

# Obsah

Úvodní slovo odborné korektorky	8
Předmluva	9
Úvodní slovo autora	11

## Zásadní myšlenky

### Myšlenky

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

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

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

<b>Psaní</b>	<b>64</b>
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
<b>Čtení</b>	<b>82</b>
38 Předpoklady pro čtení	82
39 Pomůcky na čtení	84
40 Vhodné texty	85
41 Efektivní procvičování	87
42 Rozumět přečtenému textu	89
<b>Počítání</b>	<b>90</b>
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
<b>Další učební strategie</b>	<b>104</b>
51 Skici a komiksy	104
52 Myšlenková mapa	106
53 Notebooky	108
54 Opakování	109
<b>Ve škole</b>	
<b>Celková příprava</b>	<b>112</b>
55 Informace pro školy	112
56 Vytvořit školní kulturu	114
57 Zařízení třídy	115
58 Pracovní místo dítěte	116
59 Spolupráce	117

<b>Koncentrace</b>	<b>119</b>
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

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

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

## Další aspekty

<b>Mimořádné nadání</b>	<b>140</b>
75 Zvláštní situace	140
76 Projevy mimořádného nadání	141
77 Rozvoj mimořádného nadání	143

<b>Puberta</b>	<b>145</b>
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  
**95** Předvolání do školy nebo na jiný úřad  
**96** Vedení rozhovoru  
**97** Zdroje v rodině

## Pro učitele

- 98** Protesty  
**99** Pracovní skupiny a kooperace  
**100** Škola a právo  
 Perspektivy  
 Doslov  
 Internetové odkazy  
 Literatura

168

170

171

173

176

177

179

182

183

184

187