Obsah

Poznámka o „nálepkách" ADD a ADHD 9

Úvod 11

Jak ti může tahle knížka pomoci 12
Jak pracovat s touhle knížkou 14
I s ADHD můžeš mít úspěch 15
Šest velkých stížností dětí s ADHD 16

1. kapitola: Co je to ADHD? 17

Co znamená zkratka ADHD? 17
Tři typy ADHD 23
Proč mají některé děti ADHD? 25
Co ADHD vážně NEZNAMENÁ 26

2. kapitola: Každý den o krůček lépe 29

Mysli pozitivně 30
Vypusť svého rozhodovacího DRAKa 32
SKOK přes vlastní chyby 36

3. kapitola: Pomoc při ADHD 40

Diagnóza ADHD 41
Máš diagnózu ADHD – co dál? 42
Stručně o lécích 44

Jak poznáš, že léky zabírají? 45
Vedlejší účinky léků 47

4. kapitola: Správné jídlo 51

Pět živin, které ti pomohou zvládat ADHD 53
Čtyři potraviny, na které je třeba dávat pozor 57
Plánování jídelníčku 58
Nákupy a příprava jídla 61

5. kapitola: Na domácí frontě 63

Jak se domluvit s rodiči a jinými příbuznými 64
Jak vyjít se sourozenci 67
Drsné chvilky v rodině 70
Společná zábava 76

6. kapitola: Šest způsobů, jak si poradit ve škole . . 79

1. Speciální přístup 80
2. Spolupráce s učiteli 81
3. Pohodový pohyb 83
4. Soustřeď se na to podstatné 85
5. Udrž si přehled 86
6. Studuj chytře 88

7. kapitola:
Sedm způsobů, jak si najít a udržet přátele 94

1. Měj se ráda, měj se rád 95

2. Používej zdvořilá a milá slova 95
3. Naslouchej a dávej najevo zájem 96
4. Střídej se a děl se s ostatními 97
5. Zkoušej nové činnosti 98
6. Nabídni ostatním pomoc 100
7. Spory řeš smířlivě 100

8. kapitola:
Osm způsobů, jak se vypořádat se silnými emocemi 104

1. Používej vlastní semafor 106
2. Dobře o sebe pečuj 108
3. Zkus se rozhýbat 108
4. Dechová cvičení a cviky na uvolnění svalů 109
5. Buď kreativní 110
6. Sejdi se s kamarádem 110
7. Promluv si s dospělým 111
8. Pracuj na zvládání ADHD 112
Slovo na závěr 113

Slovníček 116
Poznámka pro rodiče, učitele a terapeuty 120