

Spis treści

O serii	7
Wstępne informacje dla terapeutów	9
Moduł 1 Psychoedukacja, organizacja i planowanie	25
Sesja 1 Psychoedukacja i wprowadzenie do umiejętności organizacji i planowania	27
Sesja 2 Udział członka rodziny w terapii	41
Sesja 3 Zorganizowanie się w sytuacji wielu zadań	53
Sesja 4 Rozwiązywanie problemów i radzenie sobie z przytłaczającymi zadaniami	61
Sesja 5 Porządkowanie dokumentów	69
Moduł 2 Osłabianie skłonności do rozpraszania się	79
Sesja 6 Pomiar czasu koncentracji i opóźnianie momentu rozproszenia uwagi	81
Sesja 7 Przystosowanie otoczenia	87
Moduł 3 Myślenie adaptacyjne	95
Sesja 8 Wprowadzenie do poznawczego modelu ADHD	97
Sesja 9 Myślenie adaptacyjne	117
Sesja 10 Strategie myślenia adaptacyjnego – ćwiczenia i powtórzenie	131
Moduł 4 Dodatkowe umiejętności	139
Sesja 11 Zastosowanie nabytych umiejętności do radzenia sobie z prokrastynacją	141
Sesja 12 Zapobieganie nawrotom	153
Bibliografia	163