

SPIS TREŚCI

Rozdział 1 Czym jest zespół nadpobudliwości psychoruchowej

Co może zrobić nauczyciel
Lista kontrolna nauczyciela
Kwestionariusz nauczyciela

Rozdział 2 Poczucie własnej wartości

Niniejszy rozdział koncentruje się na rozwijaniu poczucia własnej wartości poprzez zachęcanie uczniów, by mówili o sobie
List do dziecka
ADHD – co to znaczy
Lista kontrolna ucznia
Twój mózg
ADHD ma swój cel
Jedzenie i picie

Rozdział 3 Samoświadomość

Ten rozdział dotyczy wszystkich uczniów, u których wykryto zespół nadpobudliwości psychoruchowej. Niektóre jego części, w szczególności te, które nie wymieniają ADHD z nazwy, są odpowiednie również dla dzieci, które mają, niekoniecznie zdiagnozowane problemy z koncentracją.
O sobie
Preferencje
Wywiad z dziennikarzem
Afirmacje
Dzień idealny
W czym jestem dobry

Rozdział 4 Przyjaciele

Niniejsza część poradnika zachęca dzieci do myślenia empatycznego i uczy je czekania na swoją kolej
Przyjaciele
Zawieranie przyjaźni
Bycie dobrym przyjacielem
Zabawy wybrane przez innych
Wymyślanie własnych zabaw
Co lubisz w swoich przyjaciółach
Jaki jest przyjaciel idealny

Rozdział 5 Zorganizowanie i koncentracja

Rozdział piąty jest dłuższy od wszystkich pozostałych i przedstawia wiele różnych zajęć mających za zadanie poprawić koncentrację i zorganizowanie. Niektóre z nich zakładają użycie jedynie kartki i długopisu, inne to zajęcia ruchowe.
Zwalniamy
Uczymy się zwalniać
Lista rzeczy do zrobienia
Rzeczy, które pomagają się skupić
Czym się różnią
Robienie rzeczy po kolei
Wykonywanie poleceń
Rysunki w okręgach
Organizacja czasu

Planowanie

Plan zajęć

Plan na wieczór

Jaki styl nauki i pracy ci odpowiada

Porady końcowe

Gratulacje