

Obsah

Úvodní slovo odborné korektorky	8
Předmluva	9
Úvodní slovo autora	11

Zásadní myšlenky

Myšlenky	16
Tragédie za ADHD	16
Být koučem	17
Myslete i na sebe!	19
Moc myšlenek	24
Význam našich očekávání	26
Najít si spojence	27

Doma

Každodenní záležitosti **31**

1 Nejprve utřídit problémy	32
2 Postupovat podle plánu	36
3 Ranní vstávání	37
4 Odchod do školy	38
5 Jídlo a pití	39
6 Hádky mezi sourozenci	41
7 Televize a počítač	42
8 Herní konzole a mobily	43
9 Pomáhání a povinnosti v domácnosti	44
10 Jít večer spát	46
11 Zabránění konfliktu díky předvídavosti	47
12 Dohody s dítětem	48
13 Strategie připomínání	50
14 Systém odměňování	51
15 Negativní konsekvence	53
16 Oddechový čas – time-out	54
17 Rodinná porada	55
18 Společné cestování	56
19 Společenské hry a návštěvy	57

Domácí úkoly **58**

20 Časový rozvrh	58
21 Domácí pracovní místo	60
22 Rozvrh hodin a plánovací kalendář	61
23 Úkolníček	62
24 Domácí příprava	63

Psaní	64
25 Rukopis	64
26 Poloha při psaní	66
27 Psací potřeby	67
28 Motivace k psaní	68
29 Pravopis	69
30 Diktáty bez psaní	71
31 Se-stav-ování slov	73
32 Pravidla a oslí můstky	75
33 Korektury textu	76
34 Texty v domácnosti	77
35 Psaní ve škole	78
36 Osnovy textu a vzory	79
37 Gramatika	81
Čtení	82
38 Předpoklady pro čtení	82
39 Pomůcky na čtení	84
40 Vhodné texty	85
41 Efektivní procvičování	87
42 Rozumět přečtenému textu	89
Počítání	90
43 Číselný smysl a porucha počítání	90
44 Vizualizace a pomůcky	93
45 Číselná osa	94
46 Volba papíru	96
47 Zautomatizování jednotlivých kroků výpočtu	97
48 Zjednodušit počítání z hlavy	99
49 Vzorové příklady a vzorce	101
50 Matematika	103
Další učební strategie	104
51 Skici a komiksy	104
52 Myšlenková mapa	106
53 Notebooky	108
54 Opakování	109
Celková příprava	112
55 Informace pro školy	112
56 Vytvořit školní kulturu	114
57 Zařízení třídy	115
58 Pracovní místo dítěte	116
59 Spolupráce	117

Ve škole

Koncentrace	119
60 Zajistit vnímání	119
61 Učební styl u ADHD	121
62 Zlepšit emocionální podmínky	122
63 Aktivovat krátkodobou paměť	123
64 Udržovat dlouhodobou paměť bdělou	124
65 Chování o přestávce	125

Hyperaktivita	127
66 Nutkání k pohybu	127
67 Klid a pozornost	128
68 Neposedné prsty	129
69 Zvuky a hluk	130
70 Psychomotorická cvičení	132

Rušivé chování	133
71 Zdržování a oddalování	133
72 Odmlouvání a opoziční chování	135
73 Přílišná sociální horlivost	136
74 Neposlušnost a spol.	137

Další aspekty

Mimořádné nadání	140
75 Zvláštní situace	140
76 Projevy mimořádného nadání	141
77 Rozvoj mimořádného nadání	143

Puberta	145
78 Chlapci a dívky	145
79 Svoboda a zodpovědnost	147
80 Samostatnost	148
81 Časový management	150
82 Nepravidelný spánek	151
83 Peníze a majetek	152
84 Stravovací návyky	154
85 Závislost na médiích	155
86 Kouření a alkohol	158
87 Sklony k násilí	159
88 Kontakty s policií	160
89 Přítel a „kámoš“	161
90 Zamilovanost a sex	163
91 Partnerské vztahy	164
92 Odborné vzdělávání	165
93 Únava z terapie	166

Pro rodiče

94	Pochopení rolí	168
95	Předvolání do školy nebo na jiný úřad	170
96	Vedení rozhovoru	171
97	Zdroje v rodině	173

Pro učitele

98	Protesty	176
99	Pracovní skupiny a kooperace	177
100	Škola a právo	179
	Perspektivy	182
	Doslov	183
	Internetové odkazy	184
	Literatura	187