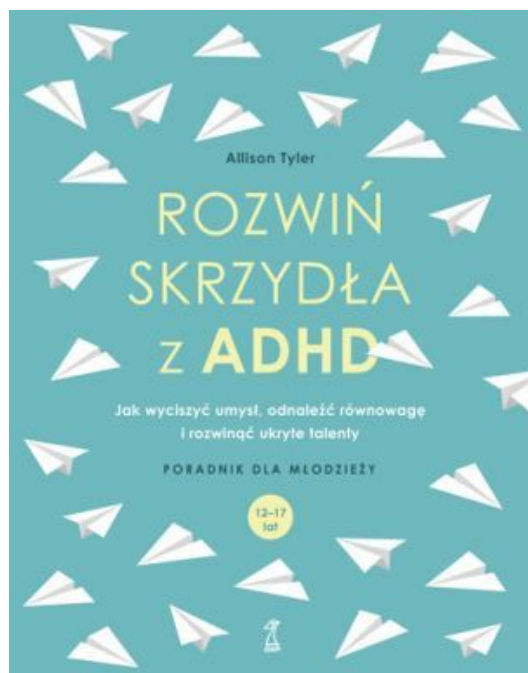


# ROZWIŃ SKRZYDŁA Z ADHD Jak wyciszyć umysł, odnaleźć równowagę i rozwinąć ukryte talenty



Cena: 47,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Allison Tyler
ISBN	978-83-8258-148-5
Rok wydania	2024
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy od 6 maja (poniedziałek)

## Tabela cech produktu

Wydanie	1
Okładka	miękka ze skrzydełkami
Liczba stron	120
Format	190x245 mm
Tytuł oryginału	Thriving with ADHD Workbook for Teens: Improve Focus, Get Organized, and Succeed
Przekład	Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska
Redakcja merytoryczna	dr Artur Kołakowski

## Opis produktu

**Allison K. Tyler** – kliniczna pracownica socjalna, która specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi z ADHD. W 2003 roku ukończyła studia magisterskie w dziedzinie pracy socjalnej na New York University. Jest też absolwentką studiów podyplomowych z zakresu pracy z dziećmi i rodziną na uniwersytecie Royal Holloway w Londynie, a także uzyskała tytuł licencjata w dziedzinie nauk humanistycznych w Colby College. Ukończyła szkolenie z rozwiązywania problemów opartego na współpracy prowadzone przez doktora Rossa Greene'a i wciela zasady jego filozofii w swojej praktyce klinicznej.

Patronat:

## SPIS TREŚCI

List do nastolatków

### **CZĘŚĆ 1 PODSTAWOWE WIADOMOŚCI NA TEMAT ADHD**

Wszystko o ADHD

ADHD w szkole i w pracy

Rozwinąć skrzydła z ADHD

Możesz być swoim szefem

### **CZĘŚĆ 2 ADHD W SZKOLE**

1. Rozwijaj swoje mocne strony i poznawaj te słabsze

2. Uruchoom swój wewnętrzny kanał YouTube

3. Klucze, portfel, telefon... Klucze, portfel, telefon...

4. Reorganizacja miejsca do pracy – część 1

5. Reorganizacja miejsca do pracy – część 2

6. Zagraj kartą organizacji

7. Wydłuż czas koncentracji

8. Znajdź zajęcie na czas przerwy

9. Przypisz poszczególnym przedmiotom różne kolory

10. Zapanuj nad pisaniem tekstów

11. Wykorzystaj swój hiperfokus

12. Zapisz to jeszcze raz

13. Rozbij większe zadania na mniejsze cele

14. Wyeliminuj rozpraszacze z telefonu

15. Stacja motywacja

16. Planuj od końca

### **CZĘŚĆ 3 ADHD W ŻYCIU**

1. Nie możemy się po prostu dogadać?

2. Umiejętność słuchania – kwiz

3. Rozpoznaj swoje mocne strony

4. Nie mogę się zdecydować!

5. Zapanuj nad bałaganem w swoim pokoju

6. Gdzie uciekł cały czas?

7. Czasami jest cię odrobinę za dużo

8. Martw się jak mistrz

9. Ocena własnej impulsywności – kwiz

10. Mam to wszystko na swojej liście!

11. Radzenie sobie z odrzuceniem – kwiz

12. Stacja medytacja

### **CZĘŚĆ 4 ADHD NA CO DZIEŃ – PYTANIA I ODPOWIEDZI**

Bibliografia

Pomocne źródła online