

<b>Úvod</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>1. Když se říká, že je neposlušný, neovladatelný a hrozně zlobí</b> . . . . .	<b>6</b>
1.1 Co je ADHD? . . . . .	8
1.2 Co není ADHD? . . . . .	12
1.3 Jak poznáte ADHD? . . . . .	14
<b>2. Když dostanete nálepku ADHD</b> . . . . .	<b>18</b>
2.1 Jsem hyperaktivní . . . . .	19
2.2 Je třeba diagnóza? . . . . .	21
<b>3. Když musím, tak musím</b> . . . . .	<b>24</b>
3.1 Každodenní rutina . . . . .	25
3.2 Spánek, jídlo oblékání . . . . .	26
3.2.1 Spaní . . . . .	27
3.2.2 Jídlo . . . . .	29
3.2.3 Oblékání . . . . .	30
3.3 Hra a učení . . . . .	31
3.3.1 Hra . . . . .	32
3.3.2 Učení . . . . .	33
<b>4. Když se ADHD převlékne za ADD</b> . . . . .	<b>35</b>
4.1 Co je ADD? . . . . .	36
4.2 Jak poznáte ADD? . . . . .	38
4.3 Nedávám pozor . . . . .	40
4.3.1 Jsem pomalý a unavený . . . . .	41
4.4 Emoce a prožívání . . . . .	42
4.4.1 Nervozita, nejistota, strach . . . . .	42
4.4.2 Nutkavost a neovladatelnost . . . . .	43
4.5 Komunikace a schopnost být ve spojení . . . . .	44
<b>5. Když nevím, proč to tak mám – ADHD</b> . . . . .	<b>47</b>
5.1 Nečekané nápady . . . . .	48
5.2 Emoce . . . . .	49
5.2.1 Vztek, naštvání, lítost . . . . .	49
5.2.2 Snadné nadchnutí pro něco, bezprostřednost . . . . .	51
5.2.3 Urážlivost a menší odolnost proti kritice . . . . .	52
5.2.4 Nutkavost a neovladatelnost . . . . .	52
5.2.5 Netrpělivost a konzervatismus . . . . .	53
5.2.6 Cestování s emocemi . . . . .	53
5.3 Jaké mají emoce? . . . . .	55
<b>6. Když si nerozumíme s ADHD</b> . . . . .	<b>57</b>
6.1 Komunikace . . . . .	58
6.2 Kdo koho nestíhá . . . . .	59
6.2.1 Vnímání souvislostí . . . . .	61
6.2.2 Detail a celek . . . . .	62

6.3	Připojení – jsme ve spojení? . . . . .	63
6.3.1	Ztrácení spojení . . . . .	63
6.3.2	Nezačne a nedokončí. . . . .	64
6.3.3	Naslouchání . . . . .	65
6.4	Jiná spojení – počítač . . . . .	66
6.5	Jak vylepšovat spojení. . . . .	67
<b>7.</b>	<b>Když se potká ADHD a výchovný a vzdělávací systém . . . . .</b>	<b>68</b>
7.1	Vstup do MŠ . . . . .	69
7.2	Výběr ZŠ . . . . .	70
7.2.1	Zápis. . . . .	71
7.3	Specifické poruchy učení. . . . .	73
7.4	Výběr volnočasových aktivit. . . . .	73
<b>8.</b>	<b>Když nevím, co dělám . . . . .</b>	<b>77</b>
8.1	Vztah k sobě . . . . .	78
8.2	Hranice . . . . .	81
8.3	Vztah ke druhým . . . . .	84
8.3.1	Sourozenci. . . . .	86
8.4.	Zvláštní vztahy. . . . .	87
8.4.1	Nadání . . . . .	87
8.4.2	Šikana. . . . .	89
<b>9.</b>	<b>Když nevím, kdo jsem . . . . .</b>	<b>91</b>
9.1	Hodnoty . . . . .	93
9.2	Identita. . . . .	95
9.3	Důsledky ADHD pro život . . . . .	98
<b>10.</b>	<b>Když to mají holky . . . . .</b>	<b>100</b>
10.1	Stejně, nebo jiné? . . . . .	101
10.2	Malé opakování . . . . .	102
10.3	Objevte tu pravou dívku. . . . .	104
<b>11.</b>	<b>Když si musíme zachovat zdravý rozum a lásku . . . . .</b>	<b>107</b>
11.1	Péče o sebe. . . . .	109
11.2	Znalosti a informace . . . . .	111
11.3	Důvěra a naděje . . . . .	112
11.4	Silné stránky – alternativní příběh . . . . .	117
11.5	Učitelé . . . . .	119
11.6	Spolupráce. . . . .	120
	<b>Závěr – Co mi psaní knihy přineslo . . . . .</b>	<b>121</b>
	<b>Seznam literatury . . . . .</b>	<b>123</b>