



РИЧАРД ГУАР
ПЭГ ДОУСОН
КОЛИН ГУАР



ТЫ МОЖЕШЬ САМ!



Как помочь подростку
стать ответственным
и организованным



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

*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

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

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