

ЧЕК-ЛИСТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА

Н.А. Котлярова,

педагог-психолог МАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» г. Кунгур

Чек-лист это список важных дел. В переводе с английского *check* означает «проверка», а *list* — «список». Поэтому чек-листы называют «контрольными списками». Принципы составления рабочих чек-листов описал Атул Гаванде. В своей книге «Чек-лист. Как избежать глупых ошибок, ведущих к фатальным последствиям» он рассказывает о появлении этого инструмента и его влиянии на сокращение ошибок у врачей и пилотов. Также чек-лист используется как инструмент системы менеджмента качества, в тайм-менеджменте для повышения личной эффективности, в бухгалтерии, программировании, в личных целях.

Чек-лист помогает разгрузить префронтальную часть коры головного мозга, отвечающую за понимание, принятие решений, запоминание, вспоминание и торможение. Так он помогает нам сохранять энергию, переходя в режим работы по шаблону, пошаговому алгоритму выполнения задачи. Таким образом, чек-лист - это инструкция, упрощенная до конкретных действий.

Чек-лист – это и элемент контроля за выполнением действий или контроля за эмоциональным состоянием. В отличие от инструкции, он используется для быстрой проверки, чтобы не забыть то, что вы уже умеете.

Как использовать чек-лист? В нашем подсознании укореняются и неосознанно всплывают психологические привычки (паттерны поведения). Поэтому нужно создать в себе психологическую прослойку, которая будет включаться всегда перед совершением конкретных действий. В психологии эту прослойку принято называть внутренним наблюдателем. Внутренний наблюдатель - это привычка дополнительно обдумывать свои действия перед их совершением. Развить его можно только постоянными каждодневными тренировками, ощутимый результат наступает через 21 повторение подряд. Это значит, что 21 день нужно помнить о внутреннем наблюдателе, контролировать свои действия, не допуская автоматических реакций.

Этот инструмент эффективен при работе психолога с детьми и родителями. Ребенка можно научить навыкам планирования своей деятельности. Например, совместно со взрослым составляется список «Сам собираю портфель», а ребенок сверяет, все ли он собрал в школу: кеды, форма, деньги, учебник, тетради, рисунок, пенал и пр. Эта работа проводится и по режиму дня, по домашним обязанностям и т.д. Для

дошколят рисуются символы, значки, картинки, стрелочки. Например, «Утро»: подъем, умывание, постель, одевание, завтрак, выход.

Чек-лист – это простой и эффективный способ научить детей составлять планы, алгоритмы действий, список подсказок. Суть и смысл чек-листа – создать перечень шагов или предметов для постоянного процесса.

Как оформлять чек-лист?

1. Сокращайте. Это набор пунктов с чёткими формулировками.
2. Удаляйте ненужное. Включайте только то, что вы можете забыть.
3. Выделяйте важное. Одно-двух выделений на лист достаточно.
4. Постоянно редактируйте. Чек-лист должен быть актуальным.

Приведем примеры.

Чек-лист для родителей. «Как давать задание детям».

Шаг 1. Убедиться, что нас услышали. «Ты меня услышал(а)?» Получить подтверждение. Если вы в разных комнатах, то идете к ребенку или просите его подойти к Вам.

Шаг 2. Убедиться, что нас правильно поняли. «Все понятно? Можешь повторить, что конкретно нужно сделать?»

Шаг 3. Получить подтверждение. «Мы договорились? Сможешь ли самостоятельно выполнить?»

Шаг 4. Уточняем время. «Когда сможешь? Когда сделаешь?» Определите время и срок выполнения. Или объясните, почему важно это сделать именно сейчас, показать последствия неделания.

Чек-лист для родителей «Как разговаривать с детьми».

1. Опишите ситуацию («Когда я вижу грязь на твоих ботинках...», «Когда я вижу чистый пол в квартире...»).
2. Опишите чувства, которые вызвала эта ситуация («...я раздражаюсь и расстраиваюсь...», «...мне радостно и приятно...»).
3. Конкретное пожелание о тех действиях ребенка, которые вас устраивают («...пожалуйста, следи за чистотой своей обуви», «...хотелось, чтобы эта обязанность стала нашей общей»).

Чек-лист «Медитация в три шага».

Медитация ликвидирует последствия стресса. Вам потребуется две минуты, совершать её нужно каждый день перед завтраком.

1 шаг. Начните с дыхания. Вы сидите расслабленно на стуле, ступни (желательно босые) плотно стоят на полу. Закройте глаза и медленно глубоко делайте вдох — через нос. Потом выдох — через рот.

2 шаг. Проверьте чувства. 10–20 секунд посвятите тому, чтобы почувствовать запах бутерброда, послушать закипающий чайник, ощутить сиденье стула, распробовать вкус сока.

3 шаг. Отключитесь. Ни о чем не думайте.

Эти три простых шага короткой медитации с самого утра приведут Вас к спокойствию и ясности сознания.

Литература.

1. Байярд Р.Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1995.
2. Гаванде А. Чек-лист. Как избежать глупых ошибок, ведущих к фатальным последствиям. Альпина Паблишер, 2014.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? М., 2003.
4. www.b17.ru/article/chek-list_novaja_tehnologija_v_vospita/
5. forexmania.org/newbie_questions/chek-list-cto-eto-takoe-i-kak-s-nim-rabotat/