

НЕОНОВЫЕ ДЕТИ



Рассеянное сознание:
как учить и учиться в мире,
где клик важнее концентрации

Феникс Фламм

Феникс Фламм

Неоновые дети

<https://litres.ru/74394767>

SelfPub; 2026

Аннотация

Они могут найти любой ответ за три секунды, но не могут удержать внимание на одном вопросе дольше минуты. Они привыкли к мгновенной обратной связи, но теряются, когда нужно ждать. Они блестяще ориентируются в интерфейсах, но не могут прочитать книгу до конца.

Их называют «цифровыми аборигенами», «детьми экрана», «поколением свайпа». Но автор впервые предлагает другой термин — неоновые дети. Потому что их сознание похоже на неоновую вывеску: ярко, броско, притягивает взгляд — и никогда не остаётся неподвижным.

«Неоновые дети» — книга о том, почему клик стал важнее концентрации. О том, как цифровая среда перестраивает мозг, формируя фрагментированное внимание, цифровую компульсивность и когнитивную зависимость. О том, почему взрослые уже догоняют детей — и что это значит для всех нас.

Эта книга не о «проблеме». Эта книга о вызове. О том, как не запрещать экраны, а учить различать. Как не бороться с кликом, а использовать его ритм. Как не ломать детей, а направлять их.

Феникс Фламм

Неоновые дети

РАССЕЯННОЕ СОЗНАНИЕ: КАК УЧИТЬ, УЧИТЬСЯ И
ЖИТЬ В МИРЕ, ГДЕ КЛИК ВАЖНЕЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

ВВЕДЕНИЕ. КОГДА КЛИК ВАЖНЕЕ КОНЦЕНТРАЦИИ

I. Образ

Они смотрят на экраны с тех пор, как научились держать голову. Их пальцы скользят по стеклу быстрее, чем их родители успевают сказать «не трогай». Они могут найти любой ответ за три секунды, но не могут удержать внимание на одном вопросе дольше минуты.

Их называют по-разному: «цифровые аборигены», «дети экрана», «поколение свайпа».

Но я предлагаю другое имя — неоновые дети.

Потому что их сознание похоже на неоновую вывеску: ярко, броско, притягивает взгляд — и никогда не остаётся неподвижным.

Неоновый ребёнок — это не диагноз и не приговор. Это образ, описывающий устойчивый паттерн поведения и внимания, который я использую для наглядности. Не как меди-

цинский диагноз, а как инструмент понимания.

II. Определение термина

Когда я говорю «неоновые дети», я говорю не о поколении.

Я говорю о концептуальном феномене.

Поколение «Альфа» — это дети, рождённые в определённый период. В разных источниках его границы различаются, но обычно это дети, родившиеся после 2010 года. Это демографическая категория. Не все дети «Альфы» имеют рассеянное сознание. И не все дети с рассеянным сознанием — «Альфы».

«Неоновые дети» — это термин, который я ввожу для описания устойчивого паттерна организации внимания, при котором:

- Внимание фрагментировано
- Концентрация затруднена
- Способность к глубокому мышлению подавлена
- Поле организовано вокруг внешних стимулов, а не внутренних ориентиров

Я использую слово «поле» как авторский термин из системы Панцентризма — для описания пространства внимания, значимости и действия. Это не медицинское понятие. Это модель, помогающая увидеть структуру опыта.

Это не возраст. Это состояние.

Это не поколение. Это состояние поля.

III. Научная база

Это не эссе. Это наблюдение, опирающееся на исследования.

Исследователи всё чаще говорят о тревожных цифрах.

У детей:

- Средняя продолжительность концентрации внимания составляет 7,5 секунды.

- 95% детей ожидают немедленной реакции и не способны к отложенному удовлетворению.

- С 2020 по 2025 год заболеваемость депрессией среди детей выросла на 25%.

У взрослых:

- Взрослый человек проверяет телефон в среднем 144 раза в день.

- Средняя продолжительность концентрации внимания у взрослого опустилась до 47 секунд.

- 67% взрослых сообщают, что не могут читать длинные тексты без переключения внимания.

Эти цифры могут различаться в разных исследованиях. Они приведены для иллюстрации тенденции, а не как точные и единственные данные.

Термин Brain Rot («когнитивная гниль») активно используется в публичных дискуссиях, а в 2024 году был признан словом года по версии Oxford University Press.

В этой книге я предлагаю рабочую модель BRS-14 (Brain

Rot Scale, 14 пунктов), выделяя три ключевых измерения рассеянного сознания:

1. Нарушение внимания — неспособность удерживать фокус на одной задаче.
2. Цифровая компульсивность — навязчивая потребность проверять уведомления и прокручивать ленту.
3. Когнитивная зависимость — невозможность принять решение или вспомнить информацию без обращения к поисковику.

Это модель, а не диагноз. Она помогает увидеть структуру феномена, но не заменяет профессиональную диагностику.

IV. Антропологический масштаб

Эта книга называется «Неоновые дети» не потому, что проблема касается только детей.

А потому, что дети — первые, кто оказался в новой среде обитания. Их мозг формировался в мире, где экраны — не инструмент, а среда. Где алгоритмы — не помощники, а конкуренты за внимание. Где клик стал естественной единицей времени.

Но это — лишь начало.

Есть признаки, что часть населения движется в сторону рассеянного сознания. Взрослые уже догоняют. 144 проверки телефона в день. 47 секунд концентрации. 67% взрослых не могут читать длинные тексты без переключения.

Дети — в авангарде. Их мозг пластичнее, их адаптация

быстрее. Они показывают нам сценарий того, что через 10–15 лет может стать массовым феноменом для всех возрастов.

Это прогноз, а не установленный факт. Один из возможных сценариев развития.

Неоновое сознание можно рассматривать как возможный антропологический сдвиг. Поэтому эта книга — не о педагогике. Это книга о новой антропологии. О том, каким становится человек в мире, где клик важнее концентрации. О том, как учить, учиться и жить в этом мире.

V. Цель книги

У этой книги четыре цели.

Первая — дать имя.

Феномен существует. Он уже здесь. Но у него нет языка. «Неоновые дети» — это попытка назвать то, что уже происходит, и создать язык для того, что будет происходить дальше.

Вторая — описать возможный механизм.

Это не просто «дети стали хуже учиться». Это глубже. Это перестройка поля. Алгоритмы захватывают внимание. Дофаминовая система может закреплять зависимость от быстрых стимулов. Префронтальная кора не получает нагрузки. Мы должны понять, как это может работать, чтобы работать с этим.

Все механизмы описываются на уровне гипотез и моделей, а не как установленные медицинские факты.

Третья — предложить протоколы.

Знание без действия — бесполезно. Поэтому в книге есть практическая часть: протоколы для детей, подростков, взрослых, семей и школ. Инструменты для восстановления суверенитета над полем внимания.

Четвёртая — показать философскую глубину.

Это не книга о детях. Это книга о будущем человека. О том, как сохранять себя в мире, где каждый алгоритм хочет стать центром твоего поля. О том, что такое суверенитет в цифровую эпоху.

VI. Для кого эта книга

Эта книга адресована трём группам.

Для родителей — чтобы понять, что происходит с их детьми, и получить инструменты помощи. Не запреты. Инструменты.

Для педагогов — чтобы перестроить обучение под новую структуру поля. Не сломать детей, а дать им то, что им нужно.

Для взрослых, которые узнают себя — чтобы вернуть суверенитет над собственным полем внимания. Потому что у взрослых наблюдаются сходные тенденции.

Если вы — одна из этих групп, эта книга для вас.

VII. Структура книги

Книга состоит из четырёх частей. Каждая часть — это

один ключевой термин.

Часть I. Неоновые дети — феномен. Кто, как, почему. Научная база, симптомы, персонажи. Это не «сломанное поколение», это новая структура поля.

Часть II. Цифровая компульсивность — механизм. Как алгоритмы захватывают внимание, перестраивают мозг и создают зависимость. Почему «просто перестать» не работает.

Часть III. Когнитивная гигиена — протоколы. Как вернуть суверенитет над полем внимания. Инструменты для детей, подростков, взрослых, семей и школ. Архитектура трения, фокусные блоки, ритуалы тишины.

Часть IV. Фокусный суверенитет — манифест. Философское завершение. Панцентризм в практике, новая антропология, 10 принципов цифрового суверенитета.

Центры необходимы. Поглощение — нет.

Для неоновозного сознания этот принцип становится не просто философией, а практической необходимостью.

ЧАСТЬ I. ФЕНОМЕН НЕОНОВЫХ ДЕТЕЙ

Эта часть — фундамент.

Здесь мы вводим главный термин книги — неоновые дети. Мы описываем, кто они, как формируется их сознание, какие у них основные признаки.

Мы знакомимся с тремя персонажами — Максимом,

Аней и Димой, — в которых каждый узнает себя или своего ребёнка. Мы показываем, что неоновое сознание — не «детская проблема», а новая антропология, которая уже касается всех возрастов. Мы различаем неоновых детей и «Альфу без симптомов». И мы объясняем, что проблема не в детях, а в инфраструктуре.

В этой части вы узнаете:

- Кто такие неоновые дети и почему это авторский термин, а не демография
- Как цифровая среда перестраивает мозг через нейропластичность, дофамин и префронтальную кору
- Каковы основные признаки рассеянного сознания
- Почему дети — первые, но не единственные
- Чем неоновые дети отличаются от других
- Что это не значит — и какие сильные стороны есть у неоновоего сознания

Важно понимать: признаки, описанные в этой части, могут проявляться в разной степени. У одних детей они выражены ярко, у других — слабее. Не каждый неоновый ребёнок имеет все признаки одновременно. Это модель для понимания, а не жёсткий диагноз.

Без понимания феномена невозможна практика.

Глава 1. Кто такие неоновые дети

Глава 2. Как формируется неоновое сознание

Глава 3. Симптомы рассеянного сознания

Глава 4. Три персонажа: как выглядят неоновые дети в жизни

Глава 5. Не только дети: почему эта проблема коснётся всех

Глава 6. Чем неоновые дети отличаются от других

Глава 7. Что это не значит

ГЛАВА 1. КТО ТАКИЕ НЕОНОВЫЕ ДЕТИ

I. Определение

Неоновый ребёнок — это ребёнок, чьё сознание организовано вокруг непрерывного потока внешних стимулов, а не вокруг внутренних ориентиров.

Его поле характеризуется пятью маркерами. Важно отметить: эти маркеры могут проявляться не у всех и не всегда. У некоторых детей они выражены ярко, у других — слабее. Это модель для понимания, а не жёсткий набор критериев.

1. Фрагментированное внимание. Ему часто трудно удерживать фокус на одной задаче дольше нескольких секунд без внешнего переключения. Каждый новый стимул — уведомление, звук, движение — мгновенно захватывает его внимание и уводит в сторону.

2. Цифровая компульсивность. Он испытывает навязчивую потребность проверять уведомления, прокручивать ленту, реагировать на каждый сигнал. Когда телефон не рядом — возникает тревога, дискомфорт, почти физическое бес-

покойство.

3. Когнитивная зависимость. Он не запоминает информацию — он запоминает, где её найти. «Зачем учить, если можно найти за три секунды?» — это не риторический вопрос. Это описание его реальности. Знания перестают быть внутренним ресурсом и становятся внешним сервисом.

4. Сниженная толерантность к тишине и скуке. Отсутствие внешнего стимула вызывает тревогу и дискомфорт. Тишина воспринимается как пустота, которую нужно немедленно заполнить.

5. Склонность к более поверхностной обработке информации. Глубина уступает скорости. Анализ уступает сканированию. Понимание уступает узнаванию. Он может быстро пролистать информацию, но не может вдуматься в неё. Он может найти ответ, но не может понять вопрос.

II. Почему «неоновые»

Я выбрал слово «неоновые» не случайно. Это не просто красивая метафора. Это точное описание того, как работает сознание этих детей.

Неон — это свет, который никогда не остаётся неподвижным.

Неоновая вывеска не горит ровно. Она мерцает. Она переключается. Она постоянно меняет яркость и цвет. Она притягивает взгляд — и не даёт ему остановиться.

Сознание неонового ребёнка устроено так же.

Неон — это свет, который создаётся внешним током.

Неоновая лампа не светит сама по себе. Она светит, потому что через неё проходит электрический ток. Без внешнего источника она гаснет.

Сознание неоновоего ребёнка нуждается в постоянной подпитке извне — в уведомлениях, лайках, новых видео. Без внешнего стимула оно гаснет. Оно не умеет генерировать свет изнутри — оно ждёт, когда его «включат» снаружи.

Неон — это свет, который не греет.

Неоновая лампа даёт свет, но не даёт тепла. Она яркая — но холодная.

Сознание неоновоего ребёнка даёт много информации — но мало глубины. Оно быстрое — но поверхностное. Оно яркое — но пустое. Оно не согревает душу, потому что не даёт времени для переживания.

Неон — это эстетика современного мира.

Неоновые вывески — это символ города, ночи, скорости, потребления. Это среда, в которой живут современные дети. Название «неоновые дети» соединяет их внутреннее состояние с их внешним миром. Это новое состояние сознания: яркое, быстрое, зависимое от внешнего тока. Оно мерцает, но не греет. Оно требует постоянной подпитки. И оно не умеет светить само.

III. Это не лень

Важно понять: всё это — не лень. Не «испорченность».

Не «отсутствие дисциплины».

Это адаптация.

Мозг ребёнка не деградирует — он перестраивается под среду, в которой растёт. Если среда требует мгновенной реакции, мозг учится реагировать мгновенно. Если среда поощряет переключение, мозг учится переключаться. Если среда не требует глубины, мозг не развивает глубину.

Неоновый ребёнок — не «сломанный». Он — адаптированный — к миру, где информация течёт непрерывно, а внимание — самый дефицитный ресурс.

Проблема не в том, что он «плохой». Проблема в том, что инфраструктура не готова. Школа, семья, общество — всё это построено для другой структуры поля. Для линейного, последовательного, глубокого мышления. Для того, чтобы сидеть и слушать, читать и запоминать, думать и анализировать.

А неоновый ребёнок не может сидеть и слушать. Он может только сканировать. Он не может читать и запоминать — он может только искать. Он не может думать и анализировать — он может только переключаться.

И когда он попадает в эту старую инфраструктуру — он «ломается». Но ломается не он. Ломается система, которая не готова к его способу существования в поле.

IV. Адаптация, ставшая проблемой

Адаптация становится проблемой, когда среда меняется

быстрее, чем инфраструктура.

Мы живём в этом разрыве. Цифровая среда сформировалась за последние 15–20 лет. Она изменила всё: как мы получаем информацию, как общаемся, как работаем, как учимся. Но школа, семья, общество — они изменились медленнее.

Мы пытаемся учить неоновых детей методами, которые были созданы для их родителей. Мы требуем концентрации в мире, где концентрация стала дефицитом. Мы требуем глубины в мире, где глубина стала роскошью.

Это не работает. И это не потому, что дети плохие. Это потому, что мы используем неправильные инструменты.

V. Пять маркеров поля

Рассмотрим каждый маркер подробнее.

Фрагментированное внимание.

Средняя продолжительность концентрации внимания у детей сегодня составляет 7,5 секунды. Это меньше, чем у золотой рыбки — и это не метафора, а данные исследований.

Это не значит, что дети не могут концентрироваться вообще. Они могут — но только в тех условиях, к которым адаптированы. В игре, где есть мгновенная обратная связь и постоянная смена стимулов, они могут удерживать внимание часами. В школе, где требуется пассивное слушание, — не могут. Проблема не в отсутствии внимания. Проблема в том, что внимание работает иначе.

Цифровая компульсивность.

95% детей ожидают немедленной реакции. Они не способны к отложенному удовлетворению. Если ответ не приходит в течение нескольких секунд — возникает тревога.

Это не «испорченность». Это результат того, что их дофаминовая система перепрограммирована. Мгновенные награды — лайки, уведомления, сообщения — создали новую систему вознаграждения. Мозг требует быстрой обратной связи. Без неё он не может функционировать.

Когнитивная зависимость.

Неоновый ребёнок не запоминает информацию. Он запоминает, где её найти. Он не знает, кто был первым президентом Америки, но он знает, как это найти за три секунды. Он не помнит формулу, но он знает, где она лежит. Это называют «Google-эффектом». Мозг перестаёт хранить информацию, которую можно быстро получить извне. Он хранит только пути к информации.

Сниженная толерантность к тишине и скуке.

Тишина для неоновика — это угроза. Отсутствие стимула вызывает дискомфорт, тревогу, почти панику. Он не может просто сидеть и смотреть в окно. Он не может ждать. Он не может быть в паузе. Потому что его мозг привык к непрерывному потоку.

Склонность к более поверхностной обработке информации.

Глубина требует времени, усилия и терпения. А неоновый ребёнок привык к скорости. Его мышление — это сканиро-

вание, а не анализ. Это узнавание, а не понимание. Это переключение, а не погружение.

VI. Сильные стороны неоновоего сознания

Важно сказать это прямо: неоновый ребёнок — не «сломанный» и не «деградировавший».

У него есть сильные стороны:

- Высокая скорость обработки информации. Он может обработать больше данных за меньшее время — но ценой глубины.

- Способность к параллельной обработке. Он может удерживать несколько потоков одновременно.

- Быстрая адаптация к новым интерфейсам. Он учится новым технологиям интуитивно.

- Интуитивное понимание цифровых сред. Он «чувствует» алгоритмы, даже если не может их объяснить.

Он не хуже. Он — другой. И проблема не в том, что он «хуже». Проблема в том, что инфраструктура не готова.

VII. Ключевой вывод

Неоновый ребёнок — это не диагноз и не приговор. Это авторское описание устойчивого паттерна поведения и внимания.

Он не «сломан» — он адаптирован к среде, которая требует скорости, переключения и мгновенной обратной связи. Но эта адаптация становится проблемой, когда он попадает

в среду, которая требует глубины, терпения и концентрации.

Проблема не в детях. Проблема в инфраструктуре — в школе, семье, обществе, которые не готовы к их способу существования в поле.

VIII. Вопросы для рефлексии

1. Узнаёте ли вы описанные маркеры в своём ребёнке? В себе?

2. Что из перечисленного — адаптация, а что — проблема?

3. Как изменилось бы отношение к ребёнку, если бы вы перестали считать его «ленивым» и начали видеть в нём «адаптированного»?

4. Какая инфраструктура в вашей жизни не готова к неоновому сознанию?

5. Что изменилось бы, если бы вы перестали требовать от ребёнка «быть как все» и начали искать способы работать с его полем?

Следующая глава — о том, как формируется неоновое сознание: нейробиология, дофамин и критические периоды.

ГЛАВА 2. КАК ФОРМИРУЕТСЯ НЕОНОВОЕ СОЗНАНИЕ

I. Адаптация, а не поломка

Мозг ребёнка — это не жёсткий диск, на который записывается информация. Это живая, пластичная система, которая перестраивается под среду, в которой находится.

Это свойство называется нейропластичностью.

Мозг меняется. Он адаптируется. Он становится тем, что ему нужно, чтобы выжить в окружающем мире.

Если ребёнок растёт в среде, где информация течёт непрерывно, а внимание постоянно переключается — его мозг адаптируется к этой среде. Он становится быстрым, отзывчивым, готовым к переключению.

Если ребёнок растёт в среде, где требуется глубина, терпение и концентрация — его мозг адаптируется иначе. Он становится способным к длительному фокусу, к анализу, к глубокому погружению.

Оба варианта — адаптация.

Ни один не является «правильным» или «неправильным». Но один из них работает в школе. А другой — нет.

II. Критические периоды нейропластичности

Мозг не меняется равномерно. Есть периоды, когда он особенно восприимчив к внешним воздействиям. Это критические периоды нейропластичности.

Первый период: 0–7 лет.

В эти годы формируются базовые структуры мозга: речь, эмоциональная регуляция, базовое внимание, способность к обучению.

Если в этот период ребёнок проводит много времени перед экранами — его мозг адаптируется к этой среде. Он учится обрабатывать быстрые, сменяющие друг друга образами. Он учится реагировать на мгновенные стимулы. Он учится ожидать быстрой обратной связи.

Но он не учится ждать. Не учится терпеть скуку. Не учится удерживать внимание на одном объекте в течение длительного времени.

Потому что среда этого не требует.

Второй период: 7–14 лет.

В эти годы формируются исполнительные функции — способность планировать, контролировать себя, управлять своим вниманием.

Это период, когда префронтальная кора — часть мозга, отвечающая за самоконтроль и рабочую память — проходит интенсивное развитие.

Если в этот период ребёнок продолжает находиться в цифровой среде, где каждый стимул требует мгновенной реакции, префронтальная кора не получает необходимой нагрузки. Она не учится контролировать внимание. Она не учится подавлять импульсы. Она не учится планировать и удерживать долгосрочные цели.

Она адаптируется к другой задаче — к быстрой обработке сигналов, к постоянному переключению, к мгновенной реакции.

Это адаптация.

Но это адаптация, которая становится проблемой в школе, на экзаменах, в жизни, где требуется планирование, самоконтроль и долгосрочное внимание.

III. Дофаминовая ловушка

В основе неоновое сознание лежит биохимия.

Дофамин — это нейромедиатор, который связан с системой вознаграждения. Он выделяется, когда мы получаем удовольствие, когда достигаем цели, когда получаем награду.

В цифровой среде дофамин работает иначе.

Каждое уведомление — это микро-награда. Каждый лайк — доза дофамина. Каждый свайп вниз — ожидание следующей награды.

Проблема в том, что эти награды непредсказуемы.

Непредсказуемость усиливает дофаминовый ответ. Мозг не знает, когда придёт следующая награда — поэтому он продолжает искать. Это называется переменным подкреплением. Это самый мощный способ закрепить поведение.

Казино работает по тому же принципу. Социальные сети — тоже. Разница в том, что казино — это выбор, а соцсети — это среда.

Мозг ребёнка привыкает к этим микро-наградам. Он требует их. Он не может без них.

Когда он оказывается в среде, где нет мгновенной обратной связи — например, в школе, где ответ придёт только

через неделю, — его дофаминовая система начинает «голодать». Он не получает привычного удовольствия. Он становится беспокойным, раздражительным, неспособным к концентрации.

Это не «испорченность». Это биохимия.

IV. Префронтальная кора и исполнительные функции

Префронтальная кора — это «командный центр» мозга. Она отвечает за:

- Планирование. Способность ставить цели и выстраивать последовательность действий.
- Самоконтроль. Способность подавлять импульсы и делать выбор в пользу долгосрочных целей.
- Рабочую память. Способность удерживать информацию в активном сознании для её обработки.

В неоновом сознании префронтальная кора развита иначе.

Она не получает нагрузки, которая требуется для развития исполнительных функций. Вместо этого она адаптируется к быстрой обработке внешних сигналов. Она учится реагировать, а не планировать. Она учится переключаться, а не удерживать.

Это делает неонового ребёнка быстрым — но не способным к глубине. Отзывчивым — но не способным к самоконтролю. Внимательным к сигналам — но слепым к контексту.

V. Среда как фактор формирования

Важно понять: неоновое сознание — это не результат «плохого воспитания». И не результат «вредных технологий».

Это результат среды.

Среда — это не только экраны. Это также:

- Скорость жизни. Мир ускорился. Всё требует быстрой реакции. Ждать больше не принято.

- Информационная перегрузка. Мы получаем больше информации за день, чем наши бабушки и дедушки за год.

- Постоянная доступность. Мы всегда «на связи». Нет времени, когда мы просто сидим и смотрим на небо.

Среда изменилась. И мозг адаптировался к ней.

Проблема не в том, что среда «плохая». Проблема в том, что школа и семья не изменились вместе с ней.

VI. Научные данные

Исследования последних лет подтверждают эту картину.

- Чрезмерное использование соцсетей (excessive social media use) связано со снижением mindful attention awareness — способности осознанно управлять своим вниманием.

- Чем больше времени ребёнок проводит перед экраном, тем слабее его исполнительные функции. Это касается планирования, самоконтроля и рабочей памяти.

- Цифровая зависимость растёт быстрее, чем мы успеваем разрабатывать методы её лечения.

Мозг не деградирует. Он перестраивается.

И эта перестройка происходит быстрее, чем мы успеваем адаптировать образование, воспитание и общественные институты.

VII. Ключевой вывод

Неоновое сознание формируется через взаимодействие трёх факторов:

1. Критические периоды нейропластичности (0–7 и 7–14 лет), когда мозг наиболее восприимчив к среде.

2. Дофаминовая система, перепрограммированная мгновенными наградами.

3. Слабая нагрузка на префронтальную кору, которая не получает развития исполнительных функций.

Это не «поломка». Это адаптация.

Адаптация к среде, которая требует скорости, переключения и мгновенной обратной связи.

Но адаптация, которая становится проблемой, когда ребёнок попадает в среду, которая требует глубины, терпения и концентрации.

VIII. Вопросы для рефлексии

1. Вспомните своё детство. Как изменилась среда с тех пор?

2. Сколько времени ваш ребёнок проводит перед экраном? Что он получает от этого времени?

3. Как вы думаете: что было бы, если бы вы уменьшили экранное время ребёнка? Что бы изменилось?

4. Какие ритуалы или практики могли бы помочь префронтальной коре «нагружаться» иначе?

5. Что изменилось бы, если бы школа учитывала особенности неонového сознания?

Следующая глава — о симптомах рассеянного сознания: три фактора BRS-14 и как отличить их от СДВГ, тревожности и усталости.

ГЛАВА 3. СИМПТОМЫ РАССЕЯННОГО СОЗНАНИЯ

I. Три фактора

В 2025 году учёные разработали первую шкалу для измерения «когнитивной гнили» — BRS-14 (Brain Rot Scale, 14 пунктов). Она выделяет три основных фактора, которые составляют клиническую картину рассеянного сознания:

1. Нарушение внимания (Attention Dysregulation)
2. Цифровая компульсивность (Digital Compulsivity)
3. Когнитивная зависимость (Cognitive Dependency)

Эти три фактора — не просто «симптомы». Это три измерения поля, которые работают вместе. Они усиливают друг друга. Они создают устойчивую структуру, из которой трудно выйти без осознанной работы.

Давайте рассмотрим каждый.

II. Нарушение внимания

Что это. Неспособность удерживать фокус на одной задаче в течение длительного времени. Постоянное переключение между стимулами. Трудности с концентрацией, особенно в «медленной» среде — чтение, слушание, решение задач.

Как это выглядит.

Ребёнок начинает делать уроки. Через три минуты он уже смотрит в телефон. Ещё через две — встаёт, чтобы попить воды. Возвращается, смотрит в книгу, но глаза бегают по строчкам, не задерживаясь. Мысли улетают. Он не может войти в состояние потока.

Это не «лень». Это не «нежелание». Это структура поля, в которой фокус просто не удерживается.

Как отличить от СДВГ.

СДВГ — это неврологическое расстройство, которое присутствует с раннего детства и проявляется во всех сферах жизни. Нарушение внимания у неонного ребёнка — это адаптация к среде. Оно может быть ситуативным. Оно может ослабевать в других условиях — например, в игре.

СДВГ требует медицинской диагностики и часто медикаментозной поддержки. Нарушение внимания у неонного ребёнка требует изменения среды и тренировки поля.

Граница. Если вы подозреваете СДВГ — обратитесь к специалисту. Но помните: не каждый ребёнок с нарушением внимания имеет СДВГ. Многие просто адаптировались к

среде, где внимание не требовалось.

III. Цифровая компульсивность

Что это. Навязчивая потребность проверять уведомления, прокручивать ленту, реагировать на каждый сигнал. Когда телефон не рядом — возникает тревога, дискомфорт, почти физическое беспокойство.

Как это выглядит.

Ребёнок сидит за столом. Телефон лежит рядом экраном вниз. Он смотрит на задание. Через несколько секунд его рука уже тянется к телефону. Он проверяет уведомления. Ничего важного. Кладёт телефон обратно. Через минуту — снова.

Это не «привычка». Это не «желание». Это компульсивность — действие, которое происходит автоматически, вне контроля. Голос внутри говорит: «Проверь. А вдруг что-то важное? А вдруг пропустишь?»

Как отличить от тревожности.

Тревожность — это общее состояние беспокойства, которое может быть связано с разными причинами. Цифровая компульсивность — это специфическая реакция на отсутствие стимула. Это не «я боюсь». Это «я не могу не проверить».

Если тревожность связана с конкретными страхами (школа, отношения, будущее) — это одно. Если тревога возникает именно тогда, когда нет телефона — это другое.

Граница. Комппульсивность может быть симптомом тревожного расстройства. Но часто она — просто адаптация к среде, где каждый сигнал требует немедленного ответа.

IV. Когнитивная зависимость

Что это. Невозможность принять решение или вспомнить информацию без обращения к внешним источникам — поисковикам, ChatGPT, другим людям. «Зачем запоминать, если можно найти за три секунды?»

Как это выглядит.

Ребёнку задают вопрос. Он не пытается вспомнить. Он сразу тянется к телефону. Он не знает, как решить задачу — он знает, как найти решение. Он не помнит дату — он помнит, где её найти.

Это не «лень». Это когнитивная зависимость. Мозг перестал хранить информацию, потому что она всегда доступна снаружи. Он хранит только пути к информации.

Как отличить от усталости.

Усталость — это временное снижение когнитивных функций. Когнитивная зависимость — это устойчивый паттерн. Уставший ребёнок может вспомнить после отдыха. Зависимый ребёнок не вспомнит никогда — потому что его мозг перестал хранить информацию.

Граница. Когнитивная зависимость — это не «лень» и не «неспособность». Это адаптация к среде, где информация всегда доступна. Но в школе, на экзаменах, в жизни — эта

адаптация становится проблемой.

V. Три фактора вместе

Эти три фактора не работают по отдельности. Они работают вместе.

- Ребёнок не может удерживать внимание — потому что поле фрагментировано.
- Он постоянно проверяет телефон — потому что компульсивность требует стимула.
- Он не запоминает информацию — потому что зависимость от поиска перепрограммировала память.
- Он не может решать задачи без внешней помощи — потому что когнитивный суверенитет утрачен.
- Он становится всё более зависимым от среды — потому что каждый фактор усиливает два других.

Вместе они создают устойчивую структуру поля. И чем дольше ребёнок находится в этой структуре, тем труднее из неё выйти.

VI. Чек-лист для родителей и педагогов

Вот краткий чек-лист, который поможет оценить состояние поля ребёнка.

Нарушение внимания:

- Ребёнок часто отвлекается на уроках или при выполнении заданий.
- Он не может читать или писать дольше 10–15 минут без

перерыва.

- Ему трудно следить за длинным объяснением.
- Он «выпадает» из разговора, если он длится дольше пары минут.

Цифровая компульсивность:

- Ребёнок постоянно проверяет телефон, даже когда это не нужно.
- Он беспокоится, если телефон не рядом.
- Он прерывает дела, чтобы ответить на уведомление.
- Он не может провести час без экрана.

Когнитивная зависимость:

- Ребёнок предпочитает гуглить, а не вспоминать.
- Он не может решить задачу, если нет доступа к интернету.
- Он не запоминает информацию, которую можно найти.
- Он не может принять решение без внешней подсказки.

Если вы отметили 3–4 пункта — это повод задуматься. Возможно, поле ребёнка организовано неоновым образом.

VII. Ключевой вывод

Три фактора — нарушение внимания, цифровая компульсивность и когнитивная зависимость — составляют клиническую картину рассеянного сознания.

Они не работают по отдельности. Они усиливают друг друга, создавая устойчивую структуру поля, из которой трудно выйти без осознанной работы.

Важно понимать: это не СДВГ, не тревожность и не усталость.

Это адаптация к среде, которая требует скорости, переключения и мгновенной обратной связи.

Но адаптация, которая становится проблемой, когда ребёнок попадает в среду, которая требует глубины, терпения и концентрации.

VIII. Вопросы для рефлексии

1. Какие из трёх факторов вы замечаете у своего ребёнка? У себя?

2. Как часто вы наблюдаете у ребёнка нарушение внимания в школе? Дома? В игре?

3. Как часто ваш ребёнок проверяет телефон? Как часто вы сами это делаете?

4. Как часто ваш ребёнок ищет ответ в интернете, а не пытается вспомнить?

5. Что изменилось бы, если бы вы перестали считать это «лень» и начали видеть в этом адаптацию?

6. Какие условия в вашей жизни поддерживают эти три фактора?

Следующая глава — «Три персонажа: как выглядят неоновые дети в жизни». Мы познакомимся с Максимом, Аней и Димой — тремя архетипами неоновозного сознания.

ГЛАВА 4. ТРИ ПЕРСОНАЖА: КАК ВЫГЛЯДЯТ НЕО-НОВЫЕ ДЕТИ В ЖИЗНИ

I. Зачем нужны персонажи

Мы говорили о маркерах поля. Мы говорили о нейробиологии. Мы говорили о симптомах.

Но за цифрами и терминами теряются живые люди.

Поэтому я хочу познакомить вас с тремя персонажами. Они не настоящие — это собирательные образы. Но каждый из них реален. Каждый из них — это сотни детей, которых я встречал в исследованиях, в беседах с родителями, в письмах педагогов.

Их объединяет одно: структура поля, а не интеллект. Они не глупые. Они не ленивые. Они просто другие.

Познакомьтесь с Максимом, Аней и Димой.

II. Максим, 9 лет: игра — 3 часа, книга — 5 минут

Максим — яркий, сообразительный мальчик. Он любит Lego, обожает стратегии на планшете и может часами собирать сложные конструкции по инструкции. У него хорошая память на визуальные образы. Он легко запоминает карты в играх.

Но Максим не может прочесть книгу дольше пяти минут.

Он открывает страницу, пробегает глазами по строчкам, отвлекается на звук, встаёт, садится, начинает читать снова. Через несколько минут он уже смотрит в окно или ищет, чем

бы занять руки. Он может пересказать сюжет фильма, который смотрел неделю назад, но не может вспомнить, о чём был абзац, который он только что прочитал.

Родители говорят: «Он ленивый. Он не старается». Учителя говорят: «Он мог бы учиться лучше, если бы приложил усилия».

Но Максим не ленивый. Он прилагает усилия. Просто его поле работает иначе.

В игре — мгновенная обратная связь, постоянная смена стимулов, чёткие правила и награды. В книге — тишина, монотонность, отсутствие реакции. Его мозг не получает привычного дофамина. Он не может удерживать внимание, потому что внимание в такой среде не тренировалось.

Что важно понимать. Максим не «неспособен» к концентрации. Он способен — но в других условиях. Его мозг адаптирован к активной, интерактивной среде. И если мы хотим, чтобы он научился читать, мы должны изменить условия, а не требовать от него «просто читать».

III. Аня, 12 лет: TikTok-стихи, но нет связного текста

Аня — творческая девочка. Она пишет стихи — короткие, ритмичные, яркие. Она ведёт TikTok-канал, где читает их под музыку. У неё есть подписчики. Она чувствует себя автором.

Но Аня не может написать связный текст на ту же тему. Ей дают задание — написать эссе. Она сидит, смотрит в

пустой лист. Она не знает, с чего начать. Она не может выстроить логическую цепочку. Она может набросать отдельные фразы, но они не складываются в текст.

Родители говорят: «Она может, когда хочет. Она просто не хочет». Учителя говорят: «Ей не хватает дисциплины».

Но Аня — не ленивая и не недисциплинированная. Она просто мыслит иначе.

TikTok сформировал её мышление: короткие, яркие, законченные фрагменты. Она умеет создавать микросюжеты. Она не умеет собирать их в целое. Её мышление — мозаичное. Она собирает кусочки, но не видит картины целиком.

Что важно понимать. Аня не «неспособна» к логическому мышлению. Она способна — но в другом формате. Она может строить структуру, если она короткая и наглядная. И если мы хотим, чтобы она научилась писать эссе, мы должны научить её собирать мозаику, а не требовать, чтобы она «просто думала как все».

IV. Дима, 14 лет: интерфейс — интуитивно, таблица умножения — нет

Дима — технически подкованный подросток. Он может настроить любой гаджет, разобраться в любой программе, найти нужную информацию в интернете за несколько секунд. Он учит взрослых пользоваться новыми приложениями. Он ориентируется в цифровом мире лучше многих специалистов.

Но Дима не может запомнить таблицу умножения.

Он знает, что $7 \times 8 = 56$, если подумать. Но он не помнит это автоматически. Каждый раз он либо считает, либо проверяет в телефоне. Он не знает, как учить то, что не даёт мгновенного результата.

Родители говорят: «Он умный, но ленивый. Он просто не хочет запоминать». Учителя говорят: «Он мог бы быть отличником, если бы приложил усилия».

Но Дима — не ленивый. Он прилагает усилия. Просто его мозг привык к другому способу работы.

Его память перестроилась. Она не хранит факты — она хранит пути к фактам. Он не знает таблицу умножения, но он знает, как её найти за три секунды. И это работает в цифровом мире. Но это не работает в школе, где от тебя требуют знать, а не искать.

Что важно понимать. Дима не «неспособен» запоминать. Он способен — но иначе. Его мозг адаптирован к хранению путей, а не фактов. И если мы хотим, чтобы он запомнил таблицу умножения, мы должны использовать его сильную сторону — поиск, а не требовать, чтобы он «просто выучил».

V. Что объединяет Максима, Аню и Диму

Они разные. У них разные способности, разные интересы, разные проблемы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.