

# Obsah

Předmluva .....	11
<b>I. UČÍME SE POROZUMĚT DÍTĚTI S ADHD .....</b>	<b>13</b>
<b>1. Formujeme chování dítěte .....</b>	<b>13</b>
<b>2. ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder - hyperaktivita s poruchou pozornosti).....</b>	<b>25</b>
Příznaky ADHD .....	26
<i>Předškolní věk</i> .....	26
<i>První dny ve škole</i> .....	26
<i>Porucha aktivity a pozornosti</i> .....	27
Diagnóza .....	28
<i>Výchovně léčebné postupy</i> .....	28
<i>„Zařazení“ vašeho dítěte</i> .....	29
<i>Odborníci a diagnóza ADHD</i> .....	29
<i>Rozdílné přístupy</i> .....	30
Základní charakteristiky .....	31
<i>Hyperaktivita s poruchou pozornosti (ADHD)</i> .....	31
<i>Příbuzné stavy</i> .....	36
<i>Kombinované poruchy</i> .....	39
<i>Další zdravotní obtíže</i> .....	39
Závěr .....	40
<b>3. Příčiny ADHD (a jeho léčba?).....</b>	<b>41</b>
Vrozené dispozice a zdravotní stav .....	42
<i>Mozková dysfunkce</i> .....	43
<i>Genetika</i> .....	43
<i>Poškození mozku</i> .....	44
<i>Alergie na stravu</i> .....	44
<i>Otrava olovem</i> .....	46
<i>Ostatní zdravotní faktory</i> .....	46

Zdravotní péče o děti s ADHD (farmakoterapie) .....	47
<i>Metylfenidát (Ritalin)</i> .....	47
<i>Tricyklická antidepresiva</i> .....	49
<i>Clonidin (Catapress)</i> .....	49
Psychologický přístup .....	50
Závěr .....	52
<b>4. Farmakoterapie - ano, či ne?</b> .....	<b>53</b>
Celkový pocit nejistoty .....	53
<i>Důvody morální a etické</i> .....	53
<i>Psychologické důvody</i> .....	54
<i>Sociální důvody</i> .....	55
<i>Praktické důvody</i> .....	56
Vysvětlování .....	57
<i>Kdo vysvětluje?</i> .....	57
<i>Obecné principy</i> .....	58
Závěr .....	63
<b>5. Další důvody problémového chování</b> .....	<b>64</b>
Psychologické potřeby dítěte .....	65
1 <i>Potřeba jasného obrazu světa</i> .....	65
2 <i>Potřeba životního cíle</i> .....	65
3 <i>Potřeba cítit se součástí dění</i> .....	66
4 <i>Potřeba stimulace</i> .....	66
5 <i>Potřeba cítit své „kořeny“</i> .....	67
6 <i>Potřeba lásky</i> .....	67
<i>Pocit ohrožení</i> .....	68
Rodinné záležitosti .....	70
<i>Změny, vztahy a poměry v rodině</i> .....	70
<i>Výchova ve speciálních zařízeních</i> .....	71
<i>Velikost rodiny</i> .....	72
<i>Pozice v rodině</i> .....	73
<i>Autorita v rodině</i> .....	75
Školní prostředí .....	76
<i>Školní povinnosti</i> .....	77
<i>Velikost třídy</i> .....	77
<i>Ostatní děti</i> .....	77
<i>Šikana</i> .....	78



Učitelé.....	78
Závěr .....	79
<b>II. POMÁHÁME DÍTĚTI S ADHD .....</b>	<b>81</b>
<b>6. Jak přistupovat k dítěti s problémovým chováním.....</b>	<b>81</b>
<i>Vy a vaše dítě</i> .....	82
Test především pro rodiče .....	83
Test zejména pro učitele.....	88
Test pro rodiče, učitele a další odborníky .....	92
<i>Vaše pocity</i> .....	92
Závěr .....	94
<b>7. Co můžete udělat pro své dítě .....</b>	<b>95</b>
Bezpečné prostředí.....	96
<i>Jednoznačnost a důslednost</i> .....	96
<i>Aktivita a každodenní rituály</i> .....	96
<i>Jak vyvodit důsledky</i> .....	97
Komunikace .....	104
<i>Pohovořte o svých plánech</i> .....	104
<i>Jak se vyjadřovat a jak v tom pomoci dítěti</i> .....	105
<i>Naslouchejte</i> .....	106
Celkové posílení.....	106
<i>Sebehodnocení</i> .....	107
<i>Sebekázeň</i> .....	107
<i>Osobní hrdinové</i> .....	108
<i>Sebekontrola</i> .....	108
Závěr a shrnutí .....	109
<b>8. Jak může pomoci rodina .....</b>	<b>110</b>
Kde hledat pomoc .....	112
<i>Učitel</i> .....	112
<i>Doktor / pediatr / psycholog</i> .....	112
<i>Přátelé a sousedé</i> .....	113
Pocit jistoty.....	113

<i>Prostor k úniku</i> .....	113
<i>Zájmové kroužky</i> .....	114
<i>Bezpečné místo</i> .....	114
<i>Fyzický kontakt</i> .....	115
Učte ho, jak se chovat .....	116
<i>Zůstaňte klidní</i> .....	117
<i>Vysvětlujte, ukazujte, opakujte a odměňujte</i> .....	117
Pomozte dítěti, aby si samo vědělo rady.....	118
<i>Pomozte mu najít přátele</i> .....	118
<i>Připravte si náhradní aktivity</i> .....	119
<i>Zaveďte stálý režim</i> .....	120
<i>Praktická řešení</i> .....	121
Pomáhejte ke zklidnění .....	124
<i>1 Relaxace</i> .....	124
<i>2 Soustředění</i> .....	125
<i>3 Pohybová cvičení</i> .....	127
<i>Náboženství</i> .....	128
Shrnutí .....	129

## **9. Jak může pomoci škola** ..... 130

Bezpečnost dětí .....	131
Jak dítěti pomáhat při výuce .....	132
<i>Alternativní aktivity</i> .....	132
<i>Prostor pro soukromí</i> .....	132
<i>Uspořádání skupiny</i> .....	133
Potřeba spolupráce .....	136
<i>Kolegové</i> .....	136
<i>Pomocníci ve třídě</i> .....	136
<i>Rodiče</i> .....	137
<i>Přátelé a odborníci</i> .....	138
Jak na to .....	138
<i>Pravidla</i> .....	138
<i>Stimulace</i> .....	140
<i>Svépomoc</i> .....	141
Hodnocení a plánování .....	142
<i>Hodnocení</i> .....	143

<i>Plánování</i> .....	143
Závěr .....	146
<b>10. Cesta k řešení</b> .....	147
Komplexní přístup .....	147
Společné postupy .....	148
<i>Vzdělávání učitelů</i> .....	148
<i>Výchovný poradce</i> .....	149
Mimořádné řešení .....	150
<i>Vyloučení ze školy</i> .....	150
<i>Soukromé vyučování</i> .....	151
<i>Speciální denní školy</i> .....	151
<i>Speciální internátní školy</i> .....	152
<i>Správná škola pro vaše dítě</i> .....	153
Osobní rozhodnutí .....	156
<i>Souhrn</i> .....	156
<i>ADHD v dospělosti</i> .....	157
Závěr .....	159
<b>DODATEK</b> .....	161
<i>Denní záznam a záznam přestupků</i> .....	161
<b>Literatura</b> .....	164