejdůležitější ve zkratce	101
<b>6.</b>	<b>Tolik se učíme, a přesto dítěti v hlavě nic nezůstane</b>	<b>103</b>
6.1	Lidský mozek	104
6.2	Jak číst texty, rozumět jim a pamatovat si je	110
6.3	Jak se učit slovíčka	120
6.4	To nejdůležitější ve zkratce	123
<b>7.</b>	<b>Dítě je chaotické a zapomnětlivé</b>	<b>125</b>
7.1	Plánování a organizace	126
7.2	Nejdůležitější věc: úkolníček	128
7.3	Rutinou proti chaosu	131
7.4	Zkusili jsme toho už tolik – u nás to nefunguje!	133
7.5	Nutnost plánovat jako profesionál	136
7.6	Jak překonat zapomnětlivost	139
7.7	To nejdůležitější ve zkratce	145
<b>8.</b>	<b>Dítě rychle propadá frustraci a po chvíli se vzdává</b>	<b>147</b>
8.1	Sebedůvěra	147
8.2	Sebeúcta	148
8.3	Jak dosahovat výkonů uvolněně, sebejistě a motivovaně	148
8.4	To nejdůležitější ve zkratce	170

<b>9.</b>	<b>Dítě se přeceňuje a žárlí na své sourozence</b>	<b>171</b>
9.1	Vychloubání jako způsob sebeobrany	172
9.2	Chvála vrátí malé chvástaly zpátky na zem	173
9.3	Kritizujte s rozvahou	177
9.4	Učiňte konec věčnému soupeření mezi sourozenci	178
9.5	To nejdůležitější ve zkratce	181
<b>10.</b>	<b>Děti s ADHD jsou skryté talenty</b>	<b>183</b>
10.1	Děti s ADHD jsou mnohem více než „průměr“	184
10.2	Jaký talent dřímá ve vašem dítěti?	194
10.3	Co zajímá zaměstnavatele, a ve škole to nehraje vůbec žádnou roli	197
10.4	Cesta to nebude jednoduchá	202
10.5	To nejdůležitější ve zkratce	204
<b>11.</b>	<b>Aby fungovala spolupráce se školou</b>	<b>207</b>
11.1	Nejdůležitější doporučení pro učitele	209
11.2	Schůzky učitelů a rodičů	214
11.3	To nejdůležitější ve zkratce	221
<b>12.</b>	<b>Kde hledat pomoc</b>	<b>223</b>
<b>13.</b>	<b>Všeobecné informace o ADHD</b>	<b>225</b>
13.1	Příčiny vzniku ADHD	225
13.2	Jsou léky smysluplným řešením?	236
	Literatura	241
	O autorech	255