

# Obsah

- 9 Úvodní slovo
- 11 Základní znalosti
- 12 Jak tuto knihu používat
- 13 Příspěvek k prevenci a inkluzi
- 16 Proč má pomoci ergoterapie?
  - 16 Ergoterapeuti jako experti
  - 18 Proč pomoc právě ode mne?
- 20 Pozornost
  - 21 Co je vlastně pozornost?
  - 22 Jaké problémy s pozorností existují?
  - 22 Klasifikace poruch pozornosti
  - 23 Problémy s pozorností v běžném životě
  - 25 Příčiny poruch pozornosti
  - 25 Kdo může zjistit poruchy pozornosti?
  - 26 Jaké léčebné přístupy existují?
- 29 Poruchy koordinace
  - 29 Problémy s koordinací
  - 30 Poruchy koordinace – specifická vývojová porucha motorických funkcí
  - 31 Jaké léčebné přístupy existují?
- 32 Učení se pohybům, získávání dovedností
  - 32 Když cvičení nepomáhá
  - 33 Využití zájmu a motivace
  - 34 Podpořte ochotu vynaložit úsilí
  - 34 Direktivní učení uplatňujte v nepatrné míře
  - 35 Podporujte aktivní řešení problému
  - 36 Zvládání krizí
  - 37 Vytvářejte podnětné cvičné situace
- 38 Právo na participaci a inkluzi
  - 38 Inkluze
  - 39 Pomoc při inkluzi
- 43 Každodenní pomoc doma i ve škole
  - 44 Dítě má potíže naučit se novým věcem
    - 44 Trik pro osvojení si dovednosti
  - 47 Dítě je neorganizované/ nesamostatné
    - 47 Trik se samostatností
    - 48 Trik s postupem „krok za krokem“
    - 48 Trik s postupem „přemýšlej nahlas a pak konej“
    - 50 Triky pro organizaci činnosti
  - 52 Když si dítě málo věří
    - 53 Trik s metodou „Ty to zvládneš“
  - 54 Když existuje hodně napětí
    - 54 Trik se zájmy a silnými stránkami
    - 56 Trik s rituály
    - 56 Trik s denním/týdenním plánem
    - 57 Trik z reklamy na tatranku neboli kvalitní čas
    - 58 Trik s humorem a fantazií
    - 59 Trik s pochvalou

- 61 **Když je dítě neposedné nebo zasněné**
- 62 Trik s motorem
- 63 Trik s vyladěním motoru
- 65 Trik se svalovým napětím a pohybem
- 66 Trik s držetím těla a se sezením
- 68 Trik s VCPC
- 69 Trik se cvíky pro navození zvýšené pozornosti
- 70 Trik s centračními cvičeními
- 72 **Když je dítě nepozorné**
- 72 Trik s elementárními dovednostmi
- 73 Trik pro udržení pozornosti
- 74 Trik s rozdělenou pozorností
- 75 **Potíže s pravidly a úkoly**
- 75 Trik s požadavky
- 76 Trik s pravidly
- 79 Trik s bodovacími plány
- 82 Trik s logickými důsledky
- 83 Trik se signálem STOP
- 84 Trik s dýcháním
- 89 **Častý stres s ostatními dětmi**
- 89 Trik se vzory
- 90 Trik s „nalezením přátel“ a „týmem“
- 93 **Dítě je ve volném čase málo aktivní**
- 94 „Když se při soustředění nic nepropásne, jde mi to hraní jak po másle“
- 95 Proti nudě – truhlíce herních nápadů!
- 96 Tipy k televizi, chytrému telefonu, počítači a spol.
- 99 Tipy pro aktivní volný čas, spolky, sport a další
- 103 **Když je dítě nešikovné**
- 103 Vývoj hrubé motoriky
- 106 Trik pro šikvné a obratné tělo
- 108 Trik pro šikvné prsty
- 110 Trik s malováním a čitelným psaním
- 111 Správný úchop tužky
- 115 Triky pro lepší psaní
- 118 **Úprava prostředí dítěte**
- 118 Tipy pro optimalizaci uspořádání okolí
- 123 **Doslov**
- 125 **Použitá literatura a odkazy pro německé prostředí**
- 126 Adresy spolků, terapeutických sdružení, pracovních skupin, sítí
- 126 Všední den
- 126 Inkluze
- 127 Využití médií
- 127 Rodina, výchova, společnost
- 127 Volný čas
- 128 **Doporučená literatura a odkazy pro české prostředí**
- 129 Užitečné adresy
- 129 Více o inkluzi a ADHD, kde hledat pomoc
- 129 Volný čas
- 130 Rejstřík