

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 |
| Zapominání 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 |
| Vykřikování při výuce | 28 |
| Zbrkllost | 29 |
| Obtíže se zařazením do kolektivu vrstevníků | 29 |

| | |
|---|-----------|
| Ukvapněné navazování a ukončování vztahů..... | 29 |
| Rizikantní chování..... | 30 |
| Hospodáření s peněží..... | 30 |
| Nepoučitelnost a časté urazy..... | 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 opozicního vzdrdu..... | 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 léku na ADHD očekávat..... | 85 |
| Ovlivnění výkonu ve škole a při domácí přípravě..... | 86 |
| Ovlivnění vztahů v rodině a kolektivu..... | 86 |
| Jak účinek léku propojit s přístupem rodičů a psychoterapií..... | 87 |
| Jsou léky na celý život?..... | 88 |

| | |
|--|------------|
| Stimulancia..... | 89 |
| Nestimulační preparáty | 90 |
| Měně caste 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 |
| Smířte 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 zvladat 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 |

| | |
|--|------------|
| Odhodláni situaci zvládnout a přiměřená očekávání | 115 |
| Očekávání versus požadavky | 115 |
| Katastrofické obavy | 116 |
| Obviňování z naschvální | 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 problem | 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 obětím“..... | 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 |