

Obsah

Předmluva	11
Co znamená zkratka ADHD	13
Rodiče a ADHD	15
Kazuistika 1: ADHD z pohledu matky	17
Jak se ADHD projevuje	19
Vysvětlení různých projevů ADHD	20
Chyby z nepozornosti	20
Nesoustředěnost a obtíže s návratem k činnosti po vyrušení	21
Vyhýbání se domácím úkolům	21
Nepozornost a riziko úrazů a různých nehod	21
Nepořádnost	22
Zapomínání a nouzová improvizace místo plánování	22
Menší schopnost přeladit na jinou činnost	22
Menší plynulost řeči při odpovědích	23
Zaobírání se detaily a ztráta přehledu o celku	23
Nedokončování dlouhodobých činností – malá vytrvalost	23
Zhoršený odhad času	23
Ztrácení věcí	24
Neposlušnost – nepostupování podle pokynů	24
Obtíže se započítáním činnosti	25
Samomluva	25
Neposednost, hyperaktivita	25
Problémy se zklidněním po hře	27
Divoké vykonávání aktivit	27
Problémy se spánkem	27
Nedočkavost	28
Vykríkávání při výuce	28
Zbrkllost	29
Obtíže se zařazením do kolektivu vrstevníků	29

Ukvapené navazování a ukončování vztahů.....	29
Riskantní chování.....	30
Hospodaření s penězi	30
Nepoučitelnost a časté úrazy.....	30
Menší odolnost vůči neúspěchu a kritice, urážlivost.....	31
Snadné nadchnutí se pro něco.....	31
Subtypy ADHD	33
Jak vidí dítě s ADHD jeho okolí.....	35
Co říká matka sedmiletého chlapce s ADHD.....	35
Komentář dětského psychiatra, který dítě léčí.....	36
Pohled učitele na žáka s ADHD.....	37
Názor spolužačky chlapce s ADHD ve čtvrté třídě.....	38
Jak je ADHD časté	41
Jak se příznaky mění s věkem – na co se připravit a čemu se snažit předejít.....	43
Novorozenci	43
Batolata.....	44
Předškolní děti	44
Školní děti	45
Adolescenti	46
Dospělí	47
Kazuistika 2: Hledání diagnózy a léčby	49
Podezření na ADHD – kdy je vhodné obrátit se na profesionály	51
Jaké odborníky vyhledat a co vám mohou k ADHD říci	52
Dětský psychiatr	52
Dětský lékař	52
Pedagogicko-psychologická poradna (PPP).....	52
Psycholog.....	53
Neurolog	53
Učitel	53
Sociální pracovník.....	54
Jak probíhá vyšetření u dětského psychiatra	54
Příprava na vyšetření	54
Průběh vyšetření	55
Pohovor s rodiči – informace o dítěti a rodině.....	56
Pohovor s dítětem.....	57

Jak stanovujeme diagnózu ADHD.....	59
Jak se vyrovnat s tím, že dítě má ADHD.....	63
Jak ADHD vzniká.....	65
Neuropsychologický základ ADHD.....	65
Jak se vyvíjí naše sebekontrola.....	66
Jak souvisí sebekontrola s funkcí mozku.....	67
Co nám říkají zobrazovací metody a EEG.....	67
Neurochemické poznatky.....	68
Základní příčiny ADHD.....	69
Vlivy genetické.....	69
Vlivy prostředí.....	70
Čím ADHD způsobeno není.....	70
ADHD se nedá spolknout.....	71
ADHD se nedá vychovat.....	72
Kazuistika 3: ADHD v dospívání.....	73
ADHD a další onemocnění.....	75
Komorbidity u dětí a dospívajících.....	75
Poruchy školních dovedností.....	75
Specifické zpoždění ve vývoji motoriky a řeči.....	76
Porucha opozičního vzoru.....	76
Poruchy chování.....	76
Úzkostné poruchy.....	77
Poruchy nálady.....	77
Tiková porucha.....	78
Poruchy spánku.....	78
Zneužívání návykových látek.....	78
Kazuistika 4: Daniel.....	79
Léčba ADHD.....	81
Léky určené pro léčbu ADHD.....	82
Kdy léčit medikamenty.....	83
Jak léky fungují - co můžeme od léků na ADHD očekávat.....	85
Ovlivnění výkonu ve škole a při domácí přípravě.....	86
Ovlivnění vztahů v rodině a kolektivu.....	86
Jak účinek léků propojit s přístupem rodičů a psychoterapií.....	87
Jsou léky na celý život?.....	88

Stimulancia.....	89
Nestimulační preparáty	90
Méně časté farmakologické postupy – podávání antidepresiv	91
Možné nežádoucí účinky léčby.....	91
Kdy léky nelze použít.....	92
Škola a role učitele v léčbě	93
Psychoterapie v léčbě ADHD	94
KBT – rozbor problému	94
KBT – změna chování.....	95
Základní rady pro výchovu dítěte s ADHD	99
Poskytujte dítěti bezprostředně zpětnou vazbu.....	99
Hodnoťte dítě co nejčastěji.....	99
Používejte názorná a jasně srozumitelná ocenění.....	100
Používejte pochvaly místo trestu.....	100
Zviditelněte (externalizujte) čas	100
Zviditelněte důležité informace	100
Zviditelněte problém.....	100
Snažte se o soustavnost.....	101
Nerozčilujte se, jednejte.....	101
Předvídejte problémové situace.....	101
Nepovažujte problémy dítěte za svůj osobní problém.....	101
Smiřte se s tím, co už se stalo, a naplánujte změny.....	102
Myslete na budoucnost.....	102
Terapeutický program »8 kroků k lepšímu chování«	103
1. krok: Naučte se věnovat dítěti pozitivní pozornost	103
2. krok: Věnujte dítěti pozornost a využijte ji pro získání jeho spolupráce	105
3. krok: Dávejte účinnější pokyny a příkazy	105
4. krok: Učte dítě nepřerušovat vaši práci	106
5. krok: Založte si domácí žetonový nebo bodový systém.....	107
6. krok: Naučte se trestat nevhodné chování způsobem, který dítě motivuje ke změně	108
7. krok: Použijte pauzu (time-out)	109
8. krok: Naučte se dítě zvládat na veřejných místech	110
Jak dítě zklidnit	110
Jak přežít s adolescentem s ADHD, pomoci mu a přitom se nezbláznit	112
Vývoj adolescenta s ADHD.....	113

Odhodlání situaci zvládnout a přiměřená očekávání	115
Očekávání versus požadavky	115
Katastrofické obavy	116
Obviňování z naschválů	116
Typická neodůvodněná očekávání	117
Změna očekávání	119
Katastrofický scénář	120
Zavedení pravidel pro chování doma a venku	121
Dohled a prosazování pravidel	123
Nadále používejte systém výhod a postihů	124
Buďte připraveni vyhledat pomoc	125
Naučte se pozitivně a efektivně komunikovat	125
(Vy)řešte konflikty s vaším adolescentem	126
Pojmenujte problém	127
Vytvořte možná řešení	128
Zhodnoťte jednotlivé možnosti	128
Plánujte používání vybraného řešení	129
Využívejte pomoc odborníků	130
Smysl pro humor a volno od dětí	130
Několik poznámek pro učitele	131
Učitel a znalosti o ADHD	132
Spolupráce s rodiči	132
Podpora dítěte	133
Úprava režimu výuky	134
Studijní prostředí	134
Styl a rytmus výuky	135
Udržení pozornosti	136
Zapomínání	136
Samostatná školní práce	137
Hodnocení a časté napomínání	137
Odborná pomoc učitelům	138
Rodič a škola – jak může rodič ovlivnit vzdělávání svého dítěte	139
Výběr školy	140
Výběr učitele	142
Spolupráce se školou	142
Stručná pravidla pro společnou péči rodiče a učitele o dítě s ADHD	144

Domácí doučování	146
Něco pro rodiče – jak se starat o sebe	147
Jednoduché techniky pro okamžité snížení stresu	147
Odložte odpověď	147
Jak zvládat dlouhodobě vlastní pocity a chování.....	148
Obnovujte vlastní síly.....	148
Alternativní a doplňkové léčebné postupy	151
Prevence ADHD.....	151
Diagnostika omezená výhradně na vizuální stránku	152
Metody poradenské psychologie a speciální pedagogiky	152
Logopedie	152
»Léčba pevným objetím«.....	152
Zdravá výživa	153
Diety, potravinové doplňky, vitamíny a minerály	153
EEG biofeedback	153
Kostní a kloubové praktiky	154
Psychowalkman	154
Doslov	155
Použitá a doporučená literatura	156
Slovníček.....	157