

Obsah

1. část

Co je to ADHD a co s ním můžeme dělat?	11
Úvod	11
Co je dětská porucha pozornosti s hyperaktivitou (ADHD)?	11
Program výchovy v šesti krocích	13
Základní informace o ADHD: jak se porucha projevuje?	15
Teorie o tom, proč mají děti ADHD	18
Výchova dítěte s ADHD	20
Co můžete udělat, abyste svému dítěti pomohli	21
Děti s ADHD mají i své silné stránky	24
Přizpůsobte program potřebám své rodiny	25
Náladové děti s ADHD	26
Hlavní charakteristiky programu	31
Jak je důležité přizpůsobit výchovné postupy	33
Co ovlivňuje vaše rodičovství?	33
Rodiče s ADHD	34
Šest kroků – přehled	35

2. část

Šest kroků pro zvládnutí ADHD	37
Úvod	37
Kde začneme?	37
Když se příznaky ADHD projevují i u rodičů	38
1. KROK	40
Jak se u vašeho dítěte projevuje ADHD?	40
Přehled dovedností, které si osvojíte v prvním kroku	40
Přehled úkolů, které splníte v prvním kroku	41

První úkol: Příprava	41
1. dovednost: Navázat oční kontakt	44
2. dovednost: Nejdříve získat pozornost dítěte, potom mu dávat pokyny	45
3. dovednost: Naslouchat a pomoci dítěti při naslouchání	46
4. dovednost: Všimát si dobrých věcí, které dítě dělá: zachytit „okamžik dobrého chování“	47
5. dovednost: Pozor na řeč těla	48
6. dovednost: Všimát si, co dítě dokáže	48
7. dovednost: Mluvit s dítětem slušně	49
Úkoly vyplývající z prvního kroku	49
Shrnutí a stručné zopakování	49
2. KROK / Strategie zaměřené na pomoc dětem s ADHD	54
Přehled dovedností, které si osvojíte ve druhém kroku	54
Důležité ponaučení	55
Přehled úkolů, které splníte ve druhém kroku	55
Zamyslete se nad průběhem prvního kroku	56
1. dovednost: Postupné učení	57
2. dovednost: Určit a využít výchovné okamžiky	58
3. dovednost: Působit „v doslechu“	58
4. dovednost: Dodržovat pravidelný denní program	58
5. dovednost: Vymezit jasné hranice chování a pravidla domácnosti ..	60
6. dovednost: Odpočítávání a odměna v předem určeném čase	62
7. dovednost: Sdělovat jasné zprávy (nezapomínejte na oční kontakt)	64
8. dovednost: Používat krátké věty	64
9. dovednost: Možnost volby	64
10. dovednost: Vyhybat se střetům a hádkám	65
11. dovednost: Zachovat klid	66
12. dovednost: Uklidnit dítě	68
Úkol: prostřednictvím hry rozvíjejte pozornost a soustředění dítěte ...	69

Úkoly pro druhý krok	70
Shrnutí a stručné zopakování	71
Posouzení schopností dítěte	72
3. KROK / Rozvíjet pozornost a schopnost soustředění pomocí hry ...	77
Přehled dovedností, které si osvojíte ve třetím kroku	77
Přehled úkolů, které splníte ve třetím kroku	77
Jak se vám vedlo v předchozích dvou krocích?	78
1. dovednost: Pochopit význam hry	78
2. dovednost: Hry procvičující pozornost	86
Posouzení pokroků pomocí hry	89
3. dovednost: Rozvíjení schopnosti naslouchat	92
4. dovednost: „My“ a „já“ a tón hlasu	92
5. dovednost: Hovory o emocích a rozvíjení vyjadřovacích schopností dítěte	93
6. dovednost: Dávat na vybranou	94
Úkoly pro třetí krok	94
Shrnutí a stručné zopakování	95
4. KROK / Zlepšit komunikační dovednosti	99
Přehled dovedností, které si osvojíte ve čtvrtém kroku	99
1. dovednost: Rozvíjení řečových schopností dítěte prostřednictvím hry	100
2. dovednost: Práce s tónem a hlasem	100
3. dovednost: Vytyčení jasných cílů a očekávání	101
4. dovednost: Záchvaty vzteku a metody odvedení pozornosti	102
5. dovednost: Předvídání	102
6. dovednost: Oddechový čas	103
7. dovednost: Vyloučení ze hry	105
8. dovednost: Připravit dítě na úkol nebo na změnu činnosti	107
9. dovednost: Jak procvičovat čekání	108
10. dovednost: Jak mluvit o pocitech a dávat je najevo	108

Úkoly pro čtvrtý krok	109
Shrnutí a stručné zopakování	110
5. KROK / Jak zvládnout dítě s ADHD mimo domov	114
Přehled dovedností, které si osvojíte v pátém kroku	114
Přehled úkolů, které splníte v pátém kroku	115
Kontrolní seznam pro rodiče – sledování pokroků	115
1. dovednost: Naslouchání, sdílení pocitů a vzájemný respekt	117
2. dovednost: Použití kuchyňských minutek v dalších situacích	119
3. dovednost: Jak uklidnit dítě mimo domov	119
4. dovednost: Využívat situace, kdy je dítě „v doslechu“	121
5. dovednost: Opakovat pokyny	122
6. dovednost: Domácí pravidla a vnější svět	122
7. dovednost: Odměny	124
8. dovednost: Využívání výchovných okamžiků	125
Úkoly pro pátý krok	126
Rodiče s příznaky ADHD	126
Shrnutí a stručné zopakování	127
6. KROK / Co vás čeká	130
Úvod k šestému kroku	131
1. dovednost: Jak zvládnout obtížné období	131
2. dovednost: Vyhledat pomoc, když ji potřebujete	132
Úkoly pro šestý krok	132
Závěrem: Obecné rady a náměty	135
Další užitečné pomůcky	139
Scénáře ze života	139
Kontrolní seznam pro rodiče	142