

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	9
Wprowadzenie. Filozofia przewodnia rodziców dzieci z ADHD	17
CZĘŚĆ I. ZROZUMIEĆ ADHD	
1. Co to jest zespół nadpobudliwości ruchowej z deficytem uwagi — ADHD	39
2. Co tak naprawdę dzieje się złego z moim dzieckiem — słaba samokontrola	79
3. Co wywołuje ADHD	96
4. Czego się spodziewać: o naturze zaburzenia	128
5. Rodzina dziecka z ADHD	151
część II. PODJĘCIE WYZWANIA: JAK STAĆ SIĘ ODNOSZĄCYM SUKCESY RODZICEM DYREKTYWNYM	
6. Decyzja o zdiagnozowaniu dziecka jako mającego ADHD	165
7. Przygotowanie do diagnozy	175
8. Jak pogodzić się z diagnozą ADHD dziecka	195
9. Czternaście podstawowych zasad wychowywania dziecka z ADHD	202
10. Tylko dla rodziców: jak zadbać o siebie	215
CZĘŚĆ III. REORGANIZACJA ŻYCIA Z ADHD: JAK SOBIE LEPIEJ RADZIĆ W DOMU I W SZKOLE	
11. Osiem kroków do poprawy zachowania	229
12. Jak rządzić w domu: sztuka rozwiązywania problemów	262
13. Jak pomóc dziecku radzić sobie z rówieśnikami	269
14. Jak sobie radzić z okresem dojrzewania	281
15. Do szkoły z uśmiechem: kierowanie procesem kształcenia dziecka	306
16. Intensyfikacja edukacji w szkole i w domu: metody odnoszenia sukcesu od przedszkola po ukończenie szkoły	328
17. Zachowanie dystansu do szkolnych osiągnięć dziecka	353

CZĘŚĆ IV. LEKARSTWA NA ADHD

18. Najskuteczniejsze leki: środki pobudzające i uspokajające	363
19. Pozostałe leki: przeciwdepresyjne i na nadciśnienie	393
 Instytucje wsparcia dla rodziców	 403
Zalecana literatura i materiały wideo	405
Bibliografia	419
Suplement dla polskiego czytelnika	423