

SPIS TREŚCI

Wstęp. Zaproszenie do wspólnej podróży / 11

**Rozdział 1. Pigułka wiedzy, czyli co należy
wiedzieć o ADHD / 15**

Wszystko zaczyna się w mózgu / 16

Jak to jest mieć ADHD? / 19

Rozdział 2. Objawy ADHD / 22

Skacze po meblach – hiperaktywność / 23

Szybciej robi, niż myśli – impulsywność / 24

Wszystko je rozprasza – zaburzenia koncentracji uwagi / 26

Cegły w plecaku / 28

„Dorośle” ADHD / 44

ADHD i sen / 46

Kiedy czujesz za dużo (lub za mało) / 51

Jak jedzą dzieci z ADHD? / 55

Raz jeszcze o hiperfokusie / 59

Rozdział 3. ADHD u chłopców i u dziewczynek / 63

Przejawy ADHD u chłopców / 64

Przejawy ADHD u dziewczynek / 65

Rozdział 4. Twoje dziecko to nie tylko ADHD / 68

Rozdział 5. Norma, spektrum i różnorodność / 73

Czy osoby z ADHD są poza normą?

I czym w ogóle jest „norma”? / 75

Rozdział 6. To nie twoja wina! / 77

Geny / 77

Przebieg ciąży / 78

Rola diety / 78

Nadmierna ekspozycja na ekrany / 79

Wpływ wychowania / 79

Rozdział 7. Czy ADHD da się wyleczyć? / 83

Psychoedukacja / 84

Psychoterapia / 85

Farmakoterapia / 85

Grupy wsparcia / 86

Coaching / 88

Dieta i suplementacja / 88

Rozdział 8. Krok po kroku do diagnozy / 91

Diagnoza w Polsce / 94

Diagnoza w innych krajach / 95

Jak wygląda diagnoza? / 96

Jak rozmawiać z dzieckiem o diagnozie / 115

Rozdział 9. Udaję, że jestem taki jak wszyscy – czyli kilka słów o maskowaniu / 119

Różnice w maskowaniu ADHD u dziewczynek
i u chłopców / 120

Przykłady maskowania objawów ADHD / 121

Jak rodzice mogą pomóc? / 122

Rozdział 10. Trudności chodzą parami?

A często całymi stadami! / 125

Z czym najczęściej łączy się ADHD? / 125

Jak wspierać? / 127

Rozdział 11. Ja już z tym dzieckiem nie wytrzymam!

Trudne zachowania dzieci z ADHD / 128

Koncepcja „Okularów na ADHD” / 129

Myśli automatyczne, myśli alternatywne / 137

Rozdział 12. Jak sobie radzić z objawami? / 142

Wybrane strategie radzenia sobie z trudnymi zachowaniami / 143

Rozdział 13. Złość i agresja, czyli o regulacji emocji w ADHD (i nie tylko) / 160

Po co są emocje? / 160

Skąd się biorą emocje? / 161

Myśli i emocje / 165

Złość / 166

Samokontrola a samoregulacja / 187

Jak wspierać złościące się dziecko? / 190

Trudne emocje i agresja w relacjach między rodzeństwem / 199

Jak regulować dziecięce emocje? / 204

Rozdział 14. Ten kontrowersyjny rozdział, czyli o karach i nagrodach w ADHD / 211

Kary i nagrody versus konsekwencje / 216

Klucz do sukcesu: autentyczność i odpuszczanie / 225

Systemy żetonowe / 226

Rozdział 15. Skuteczna zmiana w rodzinie / 230

Kids' Skills / 230

Metoda I'm Proud of You / 239

Moje kompetentne dziecko / 241

Rozdział 16. Kącik do nauki / 246

Jak wykorzystać przestrzeń i gadżety, aby wesprzeć koncentrację i efektywność pracy dziecka? / 246

Kącik do nauki – zadanie / 251

Rozdział 17. Jesteśmy jedną drużyną – czyli jak współpracować ze szkołą / 253

Współdziałanie / 254

List od rodzica i dziecka z ADHD do nauczyciela (przykład) / 258

Zakończenie 267

Literatura 269

Przypisy 271