

Spis treści

O autorach	7
Od autorów	8
Wstęp.....	9
Rozdział 1. ADHD – fakty	11
Rozdział 2. ADHD – ponownie odkryte	22
Rozdział 3. ADHD – przyczyny	30
Rozdział 4. Zachowania, które sprawiają problemy rodzicom	42
Rozdział 5. Współczesne spojrzenie na ADHD – czteroczęściowy problem.....	58
Rozdział 6. Stany współwystępujące.....	67
Rozdział 7. Znaczenie dobrego i złego wychowania	78
Rozdział 8. ADHD – stawianie diagnozy	89
Rozdział 9. Stresy rodziców i rodzeństwa.....	108
Rozdział 10. Jak poprawić zachowanie dziecka?	117
Rozdział 11. Praktyczne rozwiązania typowych problemów z zachowaniem	136
Rozdział 12. Poprawianie wyników w szkole – rady dla rodziców i nauczycieli	145
Rozdział 13. Inne terapie i dieta.....	162
Rozdział 14. Lekarstwa – fakty	173
Rozdział 15. Przepisywanie (stymulantów).....	194
Rozdział 16. Inne lekarstwa	211
Rozdział 17. Lekarstwa – wszystkie pytania, jakie chcielibyście zadać	223
Rozdział 18. ADHD u dzieci poniżej piątego roku życia	247
Rozdział 19. Podnoszenie poczucia własnej wartości.....	256
Rozdział 20. Wybieranie właściwych dyscyplin sportu, hobby i innych rodzajów aktywności	264
Rozdział 21. Dorośli z ADHD	270
Rozdział 22. Towarzyszące ADHD problemy z nauką i językiem	286

Rozdział 23. Jak pomagać przy problemach z czytaniem?	298
Rozdział 24. Jak pomagać przy problemach z językiem?	304
Rozdział 25. Jak pomagać w pisaniu ręcznym i koordynacji?	310
Rozdział 26. Obalanie mitów	314
Dodatek I. Kryteria diagnostyczne dla nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (DSM-IV 1994) ..	329
Dodatek II. Kryteria diagnostyczne dla zaburzeń opozycyjno- buntowniczych (DSM-IV 1994)	333
Dodatek III. Kryteria diagnostyczne dla zaburzeń zachowania (DSM-IV 1994).....	335
Dodatek IV. Kryteria diagnostyczne dla zaburzeń tikowych i syndromu Tourette'a (DSM-IV 1994)	338
Dodatek V. Kryteria diagnostyczne dla większych epizodów depresyjnych i maniakalnych (kryteria dla dorosłych) (DSM-IV 1994).....	341
Dodatek VI. Skala oceny ADHD Uniwersytetu Massachusetts ...	345
Dodatek VII. Testy wytrwałości, pamięci i uwagi.....	348
Dodatek VIII. Ilościowe EEG (QEEG) – mapowanie mózgu.....	350
Dodatek IX. Obrazowanie mózgu w ADHD	352
Dodatek X. Interpretowanie WISC-III.....	356
Dodatek XI. Testy neuropsychologiczne	358
Dodatek XII. Stymulanty – efekty uboczne	360
Dodatek XIII. Nietolerancja pokarmowa – leczenie przez dietę ..	362
Dodatek XIV. Programy komputerowe pomagające w nauce	371

W dzisiejszych czasach większość specjalistów przyjmuje zaburzenie z deficytem uwagi i nadaktywnością (Attention Deficit Hyperactivity Disorder – ADHD) jako ważny element dzieciństwa. Wszędzie dookoła nas ADHD powoduje, że inteligentne dzieci nie dają sobie rady w szkole i mimo właściwego wychowywania sprawiają kłopoty w domu. Przy dzisiejszej świadomości tego stanu specjaliści i rodzice potrzebują praktycznych najświeższych informacji, jak można pomóc tym dzieciom.

Wciąż trwa dyskusja na temat najlepszych sposobów diagnozowania ADHD, relatywnego znaczenia różnych rodzajów terapii oraz przypuszczalnych, ale jeszcze nieudowodnionych długoterminowych korzyści wpływających ze stosowania leków stymulujących. Te i inne nierozwiązane dotychczas kwestie nie są specjalnie istotne, jeśli wszyscy dążymy do osiągnięcia tego samego celu, jakim jest pomaganie tym dzieciom we wkraczaniu w dorosłość z możliwie najlepszym wykształceniem, wysokim poziomem pewności siebie, przydatnymi umiejętnościami życiowymi oraz nieszkodzonymi relacjami rodzinnymi.

Zrozumieć ADHD to książka napisana przystępnym językiem, pełna sprawdzonych, praktycznych propozycji, odpowiednich do zastosowania zarówno w domu, jak i w klasie szkolnej. Dowiesz się z niej:

- jakie są fakty, a jakie mity na temat ADHD,
- czego spodziewać się po dziecku z ADHD i jak zdiagnozować nadpobudliwość psychoruchową,
- jak skłaniać dziecko z ADHD do nauki i jak opanować jego nadpobudliwe reakcje,
- jak radzić sobie z presją otoczenia i reakcjami osób trzecich: rówieśników dziecka, nauczycieli, sąsiadów,
- jakie terapie zdają egzamin i jak je stosować.

Dr Christopher Green jest najbardziej znanym australijskim autorem książek o wychowaniu. Przez ponad dwadzieścia pięć lat służył rodzicom radami dotyczącymi opieki nad niemowlętami, małymi oraz starszymi dziećmi. Jest pediatrą i honorowym konsultantem Szpitala Dziecięcego w Westmead w Sydney. Do innych jego bestsellerowych książek należą: *Poskramianie małego dziecka* oraz *Babies!, Beyond Toddlerdom*.

Dr Kit Chee jest pediatrą specjalizującym się w problemach z zachowaniem i uczeniem się dzieci. Jest również honorowym lekarzem na Oddziale Rozwoju Dziecka w Children's Hospital i konsultantką w Sydney Learning Clinic. Prowadzi badania z zakresu uczenia się, języka, ADHD i efektów interwencji u dzieci.