

Spis treści

Przedmowa: Tony Attwood	7
Dedykacje	8
1. Wstęp – Ja i moja rodzina	9
2. Zespół Aspergera i autystyczne spektrum	13
Etykieta czy drogowskaz?	17
3. Powiedzieć czy nie powiedzieć?	21
Przekazanie informacji	21
Jak i kiedy powiedzieć innym	26
4. Fascynacje i fiksacje	30
Zainteresowania szczególne	30
Kolekcjonowanie	35
Zachowania kompulsywne	39
Panowanie nad zachowaniem kompulsywnym	40
5. Zmysły i zdolności zmysłowe	43
Wszystkie zmysły – nasze odmienne postrzeganie zmysłowe	43
Wszystko splecione	54
6. Inna fizjologia	56
Różnice dietetyczne	59
7. Dwa słowa o spaniu	63
Leczenie	64
Kilka propozycji rozwiązania problemu spania dla ludzi z Z.A.	66
Kilka propozycji na spanie – odpowiedzi dla rodziców	69
8. Język i nauka	72
Rozmowy nastolatków	72
Dosłowność i logika	77
Precyzja rodziców wykształca dzielność u dzieci	80
9. Problemy ze szkołą	83
Czytanie, pisanie i arytmetyka	85
Nie mówiąc o pracy domowej	90
Nie za dużo sportów i zabaw grupowych	94
W szkole lub gdzie indziej – jeżeli ciągle jest źle	97

10. Przemoc w szkole	99
Moje doświadczenia	99
Co to jest przemoc?	101
Dlaczego ja?	104
Kiedy dręczyciel nie jest dręczycielem?	106
Jak sobie radzić z prześladowcami	107
11. Taekwondo	112
Moja grupa taekwondo	112
Historia taekwondo	114
Dobrodziejstwa taekwondo	116
12. Przyjaźnie i socjalizacja	119
Jak zdobyć przyjaciół i wywrzeć wpływ na ludzi	119
Słowo ostrzeżenia dla niecierpliwych rodziców	121
13. Gra we dwoje	124
Ujarzmić uczucia	125
Zestaw zasad zwiększających twoje szanse	127
Reguły gry we dwoje – co robić, a czego nie robić	129
14. Moralność i zasady – Reprezentacja i rzeczywistość	131
Nagłaśnianie negatywne	132
Zasady nie są po to, by je łamać	133
Moralne rozważania dla dorastających Aspergerów	135
15. Uwaga ostatnia i pozytywna	137
Przysłowia i idiomy – objaśnienia	140
Lektura dodatkowa	144
Przydatne adresy i strony internetowe	147