

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 spojení	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