

Spis treści

O autorach	7
O serii	11
Wstęp	13
Moduł 1	
Organizacja i planowanie	31
Sesja 1	
Psychoedukacja i wprowadzenie do zagadnień organizacji i planowania	33
Sesja 2	
Sesja z udziałem bliskiej osoby	45
Sesja 3	
Organizacja w przypadku wielu zadań	51
Sesja 4	
Rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z przytłaczającymi zadaniami	59
Sesja 5	
Systemy porządkowania	67
Moduł 2	
Radzenie sobie z zaburzeniami uwagi	75
Sesja 6	
Pomiar czasu koncentracji i opóźnianie momentu rozproszenia uwagi	77
Sesja 7	
Przystosowywanie otoczenia	85
Moduł 3	
Myślenie adaptacyjne	91
Sesja 8	
Wprowadzenie do poznawczego modelu ADHD	93

Sesja 9	
Rozwijanie umiejętności adaptacyjnego myślenia	113
Sesja 10	
Myślenie adaptacyjne – ćwiczenia i powtórka	127
Moduł 4	
Umiejętności dodatkowe	135
Sesja 11	
Radzenie sobie z prokrastynacją (sesja opcjonalna)	137
Sesja 12	
Radzenie sobie z nawrotem	147
Aneks	
Formularze	153
Bibliografia	167