## Obsah

<table>
<thead>
<tr>
<th>Obsah</th>
<th>Strana</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Poděkování</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>Rychle lze vyhledat radu:</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>Úvod</td>
<td>10</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Kapitola 1
#### Základy péče
<table>
<thead>
<tr>
<th>Tema</th>
<th>Strana</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Péče o sebe</td>
<td>12</td>
</tr>
<tr>
<td>Přijetí a porozumění</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Zdravá sebedůvěra</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Snižování úzkosti</td>
<td>22</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Kapitola 2
#### Objevování toho nejlepšího v dítěti
<table>
<thead>
<tr>
<th>Tema</th>
<th>Strana</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Překlenutí společenské a emocionální propastí</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Nejlepší přístup</td>
<td>34</td>
</tr>
<tr>
<td>Podpora dodržování pravidel a motivace</td>
<td>38</td>
</tr>
<tr>
<td>Žvládání obtížných situací</td>
<td>40</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Kapitola 3
#### Obecné problémy od A do Z
<table>
<thead>
<tr>
<th>Tema</th>
<th>Strana</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Vztek a agresivita</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Problémy s pozorností</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>Usínání a spánek</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>Deprese</td>
<td>53</td>
</tr>
<tr>
<td>Problémy s jídlem</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>Psaní, rukopis</td>
<td>60</td>
</tr>
<tr>
<td>Dohled při plnění domácích úkolů</td>
<td>63</td>
</tr>
<tr>
<td>Motorické dovednosti a koordinace</td>
<td>64</td>
</tr>
<tr>
<td>Perfekcionismus</td>
<td>67</td>
</tr>
<tr>
<td>Rigidita</td>
<td>71</td>
</tr>
<tr>
<td>Problémy se školou</td>
<td>74</td>
</tr>
<tr>
<td>Smyslové problémy</td>
<td>83</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Mimořádné události, společenská setkání, výlety ............................. 86
Řeč a konverzace ........................................................................... 91

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitola 4</th>
<th>osobní zpověď a rozjímání</th>
<th>95</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Dárek</td>
<td>95</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Co jsem se naučila</td>
<td>95</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Planeta Asperger</td>
<td>96</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Přílohy</th>
<th></th>
<th>98</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Příloha 1</td>
<td>Aplikovaná behaviorální analýza (ABA)</td>
<td>98</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 2</td>
<td>Plánování intervence ABA – příklad</td>
<td>100</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 3</td>
<td>Žetonové konto</td>
<td>102</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 4</td>
<td>Základní pravidla – příklad</td>
<td>104</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 5</td>
<td>Sešit emocí – příklad</td>
<td>105</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 6</td>
<td>Vztek – příklad</td>
<td>106</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 7</td>
<td>Slovník emocí – příklad</td>
<td>107</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 8</td>
<td>Šťastný a smutný obličej – příklad</td>
<td>109</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 9</td>
<td>Rozdělení úkolu na malé kroky – příklad</td>
<td>110</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 10</td>
<td>Správná řeč</td>
<td>111</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 11</td>
<td>Ublížení nebývá vždy úmyslné</td>
<td>112</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 12</td>
<td>Škádlení a žertování</td>
<td>114</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 13</td>
<td>Šikana</td>
<td>116</td>
</tr>
<tr>
<td>Příloha 14</td>
<td>Opatření proti šikaně – příklad</td>
<td>117</td>
</tr>
</tbody>
</table>

| Přehled dobrých rad |                             | 118 |