

## Sumário

<b>PREFÁCIO</b> .....	13
Como usar este livro.....	15
Nota do autor.....	16
<b>INTRODUÇÃO</b>	
<b>COMPREENDA O TDAH</b> .....	17
TDAH não é apenas um transtorno de atenção.....	17
Os fatos fundamentais sobre o TDAH.....	18
Como é o TDAH em uma criança.....	20
Os sintomas do TDAH.....	21
O executivo no cérebro de seu filho.....	24
O que fazer a respeito de tudo isso?.....	34
<b>PRINCÍPIO 1</b>	
<b>Use as chaves para o sucesso</b> .....	36
Chave 1: Tenha certeza de que seu filho foi avaliado, diagnosticado e tratado profissionalmente.....	41
Chave 2: Identifique os talentos e aptidões de seu filho.....	43
Escolha de nicho.....	45
Chave 3: Encontre recursos locais que ajudem a desenvolver esse talento.....	47
Chave 4: Seja uma rede de segurança, defensor incondicional e sistema de apoio para seu filho.....	49
<b>PRINCÍPIO 2</b>	
<b>Lembre-se de que é um transtorno!</b> .....	52
A regra de 30%.....	57
<b>PRINCÍPIO 3</b>	
<b>Seja um pastor, não um engenheiro</b> .....	62
Podemos moldar nossos filhos?.....	63
Seu sistema de orientação interno enferrujado.....	65
Uma mensagem que deve ser levada para casa.....	66
O que fazer?.....	69
<b>PRINCÍPIO 4</b>	
<b>AJUSTE suas prioridades</b> .....	74
<b>PRINCÍPIO 5</b>	
<b>Paternidade consciente</b>	
<b>Esteja presente e atento</b> .....	87
Praticar a atenção plena sozinho: exercícios de meditação.....	92
Pratique a atenção plena com seu filho durante momentos especiais de lazer: dê atenção ao bom comportamento.....	95
Praticar atenção plena a seu filho durante o dia.....	98
Praticar a atenção plena quando seu filho está obedecendo aos pedidos.....	100
<b>PRINCÍPIO 6</b>	
<b>Promova a autopercepção e a responsabilidade de seu filho</b> .....	102
Seja um modelo e treinador da autopercepção.....	104
Verificações aleatórias “Pare, olhe e ouça”.....	106
A técnica da tartaruga.....	108
O método do espelho.....	108

Dicas discretas para crianças mais velhas.....	109
Crianças como seus próprios modelos.....	110
Sessões de “revisão do dia” na hora de dormir.....	111
Ensinar meditação de atenção plena para crianças.....	112
Transforme as verificações de responsabilidade em hábito.....	114
Aumentar a responsabilidade com um cartão de relato de comportamento.....	117
Use o cartão de relato de comportamento para autoavaliação.....	119
Melhorar a responsabilidade por meio de compromissos sociais.....	120
Aumentar a responsabilidade ao esclarecer as regras da família e aplicá-las de modo consistente.....	121
<b>PRINCÍPIO 7</b>	
Toque mais, recompense mais e fale menos.....	123
Use recompensas artificiais poderosas.....	130
Faça comentários e recompensas imediatos e frequentes.....	131
Maneiras de recuperar (ou encher) o tanque de combustível da função executiva e motivar seu filho a trabalhar.....	132
Fornecer recompensas externas ensina seu filho a se automotivar?.....	137
<b>PRINCÍPIO 8</b>	
Torne o tempo concreto .....	140
Como as crianças desenvolvem o senso de tempo.....	140
O que acontece com as crianças que têm TDAH?.....	141
Use relógios externos para tarefas curtas.....	145
Reduza ou elimine as lacunas de tempo (atrasos) em tarefas de projetos de longo prazo.....	147
Gerencie o tempo de espera: distração com atividades.....	150
<b>PRINCÍPIO 9</b>	
Se a memória de trabalho não funciona, <i>descarregue-a e torne-a física!</i> .....	151
O TDAH é um transtorno em que a pessoa faz o que sabe, mas não sabe o que fazer.....	151
Seu filho não é pouco inteligente.....	152
Seu filho não é “ruim”.....	153
Você não pode “consertar” uma criança com TDAH ensinando conhecimento e habilidades.....	153
<b>PRINCÍPIO 10</b>	
Organize-se.....	161
Não deixe a organização superar seu propósito.....	169
<b>PRINCÍPIO 11</b>	
Concretize a solução de problemas .....	171
Quatro etapas para todas as soluções.....	179
Etapas 1. Afirme o problema em voz alta.....	179
Etapas 2. Divida em partes menores.....	179
Etapas 3. <i>Brainstorm!</i> .....	180
Etapas 4. Analise e organize as ideias que você anotou.....	181
Outros problemas que podem ser resolvidos ao serem tornados manuais, concretos ou externos.....	183
Ideias para tornar manuais e físicos os problemas mentais.....	184
<b>PRINCÍPIO 12</b>	
<b>SEJA PROATIVO</b>	

<i>Prepare-se previamente para as situações difíceis em casa e fora dela.....</i>	<b>185</b>
Escolher a situação.....	198
Modificar a situação.....	199
Concentrar ou redirecionar a atenção .....	200
Alterar o pensamento da criança sobre a situação.....	202
Modificar a resposta emocional.....	202
Alterar as consequências da emoção.....	203
<b>CONCLUSÃO</b>	
<b>Juntando tudo.....</b>	<b>204</b>
Pratique o perdão.....	206
Perdoe seu filho.....	208
Perdoe a si mesmo.....	211
Uma observação a respeito de perdoar os outros.....	211
Pense em medicação quando os 12 princípios não forem suficientes.....	212
Mitos sobre medicamentos para TDAH.....	213
Fechando o círculo: mude sua atitude mental para mudar o modo que você entende e cuida de seu filho com TDAH.....	215
Meu desejo para você.....	217
<b>RECURSOS.....</b>	<b>218</b>
<b>ÍNDICE REMISSIVO.....</b>	<b>220</b>