

## SPIS TREŚCI

Przedmowa .....	9
Wprowadzenie. Filozofia przewodnia rodziców dzieci z ADHD .....	17
<b>CZĘŚĆ I. ZROZUMIEĆ ADHD</b>	
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
<b>CZĘŚĆ II. PODJĘCIE WYZWANIA: JAK STAĆ SIĘ ODNOSZĄCYM SUKCESY RODZICEM DYREKTYWNYM</b>	
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
<b>CZĘŚĆ III. REORGANIZACJA ŻYCIA Z ADHD: JAK SOBIE LEPIEJ RADZIĆ W DOMU I W SZKOLE</b>	
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
Institucje wsparcia dla rodziców .....	403
Zalecana literatura i materiały wideo .....	405
Bibliografia .....	419
Suplement dla polskiego czytelnika .....	423