

SPIS TREŚCI

List do nastolatków	8
---------------------------	---

CZĘŚĆ 1

PODSTAWOWE WIADOMOŚCI NA TEMAT ADHD	11
--	-----------

Wszystko o ADHD	12
-----------------------	----

ADHD w szkole i w pracy	21
-------------------------------	----

Rozwinąć skrzydła z ADHD	25
--------------------------------	----

Możesz być swoim szefem	26
-------------------------------	----

CZĘŚĆ 2

ADHD W SZKOLE	29
----------------------------	-----------

1. Rozwijaj swoje mocne strony i poznawaj te słabsze	30
--	----

2. Uruchom swój wewnętrzny kanał YouTube	32
--	----

3. Klucze, portfel, telefon... Klucze, portfel, telefon...	34
--	----

4. Reorganizacja miejsca do pracy – część 1	36
---	----

5. Reorganizacja miejsca do pracy – część 2	38
---	----

6. Zagraj kartą organizacji	40
-----------------------------------	----

7. Wydłuż czas koncentracji	42
-----------------------------------	----

8. Znajdź zajęcie na czas przerwy	44
---	----

9. Przypisz poszczególnym przedmiotom różne kolory	46
--	----

10. Zapanuj nad pisanem tekstów	48
---------------------------------------	----

11. Wykorzystaj swój hiperfokusz	50
--	----

12. Zapisz to jeszcze raz	52
---------------------------------	----

13. Rozbij większe zadania na mniejsze cele	54
---	----

14. Wyeliminuj rozpraszacze z telefonu	56
--	----

15. Stacja motywacja	58
----------------------------	----

16. Planuj od końca	60
---------------------------	----

CZĘŚĆ 3

ADHD W ŻYCIU	65
1. Nie możemy się po prostu dogadać?	66
2. Umiejętność słuchania – kwiz	68
3. Rozpoznaj swoje mocne strony	71
4. Nie mogę się zdecydować!	73
5. Zapanuj nad bałaganem w swoim pokoju	75
6. Gdzie uciekł cały czas?	77
7. Czasami jest cię odrobinę za dużo	79
8. Martw się jak mistrz	82
9. Ocena własnej impulsywności – kwiz	84
10. Mam to wszystko na swojej liście!	87
11. Radzenie sobie z odrzuceniem – kwiz	89
12. Stacja medytacja	92

CZĘŚĆ 4

ADHD NA CO DZIEŃ – PYTANIA I ODPOWIEDZI	95
 Bibliografia	 115
Pomocne źródła online	116