

Spis treści

Wstęp	7
<i>Natalia Bednarska</i>	
1. Zarys problematyki ADHD u dziewcząt i kobiet	9
1.1. Kliniczne wytyczne dotyczące ADHD – wprowadzenie do tematu ...	9
1.2. Diagnostyka dziewcząt i kobiet pod kątem ADHD oraz cel wsparcia	11
1.3. Przyczyny występowania ADHD	12
1.4. Epigenetyka w profilaktyce i terapii ADHD	13
<i>Natalia Bednarska</i>	
2. Coaching jako metoda wspierająca dziewczęta i kobiety z ADHD	17
2.1. Coaching w pracy z coachee z ADHD – wprowadzenie do tematu ...	17
2.2. Coaching w pracy na zasobach	24
2.3. Coaching w pracy nad decyzyjnością	42
2.4. Coaching w pracy nad motywacją	50
2.5. Coaching w pracy nad zarządzaniem czasem	57
2.6. Coaching w pracy nad regulacją emocji	65
2.7. Coaching w pracy nad zdrowymi nawykami	72
<i>Karolina Aleksandrowicz-Obzejta</i>	
3. ADHD i zaburzenia współwystępujące	85
3.1. ADHD i wybrane zaburzenia – wprowadzenie do tematu	85
3.2. ADHD i depresja	87
3.3. ADHD i zaburzenia lękowe	97
3.4. ADHD i zaburzenia odżywiania	101
3.5. ADHD i spektrum autyzmu	102
3.6. ADHD i zaburzenia samooceny	104
3.7. ADHD i zaburzenia opozycyjno-buntownicze	107
Zakończenie	111
Bibliografia	113

KARTY PRACY

1–10 – <i>Natalia Bednarska</i> , 11–23 – <i>Karolina Aleksandrowicz-Obzejta</i>	133
Karta pracy 1 – Własne zasoby i cele	134
Karta pracy 2 – Karta rozwoju	135
Karta pracy 3 – Wybór tematu pracy dyplomowej	139
Karta pracy 4 – Mój wybór: za i przeciw	141
Karta pracy 5 – Piramida motywacji	142
Karta pracy 6 – <i>Flow</i> : znajdź motywację do działania	143
Karta pracy 7 – Organizacja pracy	144
Karta pracy 8 – Moje strategie regulacji emocji	146
Karta pracy 9 – Moja aktywność fizyczna	149
Karta pracy 10 – Moje posiłki	150
Karta pracy 11 – Model poznawczy depresji	151
Karta pracy 12 – Zniekształcenia poznawcze	152
Karta pracy 13 – Lista możliwych rozwiązań	153
Karta pracy 14 – Zastępowanie negatywnych myśli	154
Karta pracy 15 – Plan działania	155
Karta pracy 16 – Obszary lęku	156
Karta pracy 17 – Zdania pomocne w radzeniu sobie z silnym lękiem	157
Karta pracy 18 – Ćwiczenie świadomego oddychania	158
Karta pracy 19 – Przewyciężanie unikania	159
Karta pracy 20 – Technika tortu	160
Karta pracy 21 – Oś czasu i kształtowania się samooceny	161
Karta pracy 22 – Dzielenie celu na etapy	162
Karta pracy 23 – ABC złości	163