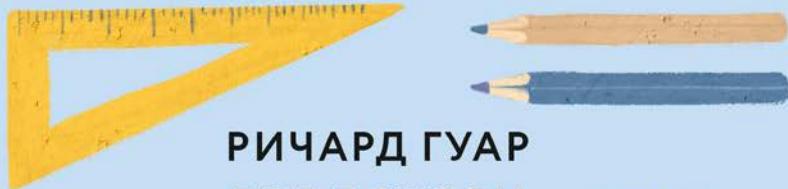


РОДИТЕЛЯМ УСПЕШНЫХ ДЕТЕЙ



РИЧАРД ГУАР  
ПЭГ ДОУСОН  
КОЛИН ГУАР



Как помочь подростку  
стать ответственным  
и организованным



**SAM**

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

МИФ

Richard Guare, Peg Dawson, Colin Guare

# Smart but Scattered Teens

The «Executive Skills» Program  
for Helping Teens Reach Their Potential

THE GUILFORD PRESS

New York London

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

*Инвестиция в будущее.  
Воспитываем детей, готовых к вызовам судьбы*

Ричард Гуар, Пэг Доусон, Колин Гуар

# Ты можешь сам!

Как помочь подростку стать  
ответственным и организованным

Перевод с английского Надежды Вершининой

Москва  
МИФ  
2025

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Примечание авторов .....	7
Введение .....	8

## ЧАСТЬ I

### ПОЧЕМУ ВАШ ПОДРОСТОК ТАКОЙ РАССЕЯННЫЙ

1. Исполнительные навыки и мозг подростка .....	19
2. Сильные и слабые исполнительные навыки вашего подростка .....	56
3. Ваши исполнительные навыки и стиль воспитания .....	74

## ЧАСТЬ II

### ЗАКЛАДЫВАЕМ ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ

4. Улучшение исполнительных навыков: десять принципов .....	95
5. Мотивация к применению исполнительных навыков .....	115
6. Изменение внешних условий .....	134
7. Обучение исполнительным навыкам .....	160

## ЧАСТЬ III

### СОБИРАЕМ ВСЕ ВОЕДИНО

8. Повышение организованности .....	201
9. Усиление подавления реакции .....	209
10. Укрепление рабочей памяти .....	223
11. Усиление эмоционального контроля .....	236
12. Повышение гибкости .....	250
13. Развитие устойчивого внимания .....	265
14. Обучение инициированию задачи .....	278

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

15. Развитие планирования и определения приоритетов .....	290
16. Развитие организованности .....	304
17. Улучшение управления временем .....	316
18. Поощрение настойчивости в достижении цели .....	329
19. Развитие метамышления .....	341
20. Коучинг .....	356
21. Переход .....	375
Ресурсы .....	388
Об авторах .....	399

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



МИФ