

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Таблица 1.1. Определение и примеры исполнительных навыков

Исполнительный навык	Определение	Примеры
Подавление реакции	Способность думать, прежде что-либо сделать и сказать. Умея сопротивляться спонтанному желанию, подросток может оценить ситуацию и влияние своего поведения на нее	Одни подростки думают о последствиях, прежде чем что-то предпринять. Другие просто действуют, они не тратят время на размышления о последствиях

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Рабочая память	Способность удерживать информацию в памяти при выполнении сложных задач. Подросток способен опираться на прошлые знания или опыт, чтобы применить их к текущей ситуации или спроецировать на вероятное развитие событий	Одни подростки следят за своими вещами (верхней одеждой, ключами, спортивным снаряжением и т. д.) или хорошо помнят, что им надо сделать. Другие забывают, где оставили вещи, и часто кладут их не туда. Или они говорят: «Сделаю потом», но забывают о своем обещании. Кажется, что некоторые подростки учатся на собственном опыте, а другие — нет
Эмоциональный контроль	Способность управлять эмоциями для достижения целей, выполнения задач или контроля и направления поведения	Одни подростки способны сохранять хладнокровие, несмотря на раздражение, и спокойно относиться к неожиданным событиям. Другие вспыльчивы и легко расстраиваются из-за мелочей или испытывают стресс, если что-то идет не так

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

Гибкость	Способность пере- сматривать планы в случае препят- ствий, неудач, ошибок или поступ- ления новой инфор- мации. Навык связан с адаптируемостью к изменяющимся условиям	Некоторые подростки плывут по течению и довольно легко реагируют на измене- ние планов, приспо- сабливаясь к ситуации. Другие заранее выстраивают в голове цепь событий и рас- страиваются, если на деле все складыва- ется не так, как представлялось
Устойчивое внима- ние	Способность концен- трировать внимание на ситуации или задаче, несмотря на отвлекающие факторы, усталость или скуку	Одни подростки делают уроки или выполняют работу по дому без вмеша- тельства родителей. Другие только начинают, но не закан- чивают, если кто-то не следит за ними
Инициирование задачи	Способность присту- пать к делу без неоправданных проволочек, эффек- тивно и своевремен- но	Одни подростки умеют отложить что-нибудь интерес- ное ради домашнего задания или вообще принимаются за него в первую очередь. Другим трудно оторваться от увлека- тельной переписки или ленты в социаль- ной сети, и они всячески оттягивают момент, когда надо будет сесть за уроки

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

<p>Планирование / определение приоритетов</p>	<p>Способность продумать последовательность действий для достижения цели или решения задачи. Этот навык также предполагает способность принимать решения о том, на чем важно сосредоточиться, а на чем — нет</p>	<p>Одни подростки хорошо понимают, какие шаги надо предпринять для выполнения проекта или как накопить деньги на то, что они хотят. Другие не знают, с чего начать и как составить план, или мечтают о дорогих вещах, но не знают, как собрать деньги на покупку</p>
<p>Организованность</p>	<p>Способность создавать и поддерживать системы для отслеживания информации или материалов</p>	<p>У одних подростков в рюкзаке и в тетрадях на рабочем столе полный порядок. Они всегда знают, где лежит нужная им вещь, и кладут все на свои места. Другие не могут найти что-то в своих тетрадях или рюкзаках, потому что там беспорядок, или оставляют свои вещи по всему дому (и даже в чужих домах!)</p>
<p>Управление временем</p>	<p>Способность оценивать, каким количеством времени можно располагать, как его распределить, уложиться в отведенные рамки и успеть к сроку. Навык связан с ощущением важности времени</p>	<p>Одни подростки приходят в школу вовремя или могут закончить домашнее задание за отведенные на него часы. Другие хронически опаздывают или вечно торопятся, чтобы все успеть. Или им кажется, что на домашнее задание вечно не хватает времени</p>

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

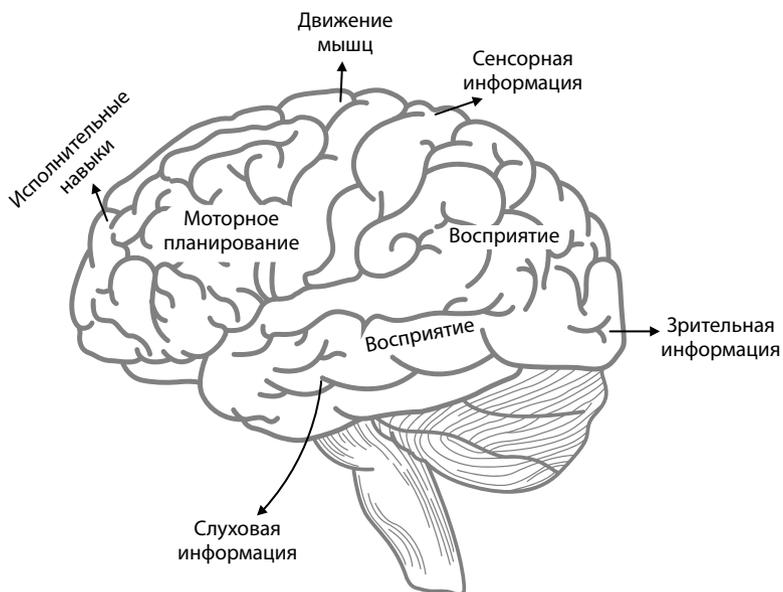
<p>Настойчивость в достижении цели</p>	<p>Способность ставить цель, доводить дело до конца и не поддаваться на уговоры или отвлекаться на конкурирующие интересы</p>	<p>Одни подростки откладывают развлечения, чтобы достичь долгосрочной цели, или находят способы обойти препятствия, которые могут встать на пути к получению желаемого. Другие живут по принципу «молодым бываешь только раз» или перестают стремиться к цели, если что-то им мешает</p>
<p>Метамышление</p>	<p>Способность взглянуть на себя со стороны и понаблюдать за тем, как решаешь проблему. Этот навык также включает в себя самоконтроль и самооценку (например, умение задать вопросы: «Как у меня дела?» или «Как я справился?» — и ответить на них)</p>	<p>Одни подростки хорошо чувствуют, как другие реагируют на их поведение или идеи. Другие больше сосредоточены на том, чтобы донести свою точку зрения, и порой не воспринимают обратную связь от окружающих</p>

1. ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И МОЗГ ПОДРОСТКА

*Таблица 1.2. Два аспекта исполнительных навыков:
мышление и действие*

Исполнительные навыки, включающие мышление (когнитивные способности)	Исполнительные навыки, включающие выполнение (поведение)
Рабочая память Планирование / определение приоритетов Организованность Управление временем Метамышление	Подавление реакции Эмоциональный контроль Устойчивое внимание Инициирование задачи Настойчивость в достижении цели Гибкость

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ



Примерная локализация основных функций
в головном мозге человека

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Таблица 2.1. Исполнительные навыки, необходимые подросткам для выполнения повседневных задач

Исполнительный навык	Успеваемость в школе	Подача заявлений в колледж	Напряженный рабочий график	Финансовая грамотность
Подавление реакции				×
Рабочая память	×			
Эмоциональный контроль			×	
Гибкость				
Устойчивое внимание	×	×		
Инициирование задачи	×	×		
Планирование / определение приоритетов		×	×	

2. СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ...

Организованность		×		
Управление временем	×		×	
Настойчивость в достижении цели	×	×		×
Метамышление	×			

Исполнительный навык	Вождение	Поиск работы	Способность удержаться на работе	Отказ от рискованного поведения
Подавление реакции	×		×	×
Рабочая память	×			
Эмоциональный контроль			×	
Гибкость			×	
Устойчивое внимание	×			
Инициирование задачи		×		
Планирование / определение приоритетов		×	×	
Организованность		×		
Управление временем			×	
Настойчивость в достижении цели		×		×
Метамышление	×			

Анкета по исполнительным навыкам подростка: версия для родителя

Используя приведенную ниже шкалу, оцените каждый пункт в зависимости от того, насколько хорошо он описывает вашего подростка. Затем сложите результаты в каждом разделе. С помощью ключа определите сильные (два-три самых высоких балла) и слабые (два-три самых низких балла) исполнительные навыки подростка.

- 1 Категорически не согласен (не согласна)
- 2 Не согласен (не согласна)
- 3 Скорее не согласен (не согласна)
- 4 Нейтральная позиция
- 5 Скорее согласен (согласна)
- 6 согласен (согласна)
- 7 Полностью согласен (согласна)

2. СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ...

Пункт

1. Действует импульсивно.
2. Попадает в неприятности из-за того, что слишком много болтает в классе.
3. Говорит что-то, не подумав.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

4. Говорит: «Я сделаю это позже», а затем забывает об этом.
5. Забывает взять с собой домашнее задание или другие учебные материалы (в школу или из школы).
6. Теряет или не кладет на место такие вещи, как верхняя одежда, перчатки, спортивный инвентарь и т. д.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

7. Раздражается, когда домашнее задание слишком сложное, запутанное или на его выполнение уходит слишком много времени.
8. Легко выходит из себя.
9. Быстро расстраивается, когда все идет не так, как планировалось.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

10. Ему/ей трудно найти другое решение проблемы, если первое не срабатывает.
11. Сопrotивляется изменениям в планах или распорядке дня.
12. Ему/ей сложно выполнять домашние задания открытого типа (например, теряется, если это творческая письменная работа).

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

13. Испытывает трудности с концентрацией внимания, легко отвлекается.
14. Теряет интерес до завершения домашнего задания или других задач.

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

15. Ему/ей трудно довести до конца школьное задание или домашние обязанности.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

16. Откладывает домашнюю работу на последнюю минуту.

17. Ему/ей сложно отказаться от развлечений, чтобы приступить к домашнему заданию.

18. Ему/ей нужно большое количество напоминаний, чтобы начать работу по дому.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

19. Испытывает трудности с планированием больших заданий (не знает, что делать в первую очередь, во вторую очередь и т. д.).

20. Ему/ей трудно определять приоритеты, когда у него/нее много дел.

21. Его/ее перегружают долгосрочные проекты или крупные задания.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

22. У него/нее беспорядок в рюкзаке и тетрадях.

23. Оставляет стол или рабочее пространство дома или в школе в беспорядке.

24. Ему/ей трудно поддерживать чистоту в своей комнате или шкафу.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

25. Ему/ей трудно оценить, сколько времени требуется, чтобы что-то сделать (например, домашнее задание).

26. Часто не заканчивает домашнее задание вечером и доделывает его в школе перед уроками.

27. Медленно готовится к чему-либо (например, к назначенным встречам, школе, смене занятий).

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

28. Кажется, что он/она не может накопить денег на желаемую вещь; проблемы с отложенной наградой.

2. СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ...

29. Не видит смысла в получении хороших оценок для достижения долгосрочной цели.

30. Кажется, что он/она живет только настоящим.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

31. Ему/ей не хватает эффективных стратегий обучения.

32. Не проверяет работу на наличие ошибок, даже когда ставки высоки.

33. Не оценивает эффективность работы и не меняет тактику, чтобы повысить шансы на успех.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

Ключ

Пункт	Исполнительный навык
1–3	Подавление реакции
4–6	Рабочая память
7–9	Контроль эмоций
10–12	Гибкость
13–15	Устойчивое внимание
16–18	Инициирование задачи
19–21	Планирование / определение приоритетов
22–24	Организованность
25–27	Управление временем
28–30	Настойчивость в достижении цели
31–33	Метамышление

Сильные исполнительные навыки подростка (самый высокий балл): ____

Слабые исполнительные навыки подростка (самый низкий балл): ____

Анкета по исполнительным навыкам: версия для подростка

Используя приведенную ниже шкалу, оцените каждый пункт в зависимости от того, насколько хорошо он описывает вас. Затем сложите результаты в каждом разделе. С помощью ключа определите свои сильные

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

(два-три самых высоких балла) и слабые (два-три самых низких балла) исполнительные навыки.

- 1 Категорически не согласен (не согласна)
- 2 Не согласен (не согласна)
- 3 Скорее не согласен (не согласна)
- 4 Нейтральная позиция
- 5 Скорее согласен (согласна)
- 6 Согласен (согласна)
- 7 Полностью согласен (согласна)

Пункт

1. Я действую импульсивно.
2. Я попадаю в неприятности из-за того, что слишком много болтаю в классе.
3. Я говорю что-то, не подумав.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

4. Я говорю: «Сделаю это позже», а затем забываю об этом.
5. Я забываю взять с собой домашнее задание или другие учебные материалы (в школу и из школы).
6. Я теряю или не кладу на место такие вещи, как верхняя одежда, перчатки, спортивный инвентарь и т. д.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

7. Я раздражаюсь, когда домашнее задание слишком сложное, запутанное или на его выполнение уходит слишком много времени.
8. Я легко выхожу из себя.
9. Я быстро расстраиваюсь, когда все идет не так, как планировалось.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

10. Мне трудно найти другое решение проблемы, если первое не срабатывает.

11. Я сопротивляюсь изменениям в планах или распорядке дня.

2. СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ...

12. Мне сложно выполнять домашние задания открытого типа (например, если это творческая письменная работа).

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

13. Я испытываю трудности с концентрацией внимания, легко отвлекаюсь.

14. Я теряю интерес до завершения домашнего задания или других задач.

15. Мне трудно довести до конца школьное задание или дела по дому.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

16. Я откладываю домашнюю работу на последнюю минуту.

17. Мне сложно отказаться от развлечений, чтобы приступить к домашнему заданию.

18. Мне нужно большое количество напоминаний, чтобы начать работу по дому.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

19. Я испытываю трудности с планированием больших заданий (не знаю, что делать в первую очередь, во вторую очередь и т. д.).

20. Мне трудно определять приоритеты, когда у меня много дел.

21. Меня перегружают долгосрочные проекты или крупные задания.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

22. У меня беспорядок в рюкзаке и тетрадях.

23. Я оставляю стол или рабочее пространство дома или в школе в беспорядке.

24. Мне трудно поддерживать чистоту в своей комнате или шкафу.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

25. Мне трудно оценить, сколько времени требуется, чтобы что-то сделать (например, домашнее задание).

26. Часто не заканчиваю домашнее задание вечером и доделываю его в школе перед уроками.

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

27. Медленно готовлюсь к чему-либо (например, к назначенным встречам, школе, смене занятий).

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

28. Кажется, что я не могу накопить денег на желаемую вещь; проблемы с отложенной наградой.

29. Я не вижу смысла в получении хороших оценок для достижения долгосрочной цели.

30. Кажется, что я живу только настоящим.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

31. Мне не хватает эффективных стратегий обучения.

32. Я не проверяю работу на наличие ошибок, даже когда ставки высоки.

33. Я не оцениваю эффективность работы и не меняю тактику, чтобы повысить шансы на успех.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

Ключ

Пункт	Исполнительный навык
1–3	Подавление реакции
4–6	Рабочая память
7–9	Контроль эмоций
10–12	Гибкость
13–15	Устойчивое внимание
16–18	Инициирование задачи
19–21	Планирование / определение приоритетов
22–24	Организованность
25–27	Управление временем
28–30	Настойчивость в достижении цели
31–33	Метамышление

Мои сильные исполнительные навыки (самый высокий балл): ____

Мои слабые исполнительные навыки (самый низкий балл): ____

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Да, я знаю, что у меня есть проблема, но сам(а) я не справляюсь. Можешь что-то с этим сделать?	
Я знаю, что у меня есть проблема, я готов(а) работать над собой и, если надо, получить помощь от кого-то [по моему выбору].	
Я признаю, что у меня проблема. Может, договоримся так: если я попробую с ней справиться, то получу какую-нибудь награду?	
Наверное, у меня проблема, но я хотел(а) бы справиться с ней сам(а).	
Не думаю, что у меня какая-то проблема, но, если она возникнет, не волнуйтесь: я разберусь.	

Мнение подростка

Какая из этих моделей реагирования свойственна для вас, когда вы с родителями обсуждаете проблему, связанную со слабыми исполнительными навыками? Отметьте только один вариант.

Да, я знаю, что у меня есть проблема, но сам(а) я не справляюсь. Можешь что-то с этим сделать?	
Я знаю, что у меня есть проблема, я готов(а) работать над собой и, если надо, получить помощь от кого-то [по моему выбору].	
Я признаю, что у меня проблема. Может, договоримся так: если я попробую с ней справиться, то получу какую-нибудь награду?	
Наверное, у меня проблема, но я хотел(а) бы справиться с ней сам(а).	
Не думаю, что у меня какая-то проблема, но, если она возникнет, не волнуйтесь: я разберусь.	

Анкета по исполнительным навыкам для родителей

Оцените каждый пункт ниже в зависимости от того, насколько хорошо он описывает вас, выбирая подходящую оценку в шкале ниже. Затем сложите результаты в каждом разделе. С помощью ключа определите свои сильные (два-три самых высоких балла) и слабые (два-три самых низких балла) исполнительные навыки.

- 1 Категорически не согласен (не согласна)
- 2 Не согласен (не согласна)
- 3 Скорее согласен (не согласна)
- 4 Нейтральная позиция
- 5 Скорее согласен (согласна)
- 6 Согласен (согласна)
- 7 Полностью согласен (согласна)

Пункт

1. У меня есть склонность делать поспешные выводы.
2. Я не думаю, прежде чем сказать.
3. Я действую, не располагая всеми фактами.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

3. ВАШИ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

4. У меня плохая память на факты, даты и детали.

5. Я не очень хорошо запоминаю, что обещался(ась) сделать.

6. Мне часто нужны напоминания для выполнения задач.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

7. Мои эмоции часто мешают мне работать.

8. Мелочи вызывают у меня эмоциональную реакцию или отвлекают от текущей задачи.

9. Мне трудно сдерживать чувства до тех пор, пока задание не будет выполнено.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

10. Я прихожу в замешательство, когда происходят неожиданные события.

11. Мне нелегко приспосабливаться к изменениям в планах и приоритетах.

12. Я не считаю себя гибким человеком, который умеет адаптироваться к изменениям.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

13. Мне нелегко сосредоточиваться на работе подолгу.

14. Когда я получаю задание, мне не удается с одинаковым упорством выполнять его от начала до конца.

15. Когда меня прерывают, мне трудно вернуться и завершить текущую работу.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

16. Мне трудно сразу приступить к задаче, какой бы она ни была.

17. Прокрастинация — моя частая проблема.

18. Я часто откладываю выполнение задач на последнюю минуту.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

19. Когда я планирую свой день, мне трудно определить приоритеты и придерживаться их.

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

20. Когда у меня много дел, мне трудно сосредоточиться на самых важных из них.

21. Обычно я не разбиваю большие задачи на подзадачи и не определяю временные рамки.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

22. Я неорганизованный человек.

23. Мне трудно содержать свое рабочее место в чистоте и порядке.

24. Я не слишком хорошо умею организовывать свою работу.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

25. В конце дня я обычно не заканчиваю то, что намеревался сделать.

26. Я не очень хорошо умею рассчитывать время, необходимое для выполнения задач.

27. Обычно я не прихожу вовремя на встречи и мероприятия.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

28. Я не считаю себя человеком, стремящимся к достижению своих целей.

29. Мне нелегко отказаться от сиюминутных удовольствий ради работы над долгосрочными целями.

30. Обычно я не сосредоточиваюсь на постановке целей и поддержании высокого уровня производительности.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

31. Обычно я не оцениваю свою работу и не думаю о стратегиях личного совершенствования.

32. Мне трудно отстраниться от ситуации, чтобы принимать объективные решения.

33. Я плохо «расшифровываю» происходящее, и мне трудно корректировать свое поведение, основываясь на реакциях других.

ОБЩИЙ БАЛЛ: ____

3. ВАШИ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Ключ

Пункт	Исполнительный навык
1–3	Подавление реакции
4–6	Рабочая память
7–9	Контроль эмоций
10–12	Гибкость
13–15	Устойчивое внимание
16–18	Инициирование задачи
19–21	Планирование / определение приоритетов
22–24	Организованность
25–27	Управление временем
28–30	Настойчивость в достижении цели
31–33	Метамышление

Мои сильные исполнительные навыки (самый высокий балл): _____

Мои слабые исполнительные навыки (самый низкий балл): _____

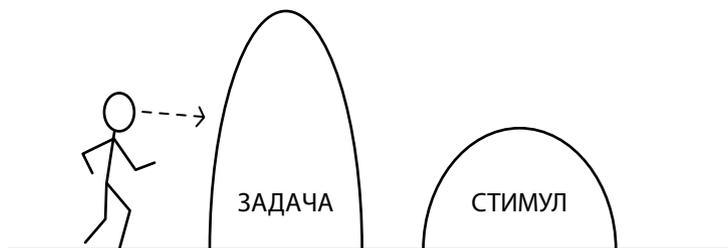
3. ВАШИ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАВЫКИ И СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Стиль воспитания	Оценка (1–3)
Чрезмерная вовлеченность, микроуправление	
Хотел бы помочь, но дальнейшие последующие действия непоследовательны	
Избегание конфронтации любой ценой (я знаю, что мне нужно привлечь подростка к ответственности, но я не могу заставить себя сделать это)	
Суровый подход (дети должны учиться на своих ошибках)	
Амбивалентный подход (метания между чрезмерным попустительством и наказаниями)	
Вы с другим родителем расходитесь во мнениях по поводу того, как справляться с проблемами	
Авторитетно-демократический подход (подросток вовлечен в процесс принятия решений, касающихся проблемы, но вы устанавливаете правила и предупреждаете о последствиях)	

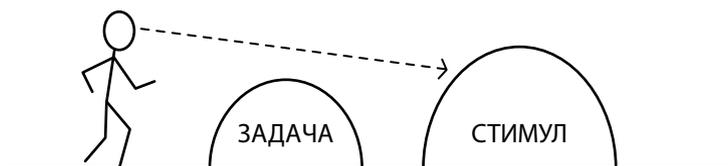
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

Стиль воспитания	Оценка (1–3)
Чрезмерная вовлеченность, микроуправление	
Родители хотят помочь, но их дальнейшие действия непоследовательны	
Избегание конфронтации любой ценой (мне многое сходит с рук, потому что у родителей нет правил или они их не соблюдают)	
Суровый подход (дети должны учиться на своих ошибках)	
Амбивалентный подход (метания между чрезмерным попустительством и наказаниями)	
Родители расходятся во мнениях по поводу того, как справляться с проблемами	
Авторитетно-демократический подход (я участвую в принятии решений, касающихся проблемы, но родители устанавливают правила и предупреждают о последствиях)	

5. МОТИВАЦИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ИСПОЛНИТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ



Измените взаимосвязь между задачей и стимулом (рисунок)



Снизьте требования к задачам (рисунок)

6. ИЗМЕНЕНИЕ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ

«Нет»	«Да»
Использовать оскорбления	Изложить суть проблемы
Перебивать	Говорить по очереди
Критиковать	Отмечать хорошее и плохое
Занимать оборонительную позицию	Спокойно не соглашаться
Читать лекции	Говорить коротко и прямо
Отвлекаться	Обращать внимание
Говорить с сарказмом	Говорить нормальным тоном
Молчать	Говорить, что вы чувствуете
Кричать	Принимать ответственность
Ругаться	Говорить выразительно, но с уважением

ЧАСТЬ III. СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки думают о том, что может произойти, прежде чем начать действовать	но	Другие подростки действуют не задумываясь			
			Одни подростки поднимают руку, чтобы заговорить в классе, или молчат	но	У других подростков бывают неприятности из-за того, что они слишком много болтают в классе			

9. УСИЛЕНИЕ ПОДАВЛЕНИЯ РЕАКЦИИ

			Одни подростки думают о последствиях, прежде чем что-то сделать	но	Другие подростки просто действуют. Они не тратят время на размышления о последствиях			
			Одним подросткам требуется время, прежде чем принять решение	но	Другие подростки просто «следуют своему чутью»			
			Одни подростки думают о том, как отреагируют другие, когда они что-то скажут	но	Другие подростки говорят то, что у них на уме, не беспокоясь о том, как это повлияет на других			
			Одни подростки способны уйти от конфронтации или провокации со стороны сверстника	но	Другие подростки реагируют немедленно и бросают вызов сверстнику			
			Одни подростки могут отказаться от развлечения, если у них уже есть другие планы	но	Другие подростки готовы отказаться от чего угодно ради развлечения			

ЧАСТЬ III. СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки следят за своими вещами, такими как пальто, ключи или спортивный инвентарь	но	Другие подростки забывают, где оставили вещь, и часто не кладут вещи на место			
			Одни подростки хорошо запоминают, что они должны делать	но	Другие подростки говорят: «Я сделаю это позже», но потом забывают об этом			
			У одних подростков есть хорошие способы запоминать важные вещи (например, списки, заметки-напоминания)	но	Другие подростки говорят себе: «Я точно запомню», но на самом деле не запоминают			

10. УКРЕПЛЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПАМЯТИ

			Одни подростки могут сосредоточиться на чем-то прямо сейчас, но все равно помнят о других вещах, которые им нужно сделать	но	Другие подростки погружаются в то, что они делают, и забывают о других обязанностях			
			Одни подростки точно знают, что им нужно, и обязательно приносят это из школы домой	но	Другие подростки забывают, что им задали, или забывают принести домой все необходимое			
			Одни подростки склонны учиться на прошлом опыте	но	Другие подростки, похоже, продолжают совершать одни и те же ошибки, несмотря на прошлые последствия			

11. УСИЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОНТРОЛЯ

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки остаются в хорошем расположении духа, даже когда домашнее задание сложное или отнимает много времени	но	Другие подростки раздражаются, когда домашнее задание трудным, запутанным или на его выполнение уходит много времени			
			Одни подростки способны сохранять хладнокровие, несмотря ни на какое раздражение	но	Другие подростки вспыльчивы и легко расстраиваются даже из-за мелочей			
			Одни подростки спокойно воспринимают неожиданные события	но	Другие подростки испытывают стресс, если что-то идет не так			
			Одни подростки просто позволяют событиям происходить	но	Другие подростки легко обижаются или раздражаются, если кто-то их критикует			
			Одни подростки легко контролируют свой темперамент	но	Другие подростки кричат или выходят из себя, когда злятся			

ЧАСТЬ III. СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

Не-много	В значительной степени	Очень сильно				Не-много	В значительной степени	Очень сильно
			Одним подросткам нравятся сложные домашние задания открытого типа, такие как написание текстов и проекты	но	Другие подростки предпочли бы выполнять домашнее задание, в котором есть один правильный ответ			
			Одни подростки склонны иметь план Б, к которому можно прибегнуть, если их первая идея не сработает	но	Другим подросткам трудно придумать более одного решения проблемы			

12. ПОВЫШЕНИЕ ГИБКОСТИ

			Одни подростки плывут по течению и легко приспособляются к изменениям в планах	но	Другие подростки оказываются сбитыми с толку, когда происходит неожиданное изменение			
			Одни подростки способны думать на ходу	но	Другим подросткам нужно подготовиться заранее			
			Одни подростки могут придумывать по ходу дела	но	Другим подросткам нужно заранее спланировать в голове, как пройдет событие, и они расстраиваются, если событие идет не по плану			

ЧАСТЬ III. СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			У одних подростков нет проблем с концентрацией внимания на уроке, даже когда учитель скучный	но	Другие подростки часто теряют концентрацию на уроке и начинают думать о других вещах			
			Одни подростки продолжают работать над домашним заданием до тех пор, пока оно не будет выполнено	но	Другие подростки теряют интерес к домашней работе, которая занимает много времени			
			Одни подростки справляются с домашними делами без вмешательства родителей	но	Другие подростки начинают работу по дому, но не заканчивают ее, если за ними не следить			
			Одни подростки могут заканчивать проекты, даже если на это уходит некоторое время	но	Другие подростки начинают проекты и, кажется, никогда их не заканчивают			
			Одни подростки продолжают заниматься чем-то, даже если их прерывают	но	Другим подросткам трудно вернуться в нужное русло, если что-то отвлекает их от выполнения задания			

14. ОБУЧЕНИЕ ИНИЦИИРОВАНИЮ ЗАДАЧИ

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки сразу же приступают к выполнению домашнего задания	но	Другие подростки откладывают выполнение домашних заданий как можно дольше			
			Одни подростки умеют откладывать развлечения ради домашнего задания или дел по дому	но	Другим подросткам трудно оторваться от развлечений (видеоигр, соцсетей), чтобы заняться делом			
			Одни подростки стараются быстро приступить к выполнению долгосрочных заданий	но	Другие подростки тянут до последней минуты, прежде чем приступить к выполнению этих заданий			
			Одни подростки, решив, что им чего-то хочется, сразу же начинают строить планы, как это получить	но	Другие подростки долго размышляют о том, чего они хотят, но никогда по-настоящему не начинают к этому стремиться			
			Одни подростки легко соглашаются, когда кто-то хочет, чтобы они что-то сделали	но	Других подростков вряд ли кто-то попросит что-то сделать, потому что на них нельзя положиться в том, что они доведут дело до конца			

ЧАСТЬ III. СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки отлично понимают, какие шаги нужны для выполнения проекта	но	Другие подростки не знают, с чего начать и как составить план			
			Одни подростки знают, что важно или что нужно сделать в первую очередь	но	У других подростков возникают проблемы с определением приоритетов, когда у них много дел			
			Одни подростки составляют план на день либо на бумаге, либо в своей голове	но	Другие подростки пускают все на самотек, а потом понимают, что сделали что-то не то			
			Одни подростки делают задание на части и придерживаются графика	но	Другие подростки работают над долгосрочными проектами урывками, без каких-либо графиков			
			Одни подростки хорошо умеют находить способы накопить деньги на то, чего они хотят	но	Другие подростки хотят получить дорогие вещи и не знают, как накопить на них			

ЧАСТЬ III. СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки поддерживают порядок в тетрадях и рюкзаке, чтобы легко находить нужное	но	Другие подростки не могут найти что-то в своих тетрадях или рюкзаках, потому что там полный беспорядок			
			Одни подростки от природы умеют содержать свою комнату в чистоте	но	Другие подростки не склонны убирать в своей комнате, если их не заставить			
			Одни подростки перед началом работы убирают все со стола	но	Другие подростки работают за столами, заваленными всяким хламом			
			Одни подростки точно знают, где найти важные вещи (мобильный телефон, ключи и т. д.)	но	Другие подростки часто теряют важные вещи или не кладут их на место			
			Одни подростки кладут свои вещи на место, как только заканчивают ими пользоваться	но	Другие подростки оставляют свои вещи по всему дому (или даже в чужих домах!)			

17. УЛУЧШЕНИЕ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки всегда вовремя приходят в школу, на встречи, прием к врачу или другие мероприятия	но	Другие подростки хронически опаздывают			
			Одни подростки отлично умеют оценивать, сколько времени требуется, чтобы что-то сделать или куда-то добраться	но	Другие подростки понятия не имеют, сколько времени требуется, чтобы выполнить задание или добраться из одного места в другое			
			Одни подростки заканчивают уроки или домашнюю работу вовремя	но	У других подростков, похоже, постоянно не хватает времени на то, что им нужно сделать			
			Одни подростки регулярно выполняют задания, которые они ставят перед собой каждый день	но	Другим подросткам трудно делать все, что они планируют делать каждый день			
			Одни подростки могут регулировать свой темп в соответствии со временем, которое им нужно, чтобы что-то закончить	но	Другие подростки, похоже, работают с одной скоростью независимо от того, сколько времени им потребуется для выполнения задания			

ЧАСТЬ III. СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одни подростки заглядывают в будущее и знают, как лучше всего туда попасть	НО	Другие подростки предпочитают жить одним днем			
			Одни подростки готовы отложить развлечения ради долгосрочных целей	НО	Другие подростки живут под девизом «Молодость бывает один раз»			
			Одни подростки знают, чем хотят заниматься, когда вырастут, и у них есть план, как этого добиться	НО	Другие подростки не думают о жизни после окончания школы или колледжа, но считают, что поймут, чем они хотят заниматься, «когда придет время»			
			Одни подростки ставят перед собой цели и не позволяют ничему помешать им достичь их	НО	Другие подростки считают то, что происходит прямо сейчас, более важным, чем то, что ждет их в будущем			
			Одни подростки не позволяют препятствиям стоять на пути к их цели	НО	Другие подростки перестают стремиться к цели, если им что-то мешает			

19. РАЗВИТИЕ МЕТАМЫШЛЕНИЯ

Немного	В значительной степени	Очень сильно				Немного	В значительной степени	Очень сильно
			Одним подросткам хорошо удается сделать шаг назад и увидеть картину в целом	но	Другие подростки теряются в деталях и упускают эту общую картину			
			Одни подростки хорошо чувствуют, как другие реагируют на их поведение или идеи	но	Другие подростки больше хотят донести свою точку зрения и могут не обращать внимания на отзывы других			
			Одни подростки пытаются понять, что пошло не так, чтобы в следующий раз справиться лучше	но	Другие подростки оставляют свои ошибки позади и надеются, что они больше не повторятся			
			Одни подростки могут придумать несколько различных способов обучения	но	У других подростков есть только один способ учиться, и он не всегда срабатывает			
			Одни подростки просят обратную связь у учителей или тренеров, чтобы улучшить успеваемость	но	Другие подростки даже не думают о том, чтобы попросить обратную связь, и считают: они знают, что делают			