

— OBSAH —

Předmluva	8
DO ZAČÁTKU	
KAPITOLA 1	
O čem to vůbec je?	16
KAPITOLA 2	
Příklad z praxe	20
ADHD NEJDŘÍV JAKO PORUCHA	
KAPITOLA 1	
Na úvod fakta a čísla.....	30
KAPITOLA 2	
Projevy a příznaky	32
<i>AD - Attention deficit, nesoustředěnost</i>	33
<i>H - Hyperactivity, hyperaktivita</i>	36
Dezorganizovanost (chaos)	41
Impulzivnost	43
Emoční kolaps	44
Přecitlivělost	47
Nízké sebevědomí, špatné sebehodnocení, obavy	49
Lhaní	50
Upovídanost	51
Ne/vnímání času	52
Spánek	55
Sociální problémy	55
Drogy	57
Smělost (nebo snad nedostatek pudu sebezáchovy?)	58
Ještě několik	59
Smrt	63

KAPITOLA 3

Přidružené problémy 65

CO S TÍM?

KAPITOLA 1

Záležít na úhlu pohledu..... 68

KAPITOLA 2

Medicína 71

KAPITOLA 3

Škola? A proč? 76

Negativní cesta..... 76

Jak poznat dobrou školu..... 78

Možnosti pomoci dítěti ve škole..... 80

Výchova 80

Vzdělání 84

Pozitivní cesta 87

Pomoc školy 88

Přidružené problémy 97

KAPITOLA 4

Rodina? Rodina! 99

Prostředí 101

Chování se (a nechování se) rodičů 103

Hádky 107

Proč předejít „třetí světové“ 110

Jak předejít „třetí světové“ 111

A je to tady - kolaps 118

Co pak 122

Vyjednávání 125

Změny nežádoucího chování 128

Proč vůbec něco měnit 129

Změna č. 1 - vysvětlení stavu 132

Kdy se snažit o změnu	134
Definování pravidel	136
Disciplína	137
Rituály, rutina	139
Uklízení a pořádek	141
Tresty a odměny	144
Vyhňte se hádkám	148
Vina?	151
Lhaní	152
Upovídanost	154
Vnitřní mluva	157
Domácí úkoly a učení se	158
Nesoustředěnost	161
Hyperaktivita	163
Motorika	165
Dezorganizovanost	167
Impulzivnost	168
Emoční kolaps	169
Přecitlivělost	170
Smrt	171
Nízké sebevědomí, obavy	172
Ne/vnímání času	174
Spánek	176
Sociální problémy	179
Drogy	191
Smělost (nebo snad nedostatek pudu sebezáchovy?)	195
Zábava	197
Několik nezařaditelných na konec	199
Pubertáci	200
 KAPITOLA 5	
O těch kolem	210
Sourozenci	211
Kamarádi a party	215

<i>Kamarádky (nebo spíše „ti druzí“)</i>	218
<i>Prarodiče</i>	222
<i>Péče</i>	224

KAPITOLA 6

<i>Užitečné krmivo</i>	227
------------------------------	-----

KAPITOLA 7

<i>Několik cvičení na závěr</i>	234
<i>Koncentrace</i>	234
<i>Podceňování se, obavy ze selhání, negativismus</i>	234
<i>City a pocity</i>	236
<i>Předsudky, předpojatost</i>	238
<i>Klid a rovnováha</i>	239

ÚŽASNOST ADHD

KAPITOLA 1

<i>A zase úhel pohledu</i>	242
----------------------------------	-----

KAPITOLA 2

<i>Netušené vlastnosti a schopnosti našich dětí</i>	246
<i>Obrazové myšlení</i>	246
<i>Čas a síla přítomného okamžiku</i>	249
<i>Bavič</i>	251
<i>Já na to: „A proč ne?“</i>	252
<i>„Tvořivost“</i>	253
<i>Osamělost versus samota</i>	255
<i>Čas a život</i>	259
<i>Další nádherné vlastnosti dítěte</i>	260
<i>Tři „I“</i>	261

KAPITOLA 3

<i>Pomoz sobě, pomůžeš dítěti</i>	264
<i>Budoucnost</i>	270

INDIGO

KAPITOLA 1

O co vlastně jde? 274

KAPITOLA 2

Kdo tedy jsou? 280

Závěr 291

Literatura 292

Doslov (MUDr. Petra Uhlíková) 293