

# Obsah

Předmluva . . . . .	6
Úvod . . . . .	8
<b>ČÁST PRVNÍ</b>	
<b>Život s ADHD . . . . .</b>	<b>13</b>
1 Výchova dětí s ADHD v duchu 5S . . . . .	14
2 Nejdůležitější je pochopit, jak funguje mozek s ADHD . . . . .	44
3 Přijměte mozek s ADHD takový, jaký je . . . . .	69
<b>ČÁST DRUHÁ</b>	
<b>Život ve škole . . . . .</b>	<b>93</b>
4 Překonávání překážek ve škole . . . . .	94
5 Neztrácejte nervy: Používejte a učte sebeovládání . . . . .	101
6 Projděte se školou, jako byste byli v jejich kůži: Tři kroky k pěstování soucítění . . . . .	108
7 Vytváření řešení ve škole, která vydrží: Klíčem je spolupráce! . . . . .	122
8 Aby to šlapalo: Pěstování stálosti v souvislosti se školou . . . . .	132
9 Slavení: Víc než jen říct „Povedlo se!“ . . . . .	135
<b>ČÁST TŘETÍ</b>	
<b>Život doma a mimo domov . . . . .</b>	<b>141</b>
10 Zvládání silných emocí . . . . .	142
11 Dokončování . . . . .	169
12 Je třeba mít kamarády: Společenský život dětí s ADHD . . . . .	189
13 Neustále připojení: Bez technologií ani ránu . . . . .	204
Poznámka na závěr: Naděje a důvěra . . . . .	224
Poděkování . . . . .	228
Doporučená literatura . . . . .	230