

Форма для оценки и корректировки сложности

Используйте эту форму, чтобы отслеживать свои реакции на стимулы (например, описание или просмотр клинической задачи, получение обратной связи и т.д.) или уровень сложности текущего упражнения. Используйте свою общую оценку сложности, чтобы оценить необходимость корректировки сложности.

Оценка сложности

Оцените свою интенсивность своих реакций (телесные ощущения, импульсы, чувства, мысли) и сложность упражнения (насколько трудным было соответствовать критериям навыка во время практики).

Корректировка сложности

Какой была ваша оценка сложности по шкале, приведённой выше?
Используйте свою оценку для корректировки сложности.

0-3: СЛИШКОМ ЛЕГКО

3-7: ПОДХОДЯЩИЙ УРОВЕНЬ

7-10: СЛИШКОМ ТРУДНО

Вы в зоне комфорта. Увеличьте сложность, например:

- Практикуйте беглость речи: используйте более ясные, краткие выражения
- Подумайте о том, чтобы перейти к более активирующему стимулу
- Подумайте о смене цели обучения.

Вы учитесь.

Продолжайте с этим же уровнем сложностию

Ваше обучение под угрозой. Снизьте сложность, например:

- Заранее опишите интервенцию, практикуйтесь с меньшей скоростью.
- Сократите число компонентов интервенции, которые вы практикуете одновременно.
- подумайте о том, чтобы использовать менее активирующий стимул.

Имя переводчика

Эта форма находится в открытом доступе и может быть использована бесплатно для любого некоммерческого обучения терапевтов. Любое использование этой формы должно упоминать International Deliberate Practice Society.