



Co rozumíme pod pojmem syndrom ADHD?	4
Mýty o poruše pozornosti a hyperaktivitě (ADHD)	6
Jak se potíže projevují? Je to ještě normální, nebo jsou to už ty potíže?	9
Hyperaktivita	10
Impulzivita	11
Nepozornost	13
Výhody dětí s poruchou pozornosti a hyperaktivity	14
Sourozenci dětí s poruchou pozornosti	16
Rodiče dětí s poruchou pozornosti	18
Bezpodmínečná láska za všech okolností	19
Jak vychováváme?	25
Co pomáhá rodičům při výchově dítěte (nejen) s ADHD	27
Hranice ve výchově	31
Jak na úkoly a práci?	38

Životospráva našeho dítěte	39
Rituály a zvyky v rodině	40
Co říkáme a co nám děti rozumějí	48
Dvě cesty, jak s dětmi jednáme	50
Rozhovory s dětmi	54
Používejte otevřené otázky! Náповědy	55
Výchova, která se vyplácí	58
Tresty, ocenění a odměny	59
Kdy dáme dětem trest? Když zlobí. A proč děti zlobí?	61
Jak působí trest na dítě?	66
Kdo trestá? Máma, nebo táta?	69
Co působí jako ocenění?	74
Účinná pomoc místo trestu	75
Oceňovat dítě, či ne? A jak často?	76
Pro rodiče na závěr	81