

Spis treści

Wprowadzenie dla dorosłych	10
Wprowadzenie dla dzieci	12
Część 1. Ja i ADHD	14
Rozdział 1. Poznaję i rozumiem ADHD	16
Ćwiczenie 1. Moje objawy	21
Ćwiczenie 2. ADHD: prawda czy fałsz?	22
Ćwiczenie 3. ADHD: co to takiego?	23
Ćwiczenie 4. Strach ma wielkie oczy	24
Ćwiczenie 5. Dobre strony ADHD	25
Rozdział 2. Moje mocne i słabsze strony	28
Ćwiczenie 1. Jak widzą mnie inni?	32
Ćwiczenie 2. Kreatywny autoportret	33
Ćwiczenie 3. Co mówi o mnie moje imię?	34
Ćwiczenie 4. Kolaż „Oto ja”	36
Ćwiczenie 5. Szkatułka wspaniałości	37
Ćwiczenie 6. Od porażki do sukcesu	38
Ćwiczenie 7. Od niepowodzenia do sławy	39
Ćwiczenie 8. Budowanie poczucia własnej wartości	40
Część 2. ADHD mną nie rządzi!	42
Rozdział 3. Radzenie sobie z emocjami: sposoby na złość, zdeenerwowanie i wybuchy gniewu	44
Ćwiczenie 1. Rozpoznawanie wyzwalaczy uczuć	45
Ćwiczenie 2. Złość: prawda czy fałsz?	48

Ćwiczenie 3.	Emocje na mapie ciała	50
Ćwiczenie 4.	Winda w górę, winda w dół	52
Ćwiczenie 5.	Komunikaty „ja”	53
Ćwiczenie 6.	Elastyczne myślenie	54
Ćwiczenie 7.	Test na empatię	56

Rozdział 4. Sposoby na skupienie uwagi i pilne słuchanie (nawet kiedy się nudzę jak mops)

60

Ćwiczenie 1.	Prywatny detektyw	61
Ćwiczenie 2.	Opuścić kotwicę!	64
Ćwiczenie 3.	Zajęcia na czas przerwy	65
Ćwiczenie 4.	Instrukcja na wypadek nagłej sytuacji	66
Ćwiczenie 5.	Słoik nagród	68
Ćwiczenie 6.	Pomocne czy szkodliwe?	69

Rozdział 5. Samokontrola, hamowanie impulsów i podejmowanie dobrych decyzji

72

Ćwiczenie 1.	Kostka decyzji	74
Ćwiczenie 2.	Uczuciowe bingo	76
Ćwiczenie 3.	Strażnik myśli	78
Ćwiczenie 4.	Akcja – reakcja	79
Ćwiczenie 5.	Decyzje do poprawki	80
Ćwiczenie 6.	Brawo ja!	82
Ćwiczenie 7.	Centrum kontroli	84

Część 3. Ja i ADHD a świat: sukcesy w domu, w szkole, w przyjaźniach

88

Rozdział 6. Codzienna rutyna może być prosta i przyjemna

90

Ćwiczenie 1.	Lista na wieczór	91
Ćwiczenie 2.	Poranna mapa	92
Ćwiczenie 3.	Przypominki	94
Ćwiczenie 4.	Zobacz to	96
Ćwiczenie 5.	Unoszenie się na wodzie: rytuał przed snem	98

Rozdział 7. Przyjaźnie, komunikowanie się i wyrażanie swoich potrzeb ... 102

Ćwiczenie 1. Empatia na obrazkach, część 1	103
Ćwiczenie 2. Empatia na obrazkach, część 2	104
Ćwiczenie 3. Przyjaźń: prawda czy fałsz?	105
Ćwiczenie 4. 3 × prawda, 1 × fałsz	106
Ćwiczenie 5. Uprzejme prośby i niegrzeczne żądania	107
Ćwiczenie 6. Pocieszanie i inne miłe gesty	108
Ćwiczenie 7. Jak poprosić o to, czego potrzebuję	109
Ćwiczenie 8. Metoda „na kanapkę”	110
Ćwiczenie 9. Tydzień dobroci: wyzwanie	111

Rozdział 8. Nauka planowania: zadania domowe, projekty szkolne i prace długofalowe 114

Ćwiczenie 1. Jakim typem ucznia jestem?	115
Ćwiczenie 2. Tygodniowy rozkład zadań domowych	116
Ćwiczenie 3. Ważne, ważniejsze, najważniejsze	118
Ćwiczenie 4. Wyobraź to sobie	120
Ćwiczenie 5. Planowanie w trzech etapach	121
Ćwiczenie 6. Labirynt z przeszkodami	122
Ćwiczenie 7. Krzyżówka	124

Rozdział 9. Przygotowana, przygotowany 128

Ćwiczenie 1. Mam przed sobą dobrą przyszłość	129
Ćwiczenie 2. List do przyszłej wersji siebie	130
Ćwiczenie 3. Drabina do sukcesu	131
Ćwiczenie 4. Przepis na sukces	132
Ćwiczenie 5. Bieg z przeszkodami	133
Ćwiczenie 6. Gry rozwijają!	134

Słowo do rodziców i opiekunów	136
-------------------------------------	-----

Podziękowania	137
---------------------	-----

Przypisy	139
----------------	-----