

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie.....	7
Podziękowania.....	11
ROZDZIAŁ 1	
Teoria treningu poznawczego.....	13
1.1. Definicja treningu poznawczego.....	13
1.2. Architektura umysłu ludzkiego.....	21
1.3. Transfer jako cel treningu poznawczego.....	34
1.4. Podsumowanie.....	44
ROZDZIAŁ 2	
Metodologia treningu poznawczego.....	45
2.1. Schemat i przebieg treningów poznawczych.....	45
2.2. Badanie skuteczności treningu.....	49
2.3. Grupa kontrolna.....	58
2.4. Kontrola czynników ubocznych.....	68
2.5. Podsumowanie.....	71
ROZDZIAŁ 3	
Trening uwagi.....	73
3.1. Trening uwagi u dzieci o prawidłowym rozwoju.....	73
3.2. Trening uwagi dla dzieci z zaburzeniami rozwojowymi.....	84
3.3. Trening uwagi u osób w wieku senioralnym.....	89
3.4. Trening uważności (<i>mindfulness</i>).....	91
3.5. Podsumowanie.....	99
ROZDZIAŁ 4	
Trening kontroli poznawczej.....	101
4.1. Trening kontroli poznawczej u dzieci.....	101
4.2. Trening kontroli poznawczej u dorosłych.....	110
4.3. Trening kontroli poznawczej u seniorów.....	117
4.4. Podsumowanie.....	121
ROZDZIAŁ 5	
Trening pamięci roboczej.....	123
5.1. Trening pamięci roboczej u dzieci.....	123
5.2. Trening pamięci roboczej u dorosłych.....	132

5.3. Trening pamięci roboczej u seniorów.....	139
5.4. Podsumowanie.....	144

ROZDZIAŁ 6

Dlaczego trening poznawczy działa (jeśli działa)?.....	147
6.1. Czydziaia?.....	147
6.2. Jak działa?.....	150
6.3. Dlaczego działa?.....	160
6.4. Podsumowanie.....	167
Literatura cytowana.....	169
Indeks nazwisk.....	185
Indeks rzeczowy.....	189