

KAPITOLA 1 Vítejte: Předmluva pro dospělé	9
Velké otázky	17
Porozumění místo nálepek	18
Najděte své vnitřní ADHD	19
Vítejte!	20
Můj seznam	21
Pět věcí, které potřebujete vědět o podpoře mladých lidí s ADHD	22
Efektivní komunikace	23
Zamyšlení	25
KAPITOLA 2 Začínáme	26
ADHD: Fakta a mýty	28
Každý je jedinečný	29
Co říkají ostatní	30
Změna: Výlet do minulosti	31
Přestup: Všechno se mění!	32
Nejsi na to sám!	33
Staň se odborníkem	34
Přestup: Soukromý detektiv	35
Začínáme	36
ADHD: Odpovědi o faktech a mýtech	37
Jak porozumět ADHD	38
Přechod na jinou školu	40
Souhrnný předávací protokol k přechodu na novou školu	42
KAPITOLA 3 Cítím se skvěle! Sebevědomí	43
Jsem...	45
Jsem cool! Mám se rád! Válím!	46
Vše o mně	47
Tři přání	48
Buď svým hrdinou	49
Pochvaly: Rodinná výzva	50
Rodinná výzva: Jak nám to šlo?	51
Pozitivní samomluva	52
Zvládnou to! Už jsem to dokázal!	53
Co můžu dělat, když...?	54
Tipy pro děti	55

Tipy pro děti	56
Cítím se skvěle!	57
KAPITOLA 4 Nic nepropásni! Pozornost a soustředění	58
Soustředění: Dobré časy a těžké časy	61
Místo dopadu	62
Rušivé vlivy	63
Průzkum: Jak na soustředění	64
Opětovné vyladění: Tajný kód	65
Jak vyrobit fidget	66
Pohybové přestávky	67
Odškrtávací výzva	69
Plán cvičení	70
Co můžu udělat, když...?	71
Nic nepropásni!	72
Převzmi kontrolu nad svým okolím	73
Jak na fidgety	75
Senzorické strategie	76
Zaměřte se na prostředí	78
KAPITOLA 5 Zachovej klid a rozvahu	79
Sopka stresu	81
Když jsem ve stresu	82
Spouštěče stresu	83
Co mi pomáhá se uklidnit?	84
Relaxace	85
Cvičení „napni a povol“	86
Relaxace na klidné pláži	88
Zabijáci stresu	89
Vytvořte odpočinkovou zónu	92
Plán na vytvoření odpočinkové zóny	93
Posudek odpočinkové zóny	94
Dělat věci jinak	95
Co můžu udělat, když...?	96
Zachovej klid a rozvahu	97
Tipy pro děti	98
Tipy pro dospělé	99
Problémové chování	100

KAPITOLA 6 Pořádek a organizace	102
Co je organizace?	105
Organizace bohatých a slavných	106
Dotazník: Organizace	107
A co já?	108
Co když...?	109
Výzva: Sbal si aktovku! (příprava)	110
Výzva: Sbal si aktovku! (příklady)	111
Výzva: Sbal si aktovku!	112
Zkouška rychlosti třídění karet	113
Co můžu udělat, když...?	115
Pořádek a organizace	116
„Co je organizace?“ – Odpovědi	117
Jak na to?	118
Tipy pro paměť	120
Pořádek: Celkový obraz	121
Pořádek: Některá specifika	122
KAPITOLA 7 Kamarádi a přátelé	123
Ty a tví kamarádi	126
Kamarádi v dobrém i zlém	127
Provokování a šikana	128
Komiksový strip	129
Osmisměrka o přátelství	131
Komunikace je základ: Naslouchání	132
Komunikace je základ: „Já“ prohlášení	133
Noví přátelé	134
Udržování přátelských vztahů	135
Odpověď na provokování a šikanu	136
Co můžu udělat, když...?	137
Kamarádi a přátelé	138
Osmisměrka o přátelství: Řešení	139
Deset nejdůležitějších vlastností dobrého kamaráda	140
Šikana	141
Tipy pro dospělé	142
KAPITOLA 8 Jak přežít domácí úkoly?	143
Obavy z domácích úkolů	145

K čemu jsou domácí úkoly?	146
Rychlý kvíz o domácích úkolech	147
Domácí úkoly: Dobré časy	148
Soustředění a domácí úkoly	149
Souboj klidu s chaosem	150
Kde a kdy?	151
Dohody o domácích úkolech	153
Žonglování s domácími úkoly	154
Úkol v rytmu hip-hopu	155
Co můžu udělat, když...?	156
Jak přežít domácí úkoly	157
Plán domácích úkolů	158
Vytvoření místa pro domácí úkoly	159
Jak přežít domácí úkoly	161
Psaní	162
KAPITOLA 9 Do budoucnosti a ještě dál!	163
To nejlepší (Dítě/Dospívající)	166
To nejlepší (Dospělí)	167
Pohled do křišťálové koule	168
Určení cílů	169
Stanovení cílů: Myšlenková mapa	170
Stanovení cílů	171
List pro stanovení cíle	173
Zhodnocení	174
Gratulujeme!	175
Diplom	176
Tipy, jak přežít – pro mladé lidi s ADHD	177
Realizace strategií a práce na dosažení cílů	178
Tipy, jak přežít – pro rodiče, pečovatele a rodiny	179
Tipy, jak přežít – pro učitele a zaměstnance školy	180
Zdroje	182
Poděkování	183