

Rubrica di autovalutazione delle disposizioni della mente

	Livello esemplare	Livello esperto	Livello apprendista	Livello novizio
1. Persistenza	Mi attengo costantemente a un compito e sono persistente. Sono concentrato. Mi sforzo di raggiungere il mio obiettivo.	Mi attengo al compito la maggior parte del tempo e sono un po' persistente. Mi concentro abbastanza spesso e cerco modi per raggiungere il mio obiettivo.	Mi attengo al compito un po' del tempo; a volte devo essere ricordato di continuare il compito. Potrei migliorare la mia attenzione. A volte mi arrendo.	Non posso continuare ad avere un compito. Ho bisogno di essere più persistente e concentrarsi di più. Mi arrabbio quando la risposta a un problema non è immediatamente nota.
2. Gestire l'impulsività	Penso prima di agire. Mi faccio una visione del prodotto, del piano d'azione o dell'obiettivo. Considero sempre conseguenze e alternative. Rimango calmo, riflessivo e determinato.	La maggior parte del tempo penso prima di agire. A volte considero le conseguenze e le alternative. Il più delle volte rimango calmo, riflessivo e determinato.	Spesso interrompo eufori in classe. A volte penso prima di agire. Ho bisogno di migliorare il controllo dei miei impulsi in modo più maturo.	Ho sfogato la prima risposta che mi viene in mente. Non considero alternative. Giudico prima di comprendere appieno il problema. Non controllo i miei impulsi.
3. Ascoltare gli altri con comprensione ed empatia	Passo molto tempo ad ascoltare. Posso parafrasare con precisione l'idea di un'altra persona. Sono in grado di rilevare gli stati emotivi nel linguaggio orale e del corpo. Capisco diverse prospettive.	A volte ascolto gli altri. A volte posso parafrasare l'idea di un'altra persona. A volte riesco a leggere il linguaggio del corpo. Cerco di capire molte prospettive diverse, ma potrei migliorare.	Raramente ascolto gli altri. Se sono interessato, posso parzialmente parafrasare l'idea di un'altra persona. Non m'importa del linguaggio del corpo. Devo migliorare la comprensione dei punti di vista degli altri.	Ho ridicolizzato, deriso, e sminuito le idee degli altri. Non posso costruire sulle idee di un'altra persona. Ripasso che cosa dire invece di ascoltare veramente. Non cerco di vedere un punto di vista diverso.
4. Pensare in modo flessibile	Posso cambiare idea, soprattutto quando ricevo ulteriori informazioni. Creo e cerco nuovi approcci ai problemi. Posso generare alternative e prendere in considerazione le opzioni perché posso guardare le idee in un altro modo.	A volte cambio idea e cerco nuovi approcci ai problemi. A volte posso elaborare alternative e prendere in considerazione diverse opzioni, ma devo continuare a ricordare di guardare le idee in un altro modo.	Raramente considero altri punti di vista. Devo lavorare per pensare in modo flessibile. Prendo in considerazione la possibilità di cambiare idea quando ricevo ulteriori dati e informazioni.	Ho difficoltà a considerare diversi punti di vista. È la mia strada o la mia autostrada! Anche se ricevo dati aggiuntivi, non cambierò idea.
5. Metacognizione (pensare al proprio modo di pensare)	Ho la capacità di capire quello che so e quello che non so. Formo domande mentali mentre cerco informazioni e significato. Sono in grado di riflettere e valutare i miei pensieri e sentimenti. Sono consapevole delle mie azioni e di come le mie azioni influenzano gli altri.	A volte ho la capacità di capire quello che so e quello che non so. A volte formo domande mentali mentre cerco informazioni e significato. Sono in grado di riflettere e valutare i miei pensieri e sentimenti quando ci provo davvero.	Raramente ho la capacità di capire quello che so e quello che non so. Raramente formo domande mentali mentre cerco informazioni e significato. Ho bisogno di essere in grado di riflettere e valutare i miei pensieri e sentimenti.	Non mi prendo del tempo per riflettere sulle mie esperienze. Non mi chiedo perché sto facendo quello che sto facendo. Non riesco a spiegare come prendo le decisioni. Non posso valutare se sono efficiente nel mio pensiero e non mi interessano gli effetti delle mie azioni sugli altri.

6. Impegnarsi per l'accuratezza	Mi sforzo per l'eccellenza in tutto quello che faccio senza essere un perfezionista. Sono concentrato sullo svolgimento di un compito. Mi piace produrre un lavoro eccezionale ed essere orgoglioso del mio lavoro. Rielaborare i compiti per migliorare i risultati finali. Faccio sempre del mio meglio e ho fissato standard elevati.	A volte mi sforzo per l'eccellenza in tutto quello che faccio. Spesso mi concentro sull'esecuzione di un compito. A volte mi piace produrre un lavoro eccezionale ed essere orgoglioso del mio lavoro. A volte correggo i compiti per migliorare i risultati finali. Dovrei fare del mio meglio e pormi più spesso standard elevati.	Raramente mi sforzo per l'eccellenza in tutto ciò che faccio. Raramente mi concentro sullo svolgimento di un compito. Mi piace produrre un lavoro mediocre e raramente sono orgoglioso del mio lavoro. Non correggo i compiti per migliorare i risultati finali. Raramente faccio del mio meglio e non stabilisco standard molto elevati.	Mi accontento di un lavoro sciatto e incompleto. Sono ansioso di sbarazzarmi dei compiti. Non mi interessano l'accuratezza e la precisione. Faccio il minimo sforzo. Non stabilisco standard elevati e cerco solo di finire. Non ci metto affatto molto sforzo.
7. Fare domande e porre problemi	Mi piace trovare problemi da risolvere. Mi pongo domande per colmare le lacune tra ciò che so e non so. Faccio connessioni e posso vedere le relazioni. Mi piace porre domande di alto livello e problemi ipotetici da risolvere. Ho attitudine a fare domande. Posso capire quali dati mancano e creare strategie per produrre risposte ai problemi.	Mi piace spesso trovare problemi da risolvere. A volte mi pongo domande per colmare le lacune tra ciò che so e non so. A volte faccio connessioni e a volte vedo relazioni. Mi piace porre domande e problemi ipotetici di alto livello da risolvere a volte. Dovrei sforzarmi di avere un atteggiamento più interrogativo.	Raramente mi piace trovare problemi da risolvere. Non mi pongo domande per colmare le lacune tra quello che so e non so. Non riesco a fare connessioni e non riesco a vedere Relazioni. Non mi piace porre domande di alto livello e ipotetici problemi da risolvere. Raramente ho un atteggiamento interrogativo.	Non ho una strategia per trovare risposte e non mi rendo conto che le domande variano in complessità, struttura e scopo. Pongo solo semplici domande. Ho difficoltà a capire quali dati mancano e non faccio domande quando devo risolvere un problema.
8. Applicare la conoscenza passata alle nuove situazioni	Imparo dalle esperienze precedenti. Richiamo il mio bagaglio di conoscenze per risolvere nuove sfide. Posso astrarre il significato da un'esperienza e applicarlo a una nuova situazione. Mi piace usare ciò che imparo e trasferire quella conoscenza al di là della situazione in cui è stata sperimentata. Io uso quello che imparo!	A volte imparo dalle esperienze precedenti. A volte richiamo il mio bagaglio di conoscenze per risolvere nuove sfide. A volte posso astrarre il significato da un'esperienza e modificarla in una nuova situazione. Ho bisogno di miglioramenti su come utilizzare ciò che imparo e trasferire quella conoscenza al di là della situazione in cui è stata sperimentata.	Raramente imparo dalle esperienze precedenti. Raramente richiamo il mio bagaglio di conoscenze per risolvere nuove sfide. Non molto spesso riesco ad astrarre il significato da un'esperienza e applicarlo a una nuova situazione. Non mi piace molto usare quello che imparo e trasferire quella conoscenza al di là della situazione in cui è stata sperimentata.	Non imparo dalle mie esperienze precedenti. Non ricordo come ho risolto precedenti problemi. Non applico significato ed esperienza del passato a nuove situazioni. Non trasferisco la conoscenza da una situazione a una situazione simile.
9. Pensare e comunicare con chiarezza e precisione	Comunico in modo accurato ed eloquente sia in forma scritta che orale. Uso un linguaggio preciso, posso definire i termini e sostengo le mie dichiarazioni con spiegazioni, ragionamenti, confronti e prove.	A volte comunico con precisione sia in forma scritta che orale. Uso spesso un linguaggio preciso, a volte definisco termini, e a volte sostengo le mie dichiarazioni con spiegazioni, ragionamenti, confronti e prove.	Raramente comunico con precisione in forma scritta o orale. Non uso un linguaggio preciso, non riesco a definire i termini, e non supporto le mie dichiarazioni. Ho bisogno di sforzarmi di essere più preciso e preciso nelle mie capacità di comunicazione.	Mi piace usare un linguaggio vago e impreciso perché penso che sia forte. Uso parole non descrittive su spazzatura e roba del genere. Esagero e non sono chiaro nella mia comunicazione. La gente spesso mi chiede chiarimenti.

10. Raccogliere dati attraverso tutti i sensi gusto tatto odore udito vista	Mi piace imparare dalle esperienze pratiche e osservare l'ambiente che mi circonda. Mi formo immagini mentali e mi impegno in compiti di ragionamento visivo-spaziale. Raccolgo informazioni attraverso i miei sensi e risolvo i problemi attraverso scenari e giochi di ruolo. Presto attenzione al mondo che mi circonda. Mi piace raccogliere dati attraverso tutti i miei sensi.	A volte mi piace imparare dalle esperienze pratiche e osservare l'ambiente che mi circonda. A volte mi formo immagini mentali e mi impegno in attività di ragionamento visivo-spaziale. A volte raccolgo informazioni attraverso i miei sensi e risolvo i problemi attraverso scenari e giochi di ruolo. Devo prestare maggiore attenzione al mondo che mi circonda e tentare di raccogliere dati attraverso i miei sensi.	Raramente mi piace imparare dalle esperienze pratiche e osservare l'ambiente che mi circonda. Non mi formo immagini mentali e non mi impegno in attività di ragionamento visivo-spaziale. Raramente raccolgo informazioni attraverso i miei sensi e raramente risolvo i problemi attraverso scenari e giochi di ruolo. Raramente presto attenzione al mondo che mi circonda. Ho bisogno di raccogliere più spesso dati attraverso tutti i miei sensi.	Non mi accorgo di trame, motivi, suoni e colori intorno a me. Sono riluttante a toccare e sporcarmi le mani. Non partecipo a giochi di ruolo; voglio solo descriverli. Opero all'interno di una ristretta gamma di strategie sensoriali di <i>problem solving</i>.
11. Creare, immaginare e innovare	Mi sfido a pensare a prodotti, soluzioni e tecniche originali, ingegnosi e creativi. Mi piace guardare alle possibilità alternative da molte angolazioni. Sono aperto a critiche costruttive. Comincio con una visione e lavoro a ritroso.	A volte penso a prodotti, soluzioni e tecniche originali, ingegnosi e creativi. A volte mi piace guardare alle possibilità alternative da molte angolazioni. Sono spesso aperto a critiche costruttive. Dovrei iniziare ad essere più visionario.	Raramente penso a prodotti, soluzioni e tecniche originali, ingegnosi e creativi. Raramente mi piace guardare alle possibilità alternative da molte angolazioni. Non sono veramente aperto a critiche costruttive. Non sono visionario.	Non sono creativo. Penso che le persone creative siano nate in questo modo. Ho difficoltà a vedere più di una soluzione a un problema. Non considero le possibilità alternative.
12. Rispondere con meraviglia e stupore	Mi piace capire le cose da solo. Sfido me stesso una persona che apprende per tutta la vita. Sono curioso di conoscere il mondo che mi circonda. Mi diverto a cercare problemi da risolvere e l'imparare mi appassiona. Trovo il mondo fantastico, misterioso e intrigante.	A volte mi piace capire le cose da solo. A volte mi sfido a divertirmi imparando. Sono spesso curioso sul mondo che mi circonda. A volte mi diverto a cercare problemi da risolvere e a volte mi piace imparare. Non trovo davvero il mondo fantastico, misterioso e intrigante.	Raramente mi piace capire le cose da solo. Raramente mi sfido a divertirmi a imparare. Non sono molto curioso sul mondo che mi circonda. Raramente mi diverto a cercare problemi da risolvere e l'imparare non mi appassiona. Raramente trovo il mondo fantastico, misterioso e intrigante.	Percepisco il pensiero come un duro lavoro. Sono spento nell'imparare. Evito lezioni difficili e penso spesso: «Quando mai userò questa roba?» Mi annoio. Evito qualsiasi sfida. Sono passivo in classe e sono indifferente a ogni cosa.
13. Assumersi rischi responsabili	Mi assumo rischi ragionevoli e responsabili. Non sono impulsivo. Ho voglia di andare oltre i limiti stabiliti. Mi sento sfidato dal processo di ricerca della risposta. Considero le battute d'arresto interessanti, impegnative e come un'opportunità di crescita. Mi piace avventurarmi e provare nuove esperienze.	A volte mi prendo dei rischi ragionevoli e responsabili. Non sono molto impulsivo. A volte ho voglia di andare oltre i limiti stabiliti. Mi sento un po' sfidato dal processo di ricerca della risposta. A volte considero le battute d'arresto interessanti, impegnative e come un'opportunità di crescita.	Raramente prendo rischi ragionevoli e responsabili. Sono un po' impulsivo. Raramente ho voglia di andare oltre i limiti stabiliti. Non mi sento molto sfidato dal processo di ricerca della risposta. Non considero le battute d'arresto come interessanti, o come un'opportunità di crescita.	Ho paura di non avere successo. Mi trattengo e perdo opportunità. Sono più interessato a sapere se una risposta è corretta o meno, non tanto al processo di ricerca della risposta. Evito situazioni ambigue e ho bisogno di certezza. Non mi piace avventurarmi.

14. Trovare <i>humor</i>	Apprezzo e capisco lo <i>humor</i>. Sono in grado di ridere di me stesso. Ho la capacità di percepire le situazioni da un punto di vista originale e interessante. Gioco con le parole e mi piace l'assurdità, l'ironia e la satira. La gente dice che ho il senso dell'umorismo. Mi sfido a trovare lo stravagante e l'inaspettato.	A volte apprezzo e capisco lo <i>humor</i>. Spesso sono in grado di ridere di me stesso. A volte ho la capacità di percepire le situazioni da un punto di vista originale e interessante. Gioco un po' con le parole e a volte mi piacciono l'assurdità, l'ironia e la satira. A volte la gente dice che ho il senso dell'umorismo. Ho bisogno di lavorare per trovare e apprezzare lo stravagante e l'inaspettato.	Raramente apprezzo e capisco lo <i>humor</i>. Non sono davvero capace di ridere di me stesso. Raramente ho la capacità di percepire situazioni da un punto di vista originale e interessante. Non gioco con le parole e non mi piacciono proprio l'assurdità, l'ironia e la satira. La gente non dice spesso che ho il senso dell'umorismo. Faccio difficoltà a trovare lo stravagante e l'inaspettato.	Trovo lo <i>humor</i> in tutti i luoghi sbagliati e inappropriati come le differenze umane, la violenza, il comportamento pericoloso e dannoso, l'inettitudine e la volgarità. Non sono in grado di ridere di me stesso, ma mi piace ridere degli altri. Non sono in grado di distinguere tra situazioni che richiedono compassione e quelle che sono veramente divertenti.
15. Pensare in modo interdipendente	Sono sensibile ai bisogni degli altri. Mi rendo conto che molte persone che lavorano insieme in squadra sono più potenti intellettualmente e/o fisicamente. Ho una maggiore capacità di pensare in concerto con gli altri. Sono un giocatore di squadra. Sono in grado di lavorare e imparare dagli altri.	A volte sono sensibile ai bisogni degli altri. Spesso mi rendo conto che molte persone che lavorano insieme in squadra sono più potenti intellettualmente e/o fisicamente. A volte ho una maggiore capacità di pensare in concerto con gli altri. A volte mi considero un giocatore di squadra.	Raramente sono sensibile ai bisogni degli altri. Spesso non mi rendo conto che molte persone che lavorano insieme in squadra sono più potenti intellettualmente e/o fisicamente. Non ho un'elevata capacità di pensare in concerto con gli altri. Non sono proprio un giocatore di squadra.	Non sono capace di contribuire a un lavoro di gruppo. Non sono un giocatore di squadra. Non sono aperto e disposto ad accettare <i>feedback</i>. Preferisco l'isolamento e la solitudine. O sono una bestia da soma o lascio che gli altri facciano tutto il lavoro.
16. Rimanere aperti all'apprendimento continuo	Mi sfido a essere sempre aperto all'apprendimento e a essere una persona che impara per tutta la vita. Cerco costantemente modi nuovi e migliori e mi piace esplorare alternative. Ammetto quando non so qualcosa e mi sforzo di imparare. Considero i problemi come opportunità di apprendimento. Ho tanto da imparare!	A volte mi sfido ad essere aperto all'apprendimento. Cerco spesso modi nuovi e migliori e a volte mi piace esplorare alternative. A volte ammetto quando non so qualcosa. Ho bisogno di riconoscere i problemi come opportunità di imparare.	Raramente mi sfido a essere sempre aperto all'apprendimento. Raramente cerco modi nuovi e migliori e non mi piace esplorare alternative. Non mi piace ammettere quando non so qualcosa. Raramente considero i problemi come preziose opportunità di imparare.	Preferirei dare semplicemente una risposta piuttosto che esplorare alternative e informarmi. Sono certo di conoscere ogni risposta e preferisco una risposta corretta. Non sono curioso e di mentalità aperta. Affronto l'apprendimento con paura e non sono una persona che impara per tutta la vita.