



- ◎ 역자 서문 _ 3
- ◎ 헌사 _ 5
- ◎ 추천사 _ 7



우리는 먼 길을 달려왔다. 하지만 아직 갈 길이 멀다 21

- 소녀에게 나타나는 ADHD는 어떠한가 · 22
- 우리의 과제는 아직 끝나지 않았다 · 26 자기보고 척도의 사용 · 28
- ADHD에 대한 발전적인 이해 · 28 ADHD 소녀 이해하기 · 30 좋은 소식 · 34
- 염려하는 부모를 위한 조언 · 35 결론 · 36



ADHD에 영향을 미치는 두뇌 및 그 외의 다른 생물학적 요인들에 대해 더 많이 알아보기 39

- 새로운 기술들이 두뇌의 창을 열다 · 40 두뇌 발달 · 41
- 발달하는 뇌 및 ADHD 위험요소 · 42 ADHD의 신경생물학적 근거 · 43
- ADHD가 있을 때의 뇌 구조와 연결성의 차이 · 44 화학적 신경전달물질 · 45
- 두뇌의 차이는 학령전기와 같은 초기에 존재한다 · 45
- 두뇌 구조에서 성별의 차이 · 46
- ADHD 증상을 보이는 소년과 소녀에서 두뇌 발달의 차이 · 47

도파민 수용체에서 성별 차이 · 48 두뇌 발달에 대한 에스트로겐의 효과 · 49
 에스트로겐 수치의 변화에 대한 민감도 · 50
 사춘기 소녀에서 ADHD 증상의 증가 · 51 결론 · 53

제3장

취학 전 시기의 어린 ADHD 소녀

55

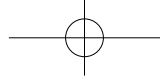
ADHD의 다른 유형 · 59 과잉행동/충동성 유형 · 60
 부주의/산만 혹은 수줍음/위축 유형 · 63 학교 준비도 및 ADHD의 행동 · 64
 청각 처리 및 수용/표현 언어 기술 발달 · 65
 ADHD, 초기 문해력 및 후기 학습 · 66
 취학 전 아동의 ADHD와 실행기능 · 67
 ADHD로 진단받은 소녀들은 유치원에서 어떻게 행동할까 · 67
 전문가의 도움을 받으라 · 70
 다른 사람들로부터 정보를 수집하기, 평정척도와 질문지 사용 · 71
 당신이 시도할 수 있는 전략 · 75 어려운 상황 다루기 · 77
 최고의 유치원 선택하기 · 83
 확인해야 할 몇 가지 사항 · 84 취학 전 ADHD 유아의 약물치료 · 85
 다른 치료와 훈련 · 86 결론 · 87 취학 전 딸에 대해 자신에게 물어볼 질문 · 88

제4장

초등학교 시기, ADHD가 없는 학생과 있는 학생의
차이는 무엇인가

91

과잉행동/충동성 우세형 사례 · 94 복합형 사례 · 96 부주의 우세형 · 97
 높은 지능지수를 가진 소녀 · 100 완벽주의/강박 성향 · 102
 ADHD 불일치가 초등학교 시절을 어떻게 복잡하게 만드는가 · 103
 관계의 문제 · 106 자존감 · 108 가족의 역할 · 112
 ADHD에 친화적인 양육 방법 · 114 결론 · 119
 초등학교 딸에 대해 자신에게 물어볼 질문 · 120



제5장

중학교 시절의 새로운 도전

123

- 발달 과제 · 125 성 역할 기대 · 125 관계적 관점 · 126
 ADHD와 정체감 발달 · 127 내재화 증상 · 128
 내재화 증상을 평가하기 위해 필요한 자기보고 도구 · 129 외재화 증상 · 130
 사춘기의 영향 · 130 학업 과제 · 131 교사들의 관점 · 132
 IQ가 높은 소녀 · 134 사회생활의 지뢰밭 · 135 관계적 공격성 · 136
 섹슈얼리티의 힘 · 137 음식과의 애증 관계 · 138 온라인상의 사회적 딜레마 · 140
 수용받는 것에 필사적인 것 · 141 개입 방법 · 142 ADHD 코치 · 144
 가장 중요한 메시지 · 145 중학생 딸에 대해 자신에게 물어볼 질문 · 146

제6장

더 많은 요구와 위험요소가 있는 ADHD 여고생

149

- ADHD 여학생들의 적응 · 150 고등학교와 ADHD는 잘 맞는 공합은 아니다 · 151
 사춘기 때 커지는 사회적 압박감 · 152
 성별에 따른 기대는 종종 ADHD의 특성과 정반대이다 · 154
 성숙에 대한 압박 · 157 순응과 따름에 관한 기대 · 158
 증가하는 감정적 반응도 · 159 호르몬 변화의 영향 · 160
 늦게 진단받는 ADHD 소녀 · 160
 사춘기 소녀들에게 나타나는 ADHD의 위험요소 · 162
 소녀들에게서 보이는 ADHD와品行장애 · 162 이른 성적 행동 · 163
 부모와 전문가들이 위험을 줄여 주기 위해 무엇을 도울 수 있을까 · 164
 미숙한 운전습관 · 165 정서 문제와 기분장애 · 166 자살과 자해 · 167
 부정적인 생각들을 바꾸기 위해 부모가 할 수 있는 것은 무엇인가 · 169
 섭식장애 · 170 물질 남용 및 기타 중독성 행동 · 171
 일상 관리 기술을 개발하기 · 173 ADHD 소녀들에게 힘을 실어 주기 · 175
 결론 · 180 고등학생 딸에 대해 자신에게 물어볼 질문 · 180

제7장

흔하게 보이는 발달 문제

183

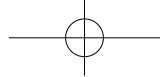
- 발달조절장애 • 184 중앙청각처리장애 • 185
 말과 언어 문제 • 186 투렛 증후군 • 186
 자폐 스펙트럼 장애/아스퍼거 증후군 • 187 학습장애 • 189
 실행기능장애 • 192 결론 • 192

제8장

실행기능 기술, 성공의 열쇠

195

- 실행기능 기술은 무엇인가 • 195 일찍 나타나는 실행기능 기술 • 196
 시기에 따른 실행기능 기술 발달 • 197
 ADHD 소녀들은 소년들보다 실행기능에 어려움이 있는가 • 200
 실행기능과 소녀의 상호작용 패턴 • 201
 설당, 향신료 그리고 모든 좋은 것 • 202
 부모가 ADHD 딸에게 실행기능 기술을 발달시킬 수 있도록 어떻게 도와줄 수
 있을까 • 203
 부모가 딸의 발달 연령에 대해 현실적이지 않을 때 • 204
 딸에게 성공의 섬들을 찾도록 도와주기 • 206
 낮은 실행기능 때문에 딸과의 관계를 악화시키지 않기 • 207
 실행기능 기술을 발휘할 수 있도록 ADHD에 친화적인 비계 제공하기 • 207
 비난은 실행기능 기술이 아니라 오히려 낮은 자존감을 가르친다 • 207
 지원은 ADHD 딸에게 약이 되기도 하고 독이 되기도 한다 • 209
 일부 실행기능 기술은 딸에게 항상 어려운 것으로 판명될 수 있다 • 209
 딸이 더 강력한 실행기능 기술을 갖출 수 있는 방법 • 210



제9장

ADHD 소녀가 학교에 잘 적응할 수 있도록 돕기 217

- 진단, 수용, 또는 지원이 없었던 과거에 성장한 ADHD 여성들의 목소리 • 218
- ADHD 소녀들은 학급에서 왜 간과되어 왔는가 • 222
- ADHD 소녀들은 자신을 위해 많은 노력을 한다 • 224
- 교사들은 ADHD 소녀보다 ADHD 소년의 행동을 더 잘 안다 • 225
- 높은 지능을 가진 ADHD 소녀들은 ADHD를 가졌음에도 불구하고 오랫동안 잘 적응할 수 있다 • 225
- 담임교사가 ADHD 소녀들을 인지하고 판별하도록 돕기 • 226
- 다른 학습의 차이를 인식하고 알려 주어야 한다 • 228 부모의 옹호 역할 • 228
- 부모의 옹호를 통해 ADHD 소녀의 모든 요구를 다룰 수는 없다 • 229
- 학교생활에서 발생하는 ADHD 소녀들의 요구를 학교는 어떻게 충족시킬 것인가 • 231
- 교사는 어떻게 ADHD 소녀에게 맞는 학급을 만들 수 있을까 • 235
- ADHD의 영향을 최소화하기 위한 초등학교에서의 지원 • 238
- 상급 학년에서의 ADHD 소녀 지원 • 240
- 상급 학년에 적절한 담임교사의 지원 • 240
- ADHD 소녀에 맞는 학교 차원의 지원 방안 만들기 • 241
- 공립학교의 대안 • 245 ADHD 소녀들을 지원할 다른 전문가들을 데려오기 • 249
- 결론 • 251



제10장

ADHD 관리를 위한 효과적인 접근법 253

- 약물치료를 넘어서 • 254 조기 발견 • 255 ADHD 딸을 돕는 부모들을 돕기 • 256
- ADHD 진단을 진행하기 • 256 부모-자녀 간 의사소통 문제 • 257
- ADHD를 재개념화하기 위해 가족이 알아야 할 것 • 257 부모 지지 집단 • 258
- 집에서 시도해 보라 • 258 가정에서의 뇌 친화적인 일상 생활습관 소개하기 • 260
- 딸을 옹호하라 • 264 전문가의 도움 • 264 관련 질환의 치료 • 273
- 포괄적 치료 계획 수립 • 280 포괄적 치료 계획의 예 • 283 결론 • 289

제11장

ADHD를 위한 약물: 결정을 내리는 것은 쉽지 않다 291

사실들 · 291 포괄적 치료 계획 · 293 약물의 선택 · 293 각성제 · 294
 각성제는 어떻게 작용하는가 · 296 비각성제 약물 · 297
 약물로 소녀들의 ADHD 치료하기 · 297 미취학 아동의 각성제 사용 · 299
 공존질환 진단 및 그에 따른 치료 지침 · 300 ADHD에서 항우울제 사용 · 302
 ADHD와 양극성장애의 치료 · 302 ADHD, 섭식장애 및 비만 · 303
 ADHD와 PMS · 304 브리아나의 이야기: 복잡한 치료 사례 연구 · 305
 결론 · 308

제12장

우리의 이해를 실행하기

309

- ◎ 부록 _ 315
- ◎ 참고문헌 _ 323
- ◎ 찾아보기 _ 368