

Obsah

ÚVOD PRO RODIČE	9
ÚVOD PRO DĚTI	13

ČÁST PRVNÍ: ADHD A JÁ

KAPITOLA 1: POCHOPIT A POZNAT LÉPE MÉ ADHD	18
--	----

AKTIVITA 1: KDYŽ CÍTÍM ÚZKOST TAK...	22
AKTIVITA 2: ADHD: SPRÁVNĚ NEBO ŠPATNĚ?	23
AKTIVITA 3: ADHD: CO TATO ZKRATKA ZNAMENÁ?	24
AKTIVITA 4: NEBOJÍM SE TOHO!	25
AKTIVITA 5: PODÍVEJME SE NA DOBRÉ STRÁNKY ADHD	26

KAPITOLA 2: MOJE SILNÉ A SLABÉ STRÁNKY	30
--	----

AKTIVITA 1: JAK MĚ VIDÍ OSTATNÍ?	34
AKTIVITA 2: KREATIVNÍ AUTOPORTRÉT	35
AKTIVITA 3: CO O MNĚ VYPOVÍDÁ MOJE JMÉNO?	36
AKTIVITA 4: VLASTNÍ KOLÁŽ	38
AKTIVITA 5: SKŘÍŇKA MÉ JEDINEČNOSTI	39
AKTIVITA 6: OD NEZDARU K ÚSPĚCHU	40
AKTIVITA 7: OSOBNOSTI, KTERÉ SE PROSLAVILY PO POČÁTEČNÍM NEZDARU – PŘÍRAZOVACÍ HRA	41
AKTIVITA 8: JAK POSÍLIT SEBEVĚDOMÍ	42

ČÁST DRUHÁ: ADHD NENÍ MÝM ŠÉFEM!

KAPITOLA 3: JAK ZVLÁDNOUT EMOCE – DOVEDNOSTI PRO ZVLÁDÁNÍ VZTEKU, FRUSTRACE A VÝBUCHŮ	46
--	----

AKTIVITA 1: TUŠÍM, ŽE MÁM SPOUŠTĚČE	47
AKTIVITA 2: VZTEK: SPRÁVNĚ, NEBO ŠPATNĚ?	50

AKTIVITA 3: CO SE DĚJE S TĚLEM, KDYŽ PROŽÍVÁTE VELKÉ EMOCE	52
AKTIVITA 4: DÝCHÁNÍ S EFEKTEM VÝTAHU	54
AKTIVITA 5: „JÁ“ VÝROKY	55
AKTIVITA 6: OHEBNÉ MYŠLENÍ	56
AKTIVITA 7: EMPATICKÝ TEST	58

KAPITOLA 4: NÁSTROJE KE ZLEPŠENÍ SOUSTŘEDĚNÍ, POZORNOSTI A SCHOPNOSTI POSLOUCHAT (I KDYŽ SE OPRAVDU NUDÍM)

62

AKTIVITA 1: SOUKROMÝ DETEKTIV	63
AKTIVITA 2: UKOTVENÍ!	66
AKTIVITA 3: AKTIVITY BĚHEM PŘESTÁVKY	67
AKTIVITA 4: NOUZOVÉ KARTIČKY POZORNOSTI	68
AKTIVITA 5: SKLENICE - ODMĚNOMETR NA DOMÁCÍ ÚKOLY	70
AKTIVITA 6: CO NÁM POMÁHÁ A CO NÁM ŠKODÍ?	71

KAPITOLA 5: SEBEKONTROLA, ZVLÁDÁNÍ IMPULSŮ A SPRÁVNÁ ROZHODNUTÍ

74

AKTIVITA 1: KOSTKA ROZHODNUTÍ	76
AKTIVITA 2: POCITOVÉ BINGO	78
AKTIVITA 3: POZITIVNÍ POLICAJT	80
AKTIVITA 4: AKCE A REAKCE	81
AKTIVITA 5: ROZHODNUTÍ A OPRAVA	82
AKTIVITA 6: DOBŘE JÁ!	84
AKTIVITA 7: CENTRUM KONTROLY	86

ČÁST TŘETÍ: ADHD A JÁ VE SVĚTĚ – ÚSPĚCH DOMA, VE ŠKOLE A MEZI KAMARÁDY

KAPITOLA 6: JEDNODUCHÉ A ZÁBAVNÉ NÁVYKY A RUTINY

92

AKTIVITA 1: SEZNAM „VEČER PŘEDEM“	93
AKTIVITA 2: RANNÍ MAPA	94
AKTIVITA 3: POZNÁMKY A JINÁ PŘIPOMENUTÍ	96
AKTIVITA 4: PŘEDSTAVTE SI TO	98
AKTIVITA 5: RITUÁL NA UVOLNĚNÍ PŘED SPANÍM	100

KAPITOLA 7: PŘÁTELSTVÍ, KOMUNIKACE A SCHOPNOST VYJÁDŘIT SE	104
<i>AKTIVITA 1: OBRÁZEK K OVĚŘENÍ EMPATIE: ČÁST 1</i>	105
<i>AKTIVITA 2: OBRÁZEK K OVĚŘENÍ EMPATIE: ČÁST 2</i>	106
<i>AKTIVITA 3: PŘÁTELSTVÍ: SPRÁVNĚ, NEBO ŠPATNĚ?</i>	107
<i>AKTIVITA 4: 3X PRAVDA, 1X LEŽ</i>	108
<i>AKTIVITA 5: ZDVOŘILÝ VS. ROZKAZOVAČNÝ A POVÝŠENÝ</i>	109
<i>AKTIVITA 6: JEDNÁNÍ, KTERÉ DRUHÝM PŘINÁŠÍ DOBRÝ POCIT</i>	110
<i>AKTIVITA 7: JAK POŽÁDAT O TO, CO POTŘEBUJI</i>	111
<i>AKTIVITA 8: METODA SENDVIČE</i>	112
<i>AKTIVITA 9: JAK SE CÍTÍM, KDYŽ POMÁHÁM DRUHÝM</i>	113
 KAPITOLA 8: JAK NA SPRÁVNÉ PLÁNOVÁNÍ – DOMÁCÍ ÚKOLY, PROJEKTY A DLOUHODOBÉ PLÁNY	 116
<i>AKTIVITA 1: JAKÝ JSEM TYP STUDENTA?</i>	117
<i>AKTIVITA 2: TÝDENNÍ TABULKA DOMÁCÍCH ÚKOLŮ</i>	118
<i>AKTIVITA 3: KAMENY PRIORIT</i>	120
<i>AKTIVITA 4: PŘEDSTAVTE SI TO</i>	122
<i>AKTIVITA 5: PLÁNOVÁNÍ VE 3 KROCÍCH</i>	123
<i>AKTIVITA 6: BLUDIŠTĚ S PŘEKÁŽKAMI</i>	124
<i>AKTIVITA 7: KŘÍŽOVKA</i>	126
 KAPITOLA 9: JSME PŘIPRAVENI!	 130
<i>AKTIVITA 1: MOJE POZITIVNÍ BUDOUCNOST</i>	131
<i>AKTIVITA 2: DOPIS SVÉMU BUDOUCÍMU JÁ</i>	132
<i>AKTIVITA 3: ŽEBŘÍK K ÚSPĚCHU</i>	133
<i>AKTIVITA 4: RECEPT NA ÚSPĚCH</i>	134
<i>AKTIVITA 5: PŘEKÁŽKOVÝ BĚH</i>	135
<i>AKTIVITA 6: HRAJTE DÁL!</i>	136
 MILÍ RODIČE A PEČOVATELÉ	 138
DALŠÍ PUBLIKACE A ONLINE ZDROJE	139
POZNÁMKY	141
REJSTŘÍK	146
PODĚKOVÁNÍ	148
O AUTORCE	150