

CHEAT SHEET 2026

Claude Cowork

Полное руководство

Горячие клавиши, команды, режимы, интеграции
и промпт-формулы — от первого запуска
до автоматизации рабочего дня

Горячие клавиши

Подтверждённые по docs.claude.com. Выучи 5 первых — уже будет разница.

Комбинация	Действие	Когда использовать
<code>Esc</code>	Остановить ответ	Claude пошёл не в ту сторону — останови и уточни
<code>Esc + Esc</code>	Откатить последнее	Claude написал ерунду — откат + переформулируй
<code>Ctrl+D</code>	Выйти из сессии	Завершение работы
<code>Shift+Tab</code>	Сменить режим	Plan → acceptEdits → Auto (по кругу)
<code>Alt+T</code> / <code>Option+T</code>	Extended thinking	Сложная задача — включи глубокое мышление
<code>Tab</code>	Принять действие	Claude предлагает действие — подтверди
<code>@</code> (в поле ввода)	Прикрепить файл	Автокомплит файлов/папок для контекста
<code>Ctrl+R</code>	Поиск по истории	Найти предыдущий промпт (reverse search)
<code>↑</code> / <code>↓</code>	История промптов	Навигация по предыдущим вводам

PRO TIP
`Esc + Esc` — самая полезная комбинация. Не удаляй промпт и не начинай заново. Двойной Escape → переформулируй → Claude попробует иначе.

Слеш-команды

Вводи `/` в поле ввода для списка всех доступных. Основные:

Управление сессией

Команда	Что делает
<code>/compact</code>	Сжать историю в саммари. Спасает при длинных сессиях
<code>/clear</code>	Полностью очистить контекст (алиасы: <code>/reset</code> , <code>/new</code>)
<code>/btw</code>	Боковой вопрос — не засоряет основную историю
<code>/intro</code>	Создать / обновить CLAUDE.md

Инструменты

Команда	Что делает
<code>/help</code>	Справка по командам
<code>/plan</code>	Префикс — Claude планирует, но не выполняет
<code>/diff</code>	Показать изменения текущей сессии
<code>/rewind</code>	Откатить к предыдущему состоянию

+ скиллы и плагины добавляют свои слеш-команды

КЛЮЧЕВОЕ
`/compact` — решает проблему №1: контекстное окно заканчивается, Claude «забывает» начало. Compact сжимает всю историю и продолжает. Не нужно начинать заново.

Три режима разрешений

Переключение: `Shift+Tab`. Определяют, сколько автономии у Claude.

Режим	Как работает	Когда использовать
Plan	Claude показывает план ПЕРЕД выполнением. Не вносит изменений без одобрения.	Критичные операции, новые задачи, работа с файлами. Страховка от сюрпризов.
acceptEdits	Авто-одобряет правки файлов и стандартные команды (mkdir, mv, cp, sed). Спрашивает перед нестандартным shell.	Рутинное редактирование, когда доверяешь Claude.
Auto	Полная автономия. Отдельный классификатор блокирует опасные действия.	Проверенные workflow. Требуется Claude Code v2.1.83+.

ВАЖНО

Начинай с Plan Mode. acceptEdits — когда Claude стабильно делает правильно. Auto — только для проверенных workflow. На Desktop Auto отключён по умолчанию (Settings).

CLAUDE.md — 80% вашего ROI

Файл, который превращает Claude из «универсального ассистента» в вашего сотрудника. 30 минут настройки → часы экономии каждую неделю.

1 Что писать в CLAUDE.md

Обязательно

- ☐ Кто ты и чем занимаешься
- ☐ Тон и стиль коммуникации
- ☐ Глоссарий терминов / акронимов
- ☐ Ключевые люди и их роли
- ☐ Предпочтения по формату

Усиливает

- ☐ Примеры хороших / плохих ответов
- ☐ Типовые задачи и как решать
- ☐ Ссылки на память (memory/)
- ☐ Workflow для повторяемых процессов
- ☐ Что НЕ делать (антипаттерны)

2 Как создать

Способ 1: `/intro` → Claude задаёт вопросы и генерирует файл
 Способ 2: Создай вручную:

```

~/claude/CLAUDE.md      (глобальный, для всех проектов)
./CLAUDE.md             (для конкретного проекта)
./claude/settings.json  (настройки проекта)
```

PRO TIP

Начни с `/intro` — базовый файл за 5 минут. Каждый раз, когда объясняешь Claude что-то повторно — добавь в CLAUDE.md. Итеративно: после 2-3 сессий будет уже 80% нужного контекста.

MCP-подключения

MCP (Model Context Protocol) — стандарт подключения Claude к внешним сервисам и данным.

3 Подтверждённые MCP-серверы

Сервер	Что даёт	Пример
<code>filesystem</code>	Доступ к файлам	Организация, поиск, массовое переименование
<code>postgres</code>	SQL-запросы к базам	Аналитика, отчёты, поиск по данным
<code>slack</code>	Сообщения и каналы	Мониторинг, сводки обсуждений
<code>google-drive</code>	Документы и таблицы	Анализ Sheets, работа с Docs
<code>github</code>	Репозитории и PR	Ревью кода, issues
<code>browser</code>	Управление браузером	Скрапинг, формы, тестирование

+ десятки community-серверов: Asana, Jira, Linear, Discord, Notion и т.д. Полный список: github.com/modelcontextprotocol/servers

ПОДКЛЮЧЕНИЕ

Settings → Desktop app → MCP Servers → Add. В Cowork: Claude сам предложит нужный MCP при соответствующем запросе.

Скиллы и плагины

4 Скиллы (Skills) — экспертные инструкции

Скиллы — наборы best practices, которые Claude читает перед задачей. Превращают общие возможности в экспертные.

Скилл	Что делает	Скилл	Что делает
<code>pdf</code>	Создание, чтение, формы PDF	<code>imagegen</code>	Генерация изображений
<code>docx</code>	Word с форматированием	<code>schedule</code>	Задачи по расписанию
<code>xlsx</code>	Excel: формулы, графики	<code>humanizer</code>	Очеловечивание AI-текста
<code>pptx</code>	PowerPoint-презентации	<code>web-artifacts</code>	Интерактивный веб

5 Плагины — пакеты MCP + скиллы + инструменты

Устанавливаются из маркетплейса одной кнопкой: `Sales` `Legal` `Finance` `Marketing` `Product` `Design` `Productivity`

Автоматические задачи и Hooks

6 Scheduled Tasks — задачи по расписанию

Типы расписания

Повторяющиеся: cron — `"0 9 * * 1-5"` = будни в 9:00

Одноразовые: ISO 8601 — `"2026-04-15T14:30+03:00"`

Ручные: без расписания, запускаешь сам

Примеры

- Утренний дайджест новостей
- Проверка публикаций в соцсетях
- Сводка по Slack-каналам
- Аналитика за день / неделю
- Мониторинг цен конкурентов

ОГРАНИЧЕНИЕ

Повторяющиеся задачи истекают через 7 дней после создания — нужно пересоздавать. Одноразовые срабатывают один раз и отключаются. Задержка до 15 минут.

7 Hooks — автоматические триггеры

Shell-скрипты, которые запускаются на события Claude:

Событие	Когда	Пример использования
PreToolUse	Перед вызовом инструмента	Валидация, логирование
PostToolUse	После инструмента	Обработка результата, нотификация
Notification	Уведомление Claude	Алерты, стоп-сигнал
Stop	После завершения ответа	Cleanup, автокоммит

Computer Use

Claude управляет компьютером: видит экран, двигает мышь, печатает. Beta-функция.

Задача	Как это работает
Заполнение форм	Открывает приложение → находит поля → вводит данные
Работа в браузере	Навигация, клики, скролл, скриншоты, ввод текста
Перенос данных	Копирование между приложениями, Excel ↔ CRM
Тестирование UI	Проверка вёрстки, скриншоты для отчёта

ОГРАНИЧЕНИЯ

Computer Use — beta. Включается: Settings → Desktop app → Computer use. Не вводит пароли / банковские данные. Используй как fallback, когда нет MCP.

10 задач, которые Cowork решает прямо сейчас

Не «теоретически». С промпт-формулами из ежедневной практики.

1 Документы и отчёты

PDF, DOCX, PPTX, XLSX — с форматированием, графиками, формулами.

«Проанализируй [файл.xlsx] и создай отчёт в Word: сводка, графики, выводы. Тон деловой.»

2 Анализ данных

CSV, Excel, JSON — тренды, аномалии, корреляции, визуализация.

«Загрузи [данные.csv]. Найди топ-5 трендов. Покажи графики. Что необычного?»

3 Контент и тексты

Посты, статьи, рассылки, презентации. С тоном из CLAUDE.md. Humanizer убирает AI.

«Напиши пост для Telegram на тему [X]. Стиль — экспертный, с цифрами, без воды.»

4 Исследование и поиск

Веб, конкуренты, сбор данных. Claude гуглит, читает, сводит в отчёт.

«Исследуй рынок [X] в России. Размер, игроки, тренды. Формат: 1 страница, факты.»

5 Автоматизация рутины

Scheduled tasks: мониторинг, дайджесты, нотификации. Настрой раз — работает (до 7 дней).

«Каждый день в 9:00 проверяй [источник] и присылай мне сводку в 3 пунктах.»

6 Работа с таблицами

Excel / Sheets: формулы, сводные таблицы, макросы, валидация.

«Открой [бюджет.xlsx]. Добавь столбец с маржой. Красным — строки с маржой ниже 15%.»

7 Заполнение форм и PDF

PDF-формы, анкеты, заявления. Claude читает поля, заполняет, сохраняет.

«Заполни [форма.pdf]: ФИО Иванов Иван, ИНН 1234567890, дата 14.04.2026.»

8 Управление файлами

Переименование, сортировка, конвертация, объединение. Сотни файлов за минуты.

«В папке [X] — 200 фото. Переименуй по дате из EXIF: YYYY-MM-DD_NNN.jpg»

9 Код и скрипты

Python, JS, bash — от простых скриптов до полных приложений.

«Напиши Python-скрипт: парсит [сайт], собирает цены, сохраняет в CSV.»

10 Браузер и веб-интерфейсы

Computer Use: заходит на сайты, заполняет формы, скачивает данные.

«Открой [CRM], найди сделки за март, экспортируй в Excel, пришли файл.»

ФОРМУЛА ПРОМПТОВ

[Действие] + [Источник/Объект] + [Формат результата] + [Ограничения]

Чем точнее — тем лучше. Не «сделай аналитику», а «проанализируй [файл], найди [что], покажи в [формате], не больше [N] страниц».

Pro Tips

CLAUDE.md = 80% ROI

Без него — стажёр с нуля каждый раз. С ним — сотрудник, знающий контекст. 30 мин настройки = часы экономии/неделю.

Memory через файлы

Claude забывает между сессиями. Решение: `memory/` + ссылки из CLAUDE.md. Glossary, люди, проекты — персистентно.

/compact — спасение

Контекст: Naiku 200K, Sonnet/Opus до 1M токенов. На длинной сессии заканчивается. `/compact` сжимает. Используйте превентивно через 40-60 мин.

Параллельные агенты

Subagents для параллельных задач. 3-4 агента одновременно → синтез. В 3-4x быстрее последовательного.

Plan Mode = страховка

Claude показывает план до выполнения. Увидел ошибку → исправил ДО начала. Нет сюрпризов.

Артефакты — файлы, не текст

`.html` рендерится в интерфейсе. `.jsx` — React. Дашборды, калькуляторы, визуализации — прямо в чате.

Стоимость

Free
\$0
Базовый доступ.
Ограниченный объём.

Pro
\$20/мес
Все модели. Cowork.
5x объём vs Free.

Max 5x
\$100/мес
5x vs Pro. Приоритет.

Max 20x
\$200/мес
20x vs Pro. Opus.
Макс. контекст.

О ЛИМИТАХ

Точные лимиты сообщений не публикуются — они зависят от длины промптов, модели и прикреплённых файлов. Pro за \$20 — точка входа для Cowork.

Быстрый старт за 5 минут

№	Действие	Время	Детали
1	Скачать Claude Desktop	30 сек	<code>claude.ai/download</code> → установить → войти
2	Выбрать папку	15 сек	Claude предложит рабочую папку на компьютере
3	Создать CLAUDE.md	3 мин	<code>/intro</code> → ответить на вопросы Claude
4	Первая задача	1 мин	«Проанализируй файл [X] и создай сводку»
5	Подключить MCP	1 мин	Попросите что-то с внешним инструментом — Claude предложит MCP

Технические характеристики

Параметр	Значение
Контекст (Haiku 4.5)	200K токенов (~150 стр)
Контекст (Sonnet/Opus)	до 1M токенов
Файлы	До 20 файлов, макс. 30 МБ каждый
Генерация	pdf, docx, xlsx, pptx, html, py, csv...
Модели	Sonnet 4.6 / Opus 4.6 / Haiku 4.5

Что не работает (пока)

- Не помнит между сессиями → CLAUDE.md + memory/
- Computer Use — beta, медленный → MCP где возможно
- Не вводит пароли / банковские данные
- Scheduled tasks истекают через 7 дней
- Длинные сессии → [/compact](#)

ИСТОЧНИКИ

docs.claude.com | code.claude.com | support.claude.com | platform.claude.com
Все данные верифицированы по официальной документации Anthropic, апрель 2026.
Канал: [@gorilla_under_hood](#) — AI-инструменты для бизнеса. Без хайпа, с цифрами.