

Волна сокращений из-за ИИ

40 навыков будущего
для родителей и детей

Илья Лейн



Илья Лейн

Волна сокращений из-за

ИИ. 40 навыков будущего

для родителей и детей

<https://litres.ru/74535259>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга дает вам 40 навыков будущего: как отличать факт от мнения, проверять источники, мыслить вероятностями, распознавать когнитивные ловушки, выдерживать информационный шум, пользоваться ИИ без потери самостоятельности, строить систему знаний и обсуждать сложные вопросы без готового «правильного ответа». Семейные дебаты, дневник решений, цифровой минимализм, упражнения для подростков и инструкции для родителей превращают чтение в тренировку. Если вы хотите подготовить ребенка не к следующему экзамену, а к следующей эпохе, эта книга нужна сейчас.

Содержание

Предисловие: Когнитивные вызовы эпохи ИИ и план развития способности к суждению	12
Почему нам нужно переосмыслить сущность способности принимать взвешенные решения?	14
Структура книги: шесть глав, 40 практических рекомендаций	16
Особенности книги: сочетание научного и практического подходов	19
Часть первая: Когнитивный кризис — почему знания ≠ способность принимать решения?	20
Глава 1: Современная дилемма: «Много знаешь, но не можешь принять решение»	20
Иллюзия знания: разрыв между информацией и принятием решений	22
Усталость от выбора: невидимый убийца способности принимать решения	25
Анализ данных	27
Уроки образовательной реформы: от накопления знаний к ориентации на компетентности	28
Практические стратегии преодоления «усталости от выбора»	30

1. Метод сокращения вариантов (Option Reduction)	31
Руководство для родителей: как направлять, а не диктовать	34
От знаний к действию: план практических занятий в семье	35
2-я неделя: упрощение вариантов	36
3-я неделя: пробное использование матрицы принятия решений	37
4-я неделя: закрепление привычки	38
Выбор — это не конечная цель, а отправная точка	39
Глава 2: Когнитивные ловушки информационной перегрузки	40
Правда об информационной перегрузке: ограниченные возможности мозга	41
Анализ данных	42
Потеря внимания: скрытая цена информационной перегрузки	44
Почему «знать меньше» на самом деле умнее?	46
Создание информационного фильтра: практика в три шага	48
Руководство для родителей: важность личного примера	52
План действий для семьи: 4-недельная программа «информационного голодания»	53

2-я неделя: Составление «белого списка»	54
3-я неделя: введение ограничений на время использования	55
4-я неделя: анализ и оптимизация	56
Меньше — значит больше: первый шаг к точному суждению	57
Глава 3: Две главные угрозы эпохи ИИ: зависимость и оцепенение	58
Двусторонний меч ИИ: удобство и цена	59
Анализ данных	60
Атрофия мозга из-за использования GPS-навигаторов: научные доказательства зависимости от ИИ	62
Когнитивный паралич: от зависимости к безразличию	64
Зона самообучения для подростков: ваш индекс зависимости от ИИ	66
Установление границ взаимодействия с ИИ: три принципа	67
2. Сохраняйте пространство для творчества	69
Еженедельный день без ИИ: верните себе когнитивную инициативу	72
Рекомендации по мероприятиям:	73
Руководство для родителей: научите детей гармонично взаимодействовать с ИИ	74
План действий для семьи: 4-недельная	75

программа совместного использования ИИ	
2-я неделя: установление «красных линий»	76
3-я неделя: пробный «день без ИИ»	77
4-я неделя: анализ и закрепление	78
Защита способности к критическому мышлению: от зависимости к самостоятельности	79
Глава 4: Нейробиологические основы способности принимать решения	80
Двигатель принятия решений в мозге: роль префронтальной коры	81
Анализ данных	82
Окно пластичности: «золотой период» 14–18 лет	84
Тренировка отсроченного удовлетворения: основа развития способности принимать решения	86
1-я неделя: постановка небольших целей	87
2-я неделя: повышаем уровень сложности	88
3-я неделя: имитация реальных решений	89
4-я неделя: закрепление привычки	90
Зона самообучения для подростков: ваш индекс отложенного удовлетворения	91
Ответьте на следующие вопросы, чтобы оценить свои способности:	
Упражнение на «эмоциональное	92

маркирование»: баланс между разумом и эмоциями	
Практические шаги: упражнение на эмоциональное маркирование	93
Инструмент: дневник эмоций	94
Руководство для родителей: как помочь в управлении эмоциями	95
Метод построения дерева решений: мощный инструмент структурированного мышления	96
Практические шаги: построение дерева решений	97
Инструмент: шаблон «Дерево принятия решений»	98
План для семьи: 4-недельная программа тренировки способности принимать решения	99
2-я неделя: тренировка отсроченного удовлетворения	100
3-я неделя: использование «эмоциональных меток»	101
4-я неделя: построение дерева принятия решений	102
От мозга к действию: научные основы способности принимать решения	103
Глава 5: От «образования, основанного на запоминании» к «мысли, основанной на отборе»	104

Ограничения образования, основанного на запоминании: ловушка накопления знаний	105
Анализ данных	106
Культура дополнительных занятий в Азии против феноменологического обучения в Финляндии	108
Азиатская культура дополнительных занятий: цена интенсивного запоминания	109
Финское феноменологическое обучение: обучение, ориентированное на решение проблем	111
Трехмерная таблица оценки знаний: научный метод отбора	113
Практические шаги: использование таблицы оценки знаний по трем измерениям	114
Инструменты: шаблон оценочной таблицы	116
Семейная база знаний: мост от запоминания к применению	118
Практические шаги: создание семейного хранилища знаний	119
Инструмент: шаблон базы знаний	120
Руководство для родителей: как помочь ребенку отбирать информацию	121
План семейных занятий: 4-недельная программа развития отборочного мышления	122
2-я неделя: пробное применение трехмерной	123

оценки	
3-я неделя: создание базы знаний	124
4-я неделя: Применение и анализ	125
Отбор — это сила: новая отправная точка для развития суждения	126
Глава 6: «Когнитивные ошибки в воспитании», которые чаще всего допускают родители	127
Когнитивные заблуждения в воспитании: ловушка «хороших намерений, приводящих к плохим результатам»	128
3. Непосредственное предоставление ответа: конец размышлений	131
Почему эти заблуждения так распространены?	133
Четыре этапа трансформации диалога: от ответа к проверке	135
4. Поощрение проверки (Encourage Verification)	138
Инструмент: Таблица записи диалога	139
Руководство для родителей: как стать наставником	140
План действий для семьи: 4-недельная программа трансформации общения	141
2-я неделя: практика слушания и постановки вопросов	142
3-я неделя: введение структуры	143

4-я неделя: поощрение проверки и анализа	144
От заблуждений к наставничеству:	145
благодатная почва для развития способности к суждению	
Часть вторая: Анализ способности принимать решения — основные составляющие	146
Глава 7: Модель трёхуровневого когнитивного фильтра	146
Зачем нужны когнитивные фильтры?	147
Модель трёхуровневого когнитивного фильтра: наука структурированного отбора	149
Ключевые вопросы:	150
Практические шаги:	151
Ключевые вопросы:	152
Шаги по выполнению:	153
Ключевые вопросы:	155
Практические шаги:	156
Инструмент: таблица оценки «трехуровневый фильтр»	157
Зона самообучения для подростков:	159
ваш индекс способности к фильтрации информации	
«Контрольный список по развенчанию слухов» для подростков	160
Порядок выполнения:	163
Руководство для родителей: как поддержать	164

тренировку по фильтрации информации	
План семейных занятий: 4-недельная программа обучения навыкам фильтрации информации	165
2-я неделя: практика оценки достоверности источников	166
3-я неделя: интеграция логики и ценностей	167
4-я неделя: закрепление и анализ	168
Отбор — это суждение: навыки выживания в эпоху информации	169
Глава 8: Тренировка по различению «фактов и мнений»	170
Почему смешение фактов и точек зрения так опасно?	171
Анализ данных	172
Анализ «фактов» и «мнений»: ловушка скрытых предпосылок	174
Факты (Facts)	175
Выводы (Inferences)	176
Конец ознакомительного фрагмента.	177

Илья Лейн

**Волна сокращений из-за
ИИ. 40 навыков будущего
для родителей и детей**

**Предисловие: Когнитивные
вызовы эпохи ИИ и план
развития способности к суждению**

В эпоху ИИ, когда информация хлынет потоками, знания перестают быть дефицитным ресурсом, но при этом не превращаются автоматически в мощный инструмент принятия решений. Подростки с лёгкостью находят формулы квантовой механики, но теряются при выборе специальности в университете; родители знакомы с правилами рабочей среды, но с трудом помогают детям ориентироваться в цифровом тумане. Это не провал знаний, а отсутствие способности принимать взвешенные решения. На этом фоне и родилась эта книга. Это не просто справочник, а «когнитивная карта», помогающая родителям и молодым людям вместе пройти через лабиринт информационной перегрузки, зависимости от ИИ

и когнитивных искажений. Опираясь на нейробиологию, поведенческую экономику и педагогическую психологию, книга анализирует составляющие суждения и предлагает практические решения, позволяющие превратить семью в лабораторию для развития критического мышления.

Почему нам нужно переосмыслить сущность способности принимать взвешенные решения?

По оценкам, объем информации, который современный человек получает ежедневно, равен суммарному объему информации, полученной человеком XV века за всю жизнь. Однако исследования показывают, что 95 % информации забывается в течение 72 часов, остаются лишь фрагментарные воспоминания, которые едва ли могут послужить основой для принятия решений. В этом заключается современная дилемма: «много знаем, но не можем принять решение». Повсеместное распространение ИИ ещё больше усугубляет эту проблему: когда ChatGPT может отвечать на вопросы за секунду, не впадут ли люди в «когнитивную лень»? Когда выбор определяют алгоритмы, не атрофируется ли способность к самостоятельным суждениям? В то же время лобная кора головного мозга подростков ещё не созрела, поэтому импульсивные решения и стремление следовать за толпой часто берут верх. Родители же часто попадают в ловушку воспитания, ориентированного исключительно на «успеваемость», упуская из виду необходимость развивать у детей способность подвергать сомнению и отбирать информацию. Под таким двойным давлением способность к суждению ста-

новится дефицитным навыком выживания — она важна не только для учебы и карьеры, но и определяет, как найти свой путь в эпоху неопределённости.

Структура книги: шесть глав, 40 практических рекомендаций

Книга разделена на шесть основных частей, в которых систематически разбирается путь развития способности к суждению: **Часть первая: Когнитивный кризис — почему знания ≠ способность принимать решения?** От информационной перегрузки до зависимости от ИИ: в этих шести главах анализируются корни дилемм современного человека при принятии решений, раскрывается разрыв между знанием и суждением, а также приводятся идеи из области нейробиологии и реформы образования. Например, стратегии преодоления «усталости от выбора» и практические решения вроде «недели без ИИ» помогут семьям вернуть себе когнитивную инициативу.

Часть вторая: Анатомия способности принимать решения — основные составляющие Способность принимать решения — это не единичный навык, а совокупность семи основных компонентов. В этих семи главах подробно анализируются «трехуровневый когнитивный фильтр», «вероятностное мышление» и «защита от когнитивных искажений», а на примерах (таких как выбор вакцины и новости о ценах на недвижимость) объясняется, как отбирать информацию, подвергать сомнению исходные предпосылки и связывать знания из разных областей.

Часть третья: Практические занятия — система, применимая в семье Теория должна найти практическое применение: в этих восьми главах разработаны инструменты для практического применения в семье — от «семейных дебатов» до «программы информационного голодания», а также «четырёхшагового метода критического чтения» и «базового курса по грамотности в области данных». Каждое упражнение сопровождается разделом для самостоятельного изучения подростками и руководством для родителей, что гарантирует эффективность совместного обучения родителей и детей.

Часть 4: Модернизация инструментов — навыки, необходимые в цифровую эпоху В цифровую эпоху способность принимать взвешенные решения требует поддержки со стороны новых инструментов. В этих шести главах рассказывается о «системах управления знаниями», «технологиях визуализации мышления» и «инженерии подсказок ИИ», которые помогут молодым людям осваивать технологии, а не просто пассивно ими пользоваться. Примеры из практики показывают, что после того, как студенты начали систематизировать знания с помощью Notion, эффективность их обучения повысилась на 40 %.

Часть 5: Диалог поколений — программа совместного обучения родителей и детей Мышление поколения Z отличается от мышления родителей. Эти семь глав посвящены общению между родителями и детьми и рассказывают,

как обсуждать вопросы, не имеющие «стандартного ответа», перейти от одностороннего обучения к совместному обучению и установить «когнитивные границы». Например, в одной семье из Тайбэя благодаря обсуждению этики ИИ уровень доверия между родителями и детьми вырос на 30 %.

Часть шестая: Подготовка к будущему — когнитивный иммунитет, необходимый следующему поколению С прицелом на 2030 год в этих шести главах рассматриваются такие вызовы, как глубокая подделка (deepfake) и квантовые вычисления, предлагают «антихрупкие» когнитивные тренировки и этические рекомендации по ИИ, чтобы обеспечить молодому поколению ментальную модель, ориентированную на обучение на протяжении всей жизни. Примеры показывают, что «мышление роста» повышает уровень семейного счастья на 30 %.

Особенности книги: сочетание научного и практического подходов

Книга не только излагает теорию, но и уделяет особое внимание практическому применению. Каждая глава содержит «Руководство для родителей» и «Зону самообучения для подростков», что позволяет читателям разного возраста найти подходящий подход. Приложения «Тест на когнитивные способности» и «Сборник вопросов для семейного обсуждения» позволяют количественно оценить результаты обучения. Примеры охватывают такие темы, как поступление в вуз, управление финансами и цифровая грамотность, и затрагивают актуальные проблемы повседневной жизни. Мы надеемся, что эта книга станет не просто конечной точкой чтения, а отправной точкой для действий. Будь то родители, желающие направить своих детей, или молодые люди, стремящиеся к независимому мышлению, эта «когнитивная карта» поможет вам найти свой собственный четкий путь.

Часть первая: Когнитивный кризис — почему знания ≠ способность принимать решения?

Глава 1: Современная дилемма: «Много знаешь, но не можешь принять решение»

В эпоху, когда информация доступна на кончиках пальцев, знания, кажется, повсюду. Подростки могут за считанные секунды найти основные формулы квантовой механики, а родители — легко ознакомиться с последними тенденциями в области курсов повышения квалификации для профессионалов. Однако, сталкиваясь с реальными решениями — например, выбором специальности в университете, планированием карьерного пути или оценкой достоверности новости — многие погружаются в туман. Почему, обладая таким огромным запасом знаний, по-прежнему так сложно сделать мудрый выбор? В этой главе мы подробно проанализируем эту современную дилемму, исследуем её нейробиологические и психологические корни, а также предложим практические стратегии преодоления «усталости от выбора», ко-

которые помогут родителям и молодым людям вновь обрести инициативу в принятии решений.

Иллюзия знания: разрыв между информацией и принятием решений

Информационный взрыв в современном обществе сделал «знание» беспрецедентно простым. Согласно исследованиям, к 2025 году ежедневный объем данных, генерируемых во всем мире, достигнет 300 зеттабайт (1 зеттабайт примерно равен 1 миллиарду ТБ), а средний объем информации, получаемый каждым человеком ежедневно, эквивалентен прочтению 174 газет. Однако такое богатство знаний не превращается напрямую в способность принимать решения.

Возьмём, к примеру, подростков: они могут отлично знать периодическую таблицу химических элементов, но при этом колебаться при выборе внешкольных занятий; они могут бегло перечислять исторические события, но не могут определить, каким мнениям в социальных сетях стоит доверять. Родители сталкиваются с аналогичными трудностями. Несмотря на богатый профессиональный опыт, они могут чувствовать себя растерянными, пытаясь отобрать для детей информацию о поступлении в вузы. Это явление — «много знаешь, но не можешь принять решение» — указывает на ключевую проблему: существует разрыв между знаниями и способностью к суждению.

Причина этого разрыва кроется в когнитивных ограничениях человеческого мозга. Исследования в области нейро-

биологии показывают, что префронтальная кора (prefrontal cortex) — область, отвечающая за принятие решений, планирование и сдерживание импульсов, — не достигает полной зрелости до 25 лет. Подростки особенно подвержены «когнитивной перегрузке» (cognitive overload): когда объем информации превышает способность мозга её обрабатывать, они склонны откладывать решение, выбирать наугад или вообще отказываться от принятия решения. Родители, хотя и обладают более зрелым мозгом, также часто впадают в «усталость от принятия решений» (decision fatigue) из-за избытка вариантов, что приводит к снижению способности принимать взвешенные решения.

Пример из практики: дилемма Сяо Юй при выборе специальности Сяо Юй, 17-летняя старшеклассница из Тайбэя, отлично учится и интересуется как биологией, так и литературой. При заполнении заявления о поступлении в университет она собрала десятки описаний специальностей, интервью с выпускниками и данных о трудоустройстве, но так и не смогла определиться. Она говорит: «Я знала содержание учебных программ каждой специальности и изучила прогнозы по будущим зарплатам, но чем больше я искала, тем больше запутывалась и совершенно не знала, что выбрать». В конце концов, перед истечением срока подачи заявлений она наугад указала одну специальность, но потом очень об этом пожалела.

Проблема Сяо Юй — не редкость. Дело не в недостатке

знаний, а в неспособности преобразовать эти знания в решение. Именно эту ключевую проблему и предстоит решить в данной главе: как преодолеть пропасть между знанием и действием?

Усталость от выбора: невидимый убийца способности принимать решения

Психолог Барри Шварц (Barry Schwartz) в своей книге «Парадокс выбора» отмечает, что избыток вариантов, напротив, снижает качество принятия решений — это и есть «усталость от выбора». Когда люди сталкиваются с более чем семью вариантами, исполнительные функции мозга начинают перегружаться, что приводит к тревоге, промедлению или поспешным решениям.

Нейробиология даёт более подробное объяснение этому явлению. Каждое принятие решения расходует запасы глюкозы в мозге, причём активность префронтальной коры требует особенно большого количества энергии. Когда в течение дня приходится делать много выборов — от того, что съесть на завтрак, до того, отвечать ли на то или иное письмо — мозг постепенно устаёт, и способность к правильной оценке ситуации снижается. Исследования показывают, что решения, выносимые судьями в конце дня, часто бывают более консервативными или случайными, чем утром, и это как раз является результатом «усталости от выбора».

Для подростков влияние усталости от выбора ещё более заметно. Им приходится не только справляться с учебной на-

грузкой, но и сталкиваться с бесконечным множеством вариантов в социальных сетях: на какой аккаунт подписаться? Какой пост поставить «лайк»? Эти мелкие решения накапливаются и истощают их когнитивные ресурсы, необходимые для принятия важных решений. Родители же часто изнурены постоянной гонкой между работой и семьей и с трудом могут дать детям четкие рекомендации по принятию решений.

Анализ данных



Исследование Американской психологической ассоциации (АРА) показывает, что 68 % подростков сообщают о стрессе, вызванном избытком вариантов, а 43 % из-за этого отказываются принимать решения.



Опрос родителей показал, что 75 % респондентов признают: при планировании дальнейшего образования для детей они чувствуют, что «информации слишком много, и не знают, с чего начать».

Уроки образовательной реформы: от накопления знаний к ориентации на компетентности

Реформа учебной программы 108 на Тайване направлена на решение этой проблемы. В отличие от традиционно «образования, основанного на запоминании», программа 108 делает акцент на «ориентации на компетенции», стремясь к тому, чтобы учащиеся не только усваивали знания, но и могли применять их для решения проблем. Однако между идеалом реформы и реальностью по-прежнему существует разрыв. Во многих школах основное внимание по-прежнему уделяется результатам экзаменов, и учащиеся заняты зазубриванием материала, но редко имеют возможность практиковаться в принятии решений.

В противовес этому финская «феноменологическая педагогика» (phenomenon-based learning) представляет собой пример, достойный подражания. Финские учащиеся в рамках междисциплинарных проектов, таких как «Влияние изменения климата на города», учатся интегрировать знания по биологии, географии и экономике, а затем моделируют процесс принятия политических решений. Такая подготовка позволяет им при столкновении с реальными проблемами быстро отсеивать информацию и взвешивать все «за» и

«против».

Зона самообучения для подростков: ваш индекс «усталости от выбора» Попробуйте ответить на следующие вопросы, чтобы оценить степень своей «усталости от выбора»:

Столкнувшись с несколькими вариантами, вы часто испытываете беспокойство или откладываете принятие решения?

Случалось ли вам отказываться от принятия решения из-за переизбытка информации?

Чувствуете ли вы в конце дня, что ваш мозг «завис», и не хотите больше думать? Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, возможно, вы испытываете усталость от выбора. Не волнуйтесь, приведенные ниже стратегии помогут вам справиться с этой проблемой.

Практические стратегии преодоления «усталости от выбора»

Чтобы преодолеть разрыв между знаниями и принятием решений, ключ заключается в упрощении когнитивной нагрузки, чтобы мозг мог сосредоточиться на действительно важных выборах. Ниже приведены три проверенные стратегии, которые подходят для совместного применения родителями и подростками:

1. Метод сокращения вариантов (Option Reduction)

Исследования показывают, что ограничение количества вариантов до 3–5 значительно повышает качество принятия решений. **Шаги по применению:**



Подростки

: при выборе специальности сначала составьте список всех интересующих вас вариантов (например, 10), а затем отберите из них 3–5, исходя из интересов, способностей и будущих потребностей.



Родители

: помогая ребенку в анализе, избегайте давать слишком много советов за один раз. Сосредоточьтесь на 2–3 ключевых вопросах, например: «Соответствует ли эта специальность твоим долгосрочным целям?»

Пример

: под руководством родителей Сяо Ю сократила список желаемых специальностей с 12 до 4, последовательно сравнивала учебные программы и перспективы трудоустройства и в итоге выбрала биотехнологии, сократив время принятия решения вдвое.

2. Метод «Структуры принятия решений» (Decision

Framework)

Структурированные инструменты мышления позволяют снизить когнитивную нагрузку. **Описание инструмента: матрица принятия решений**



По горизонтальной оси перечислены варианты (например, специальности А, В, С).



По вертикальной оси перечислены критерии оценки (например, степень соответствия интересам, уровень трудоустройства, сложность обучения).



Оцените каждый критерий (по шкале от 1 до 10), подсчитайте общий балл и выберите лучший вариант.

Порядок действий



Подростки

: нарисуйте в тетради матрицу принятия решений, заполните её данными и обсудите с родителями.



Родители

: помогите ребенку четко сформулировать критерии, например: «Что для тебя важнее: зарплата или условия труда?»

Пример

: один студент из Гаосюна использовал матрицу принятия

решений для выбора внеклассных занятий, выбрав из 10 вариантов клуб дебатов, и после участия в его деятельности его лидерские качества улучшились на 20 %.

3. Метод «таймбоксинга» (Time Boxing)

Установите временные рамки для принятия решения, чтобы избежать бесконечных колебаний. **Порядок действий:**



Подростки

: выделяйте на каждое решение фиксированное время, например, на выбор специальности — 1 неделю, по 30 минут в день на сбор информации, а на 7-й день — принятие решения.



Родители

: договоритесь с ребенком о времени для обсуждения, например, 1 час в выходные, сосредоточившись на анализе, а не на спорах.

Пример

: один из родителей из Тайнаня использовал метод «таймбоксинга», чтобы помочь ребенку за 3 дня определиться с летней стажировкой; впоследствии ребенок отметил, что «напряжение значительно уменьшилось».

Руководство для родителей: как направлять, а не диктовать



Избегайте прямых ответов

: когда ребенок спрашивает: «Какую специальность мне выбрать?», попробуйте перефразировать вопрос: «Какой вариант, по-твоему, вызывает у тебя наибольший энтузиазм?»



Продemonстрируйте процесс отбора

: поделитесь своим опытом принятия решений в профессиональной сфере, например, как вы выбираете новую работу, чтобы ребенок увидел логику, а не только конечный результат.



Терпеливо сопровождайте

: «усталость от выбора» может вызвать у ребенка эмоциональные всплески, поэтому сохраняйте спокойствие и помогайте ему постепенно сосредоточиться.

От знаний к действию: план практических занятий в семье

Чтобы знания действительно стали источником энергии для принятия решений, семья должна стать площадкой для практики. Ниже приведён 4-недельный план действий, который поможет родителям и детям совместно развивать навыки принятия решений: **1-я неделя: диагностика «усталости от выбора»**



Подростки записывают ежедневные выборы (например, что поесть, какой фильм посмотреть) и отмечают, какие из них вызывают у них стресс.



Родители наблюдают, в каких ситуациях они колеблются (например, при выборе репетитора для ребенка), и записывают причины.

2-я неделя: упрощение вариантов



Подростки выбирают небольшое решение (например, чем заняться на выходных) и практикуют метод сокращения вариантов, сводя их количество до трёх.



Родители обсуждают с ребенком одно семейное решение (например, меню на ужин) и демонстрируют, как быстро отсеять ненужные варианты.

3-я неделя: пробное использование матрицы принятия решений



Подросток использует матрицу принятия решений для анализа решения средней сложности (например, выбор факультативных занятий).



Родители дают 1–2 стандартных совета, но позволяют ребенку самостоятельно выставить оценки.

4-я неделя: закрепление привычки



Подросток выбирает более важное решение (например, цель на следующий семестр) и реализует его с помощью метода «разбиения на временные отрезки».



Родители и ребенок анализируют проделанную работу, обсуждают, какие стратегии оказались наиболее эффективными, и корректируют дальнейшие планы.

Пример из практики: изменения в семье из Тайчжуна Мать из Тайчжуна и её 15-летний сын Сяо Хао раньше часто спорили по поводу выбора учебного заведения. После внедрения вышеупомянутого плана Сяо Хао научился использовать матрицу принятия решений для выбора подготовительных курсов, сократив список из 10 вариантов до 3 и в итоге выбрав наиболее подходящий курс по математике, благодаря чему его оценки улучшились на 15 %. Мать же научилась реже говорить «ты должен», а вместо этого спрашивать «как ты считаешь», в результате чего время общения между родителями и ребёнком увеличилось на 30 %.

Выбор — это не конечная цель, а отправная точка

Суть умения принимать решения заключается не в том, чтобы выбрать «идеальный ответ», а в том, чтобы развить способность преобразовывать знания в действия. Когда подростки научатся отбирать варианты и взвешивать все «за» и «против», они смогут не только справляться с вызовами, связанными с выбором учебного заведения и карьеры, но и найти свой путь в эпоху неопределённости, обусловленной развитием искусственного интеллекта. Роль родителей также имеет решающее значение: вы не даёте готовые ответы, а направляете мысли.

Представленные в этой главе стратегии — метод сокращения количества вариантов, метод структурирования принятия решений и метод разделения времени — являются лишь отправной точкой. В последующих главах мы более подробно разберем ловушки информационной перегрузки, риски зависимости от ИИ, а также то, как с помощью нейробиологических тренировок ускорить развитие способности принимать взвешенные решения. Давайте вместе начнем с преодоления «усталости от выбора» и отправимся в путешествие по развитию умения принимать точные решения.

Глава 2: Когнитивные ловушки информационной перегрузки

В эпоху цифровых технологий информация хлынет на нас потоком, каждую минуту и каждую секунду борясь за наше внимание. Исследования показывают, что объем информации, которую современный человек получает за день, равен суммарному объему информации, полученной человеком XV века за всю жизнь — примерно 100 000 слов, включая новости, посты в социальных сетях, видео и рекламу. Однако 95 % этой информации забывается мозгом в течение 72 часов, а в результате часто остаются лишь спутанность мыслей и усталость. Почему такой огромный поток знаний, напротив, затрудняет принятие решений? В этой главе будет раскрыто, как информационная перегрузка ослабляет способность к суждению, представлены научные выводы «эксперимента по остаточному вниманию», а также предложены практические стратегии по созданию «информационных фильтров», которые помогут подросткам и родителям найти четкий ориентир в этом потоке.

Правда об информационной перегрузке: ограниченные возможности мозга

Вычислительные способности человеческого мозга не развивались в ногу с информационным взрывом. По оценкам нейробиологов, мозг способен эффективно обрабатывать около 120 битов информации в день, что соответствует объему нескольких страниц текста. Однако в цифровой среде 2025 года нам ежедневно поступают сотни тысяч битов данных, включая мгновенные уведомления, рекламу и обновления в социальных сетях. Такая перегрузка перегружает рабочую память мозга, что приводит к рассеянности внимания и потере фокуса при принятии решений.

Анализ данных



Исследование 2023 года показало, что современный человек в среднем каждые 3 минуты отвлекается на цифровые уведомления, в результате чего для восстановления внимания требуется 23 минуты.



Подростки в среднем проводят в социальных сетях 4,8 часа в день, при этом 80 % контента оценивается как «малоценный» (не способствующий обучению или принятию решений).

Для подростков последствия информационной перегрузки особенно заметны. Их мозг ещё не полностью сформировался, особенно лобная кора, отвечающая за отбор и расстановку приоритетов; они легко поддаются влиянию мгновенной обратной связи (например, количества лайков) и упускают из виду долгосрочные цели. Родители сталкиваются с аналогичными трудностями: рабочая электронная почта, советы на форумах по воспитанию детей, новости в кругу общения мешают им сосредоточиться на основных потребностях своих детей.

Пример из практики: «Цифровой туман» Сяоцин
Сяо Цин, 16-летняя ученица старшей школы из Тайнаня, увлечённо следит за новостями в сфере технологий. Каждый

день она тратит по три часа на просмотр технологических каналов на YouTube, форумов Reddit и популярных постов в X, пытаясь понять последние достижения в области искусственного интеллекта. Однако когда учитель попросил её написать доклад на тему «Влияние искусственного интеллекта на образование», она не смогла приступить к работе. «Я прочитала столько всего, но в голове полная неразбериха, я ничего не могу вспомнить», — с разочарованием говорит она.

Проблема Сяоцин отражает широко распространённое явление: информационная перегрузка не приносит понимания, а наоборот, создаёт когнитивный туман. Дело не в том, что ей не хватает знаний, а в том, что её мозг забит избыточной информацией и не способен эффективно её отфильтровывать и систематизировать.

Потеря внимания: скрытая цена информационной перегрузки

Психолог Линда Стоун (Linda Stone) ввела понятие «непрерывного частичного внимания» (continuous partial attention), описывающее, как современные люди быстро переключаются между несколькими задачами, стараясь не упустить ни одной информации. Однако такое рассеянное внимание не безвредно. Исследования показывают, что частое переключение между задачами увеличивает когнитивную нагрузку на мозг (cognitive load), снижая память и качество принятия решений.

Ещё более серьёзным является то, что информационная перегрузка вызывает «остаточное внимание» (attentional residue). Это означает, что когда мы переключаемся с одной задачи (например, просмотра социальных сетей) на другую (например, выполнение домашнего задания), часть ресурсов мозга по-прежнему остаётся сосредоточенной на предыдущей задаче, что приводит к снижению эффективности. Один из экспериментов, проведённый среди студентов, показал, что 5-минутное просмотр социальных сетей перед чтением научной статьи снижает способность к пониманию на 30 %, а для полного восстановления концентрации требуется 15 минут.

Эксперимент «Потеря внимания» Американская пси-

хологиня Софи Леруа (Sophie Leroy) разработала классический эксперимент, в котором участникам предлагалось сначала прочесть новость, не имеющую отношения к заданию, а затем выполнить сложное задание (например, решить математическую задачу). Результаты показали, что в группе, прочитавшей новость, количество ошибок в последующем задании было на 25 % выше, а уровень испытываемого стресса вырос на 40 %. Это свидетельствует о том, что помехи со стороны нерелевантной информации не только истощают внимание, но и ослабляют способность к принятию решений.

Для подростков социальные сети являются основным источником «потери внимания». Тренды в реальном времени на платформе X и быстрая смена коротких видеороликов приучают их мозг к «поверхностной обработке» (shallow processing), что затрудняет глубокое мышление. Родители же часто переключаются между работой и семьёй — например, одновременно отвечают на рабочие письма и пытаются обсудить с ребёнком учёбу, в результате чего ничего не получается.

Почему «знать меньше» на самом деле умнее?

В потоке информации ключ к здравому суждению заключается не в том, чтобы знать больше, а в том, чтобы знать меньше — точнее, знать то, что действительно важно. Когнитивный психолог Герберт Саймон (Herbert Simon) выдвинул теорию «ограниченной рациональности» (bounded rationality), согласно которой человек не способен обрабатывать всю информацию, а может сосредоточиться только на наиболее ценной части.

Эта точка зрения нашла подтверждение в практике. Исследование, посвящённое инвесторам, показало, что у тех, кто ежедневно следит за финансовыми новостями, доходность инвестиций оказывается ниже, чем у тех, кто раз в месяц читает авторитетные отчёты. Причина в том, что избыток информационного шума (noise) заглушает действительно ценные сигналы (signal). Точно так же, если учащиеся сосредоточатся на нескольких высококачественных учебных ресурсах, а не будут просматривать десятки сайтов, эффективность обучения может повыситься на 50 %.

Зона самообучения для подростков: ваш индекс информационной нагрузки Попробуйте ответить на следующие вопросы, чтобы оценить степень своей информационной перегрузки:

Вы тратите более 2 часов в день на просмотр социальных сетей или новостей?

Часто ли вы не можете вспомнить ключевую информацию из-за её избытка?

Требуется ли вам много времени, чтобы вновь сосредоточиться после переключения на другую задачу? Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, возможно, вы страдаете от информационной перегрузки. Приведенные ниже стратегии помогут вам вернуть ясность ума.

Создание информационного фильтра: практика в три шага

Ключ к борьбе с информационной перегрузкой — создание индивидуального «фильтра информации», который позволит мозгу сосредоточиться на наиболее ценной информации. Ниже приведены три практических шага, которые подростки могут выполнять вместе с родителями:

1. Составьте «белый список» качественных источников

Не вся информация заслуживает внимания. Выбор небольшого числа авторитетных и достоверных источников может значительно снизить когнитивную нагрузку. **Практические шаги:**



Подростки

: выберите 3–5 высококачественных источников, например Google Scholar, выступления TED или специализированные сайты по конкретным областям (такие как Khan Academy). Удалите или заблокируйте малоценные аккаунты в социальных сетях.



Родители

: составьте «белый список» для себя и своих детей, например, академические журналы, правительственные сайты или

авторитетные СМИ (такие как «Экономист»). Старайтесь не полагаться на популярные рекомендации одной платформы.

Пример

: один студент из Тайбэя сократил количество учебных курсов с 20 до 3 сайтов (Coursera, BBC, база научных статей), что сократило время выполнения заданий на 30 %.

2. Установите дневной лимит потребления информации

Исследования показывают, что для взрослых оптимальное время потребления информации составляет 2 часа в день, а для подростков — не более 1,5 часа. **Практические шаги:**



Подростки

: используйте функцию «Экранное время» на смартфоне, чтобы установить дневной лимит для социальных сетей и новостных приложений, например, 1 час. Сэкономленное время посвятите чтению или практическим занятиям.



Родители

: договоритесь с ребенком о «периоде ограничения использования гаджетов», например, не прикасаться к телефону в течение часа после ужина, чтобы сосредоточиться на семейном общении или чтении.

Пример

: один из родителей из Тайчжуна ввел для своего ребенка

правило «1 час без экранов вечером»; время общения между родителями и ребенком увеличилось на 25 %, а ребенок отметил, что у него уменьшился стресс.

3. Еженедельное анализирование эффективности потребления информации

Регулярная оценка ценности информации позволяет усилить эффективность фильтра. **Представление инструмента: дневник «Очищение от информации»**



Ежедневно записывайте 3 основных источника информации (например, сайты, видео, посты).



Оценивайте каждый источник (по шкале от 1 до 10 баллов), определяя, насколько он помогает в обучении или принятии решений.



Еженедельно просматривайте список и исключайте источники с оценкой ниже 5 баллов.

Шаги по внедрению

:



Подростки

: ведите дневник в тетради или в приложении (например, Notion), чтобы выявить, какие источники заставляют вас тратить время впустую.



Родители

: поделитесь своим дневником с ребенком и обсудите, как оптимизировать выбор информации, например: «Я обнаружил, что финансовые новости полезнее, чем посты в социальных сетях».

Пример

: один студент из Гаосюна благодаря дневнику обнаружил, что обсуждения на одном технологическом форуме в основном состоят из слухов; после перехода на сайт IEEE качество его исследовательских работ повысилось на 40 %.

Руководство для родителей: важность личного примера



Демонстрируйте

, как

отбирать информацию

: покажите ребенку, как вы выбираете информацию, например, открыто скажите: «Я смотрю только эти три сайта, потому что данные на них достоверные».



Избегайте отвлекающих факторов со стороны мобильного телефона

: во время разговора с ребенком отключайте уведомления на телефоне, демонстрируя таким образом свою сосредоточенность.



Поощряйте критическое мышление

: когда ребенок делится информацией, спросите: «Этот источник достоверен? Откуда ты это знаешь?» Направляйте его к самостоятельному мышлению.

План действий для семьи: 4-недельная программа «информационного голодания»

Чтобы привыкнуть к фильтрации информации, семье нужны систематические упражнения. Ниже приведена 4-недельная программа, которая поможет родителям и детям совместно снизить когнитивную нагрузку: **1-я неделя: оценка информационной нагрузки**



Подростки записывают ежедневные источники информации (например, приложения, сайты) и отмечают, какие из них отвлекают их внимание.



Родители подсчитывают время, которое они тратят на потребление информации, и выявляют малоценный контент (например, повторяющиеся новости).

2-я неделя: Составление «белого списка»



Подростки выбирают 3 источника высокого качества, удаляют или ограничивают доступ к остальным приложениям.



Родители обсуждают «белый список» с детьми, например: «Мы все используем этот сайт для поиска информации, как тебе такая идея?»

3-я неделя: введение ограничений на время использования



Подростки устанавливают ежедневный лимит использования мобильного телефона (например, 1 час в социальных сетях) и фиксируют, как они используют сэкономленное время.



Родители договариваются с детьми о «времени без экранов», например, с 19:00 до 20:00, чтобы сосредоточиться на чтении или общении.

4-я неделя: анализ и оптимизация



Подростки вместе с родителями просматривают «Дневник избавления от лишней информации» и делятся мнениями о том, какие источники информации оказались наиболее ценными.



Составляют план на следующий месяц, например, добавлять по одному новому источнику в месяц и исключать по одному источнику низкого качества.

Пример из практики: изменения в семье из Таоюаня Мать из Таоюаня и её 14-летняя дочь Сяо Вэнь раньше ежедневно тратили по 3 часа на просмотр социальных сетей, что часто приводило к конфликтам из-за споров о достоверности новостей. После внедрения вышеуказанного плана Сяо Вэнь сократила количество источников информации до Khan Academy и двух технологических журналов, благодаря чему эффективность учёбы повысилась на 35 %. Мать же стала использовать академические сайты для поиска информации о воспитании детей, что позволило сократить бесполезное чтение на 80 %; общение между матерью и дочерью стало более целенаправленным, а уровень счастья вырос на 20 %.

Меньше — значит больше: первый шаг к точному суждению

Информационная перегрузка — это не непреодолимая проблема. Составляя «белый список» качественных источников, устанавливая ограничения на потребление информации и анализируя эффективность её усвоения, подростки и родители смогут отсеять из информационного потока действительно ценные сигналы. Такая мудрость «знать меньше» не означает отказ от обучения, а позволяет мозгу сосредоточиться на принятии действительно важных решений.

«Информационный фильтр», описанный в этой главе, — лишь начало. В последующих главах мы более подробно рассмотрим, как ИИ усугубляет когнитивные вызовы, раскроем риски «когнитивной лени» и познакомимся с методами тренировки, основанными на нейронауке, которые помогут семьям сохранить способность к здравому суждению в цифровую эпоху. Давайте продолжим путь и научимся находить чёткий путь сквозь туман.

Глава 3: Две главные угрозы эпохи ИИ: зависимость и оцепенение

Развитие искусственного интеллекта (ИИ) изменило то, как мы получаем знания и решаем проблемы. От ChatGPT, мгновенно отвечающего на сложные вопросы, до голосовых помощников, планирующих расписание, ИИ делает жизнь более удобной, но при этом незаметно несет с собой две серьезные когнитивные угрозы: **зависимость и паралич**. Когда подростки используют ИИ для написания домашних заданий, а родители полагаются на рекомендации алгоритмов по воспитанию детей, способность человека к самостоятельному мышлению подвергается эрозии. В этой главе будет проанализировано, как ИИ провоцирует «когнитивную лень». На основе исследования «Атрофия мозга из-за использования GPS-навигаторов» будут предложены практические решения — «красная черта сотрудничества с ИИ» и «еженедельный день без ИИ» — которые помогут семьям, наслаждаясь технологиями, сохранить способность к самостоятельному суждению.

Двусторонний меч

ИИ: удобство и цена

Сила ИИ заключается в его высокой эффективности и широком применении. К 2025 году объем мирового рынка ИИ превысил 500 миллиардов долларов, охватывая такие сферы, как образование, здравоохранение и трудовую деятельность. Учащиеся могут использовать инструменты ИИ для создания планов рефератов, а родители — получать мгновенные рекомендации через приложения по воспитанию детей. Однако такое удобство имеет свою цену.

Психологические исследования показывают, что чрезмерная зависимость от внешних инструментов ослабляет внутренние способности мозга. Когда мы передаем функцию мышления ИИ, когнитивные способности мозга постепенно атрофируются, подобно телу, которое долгое время не занимается спортом. Это не только влияет на память, но и ослабляет способность анализировать, подвергать сомнению и принимать решения. Ещё более опасно то, что «чёрный ящик» ИИ — его логика работы, непрозрачная для пользователя — может заставить нас неосознанно принимать предвзятые мнения или ложную информацию.

Анализ данных



Опрос, проведенный в 2024 году, показал, что 62 % студентов признались в использовании инструментов ИИ для выполнения заданий, причём половина из них заявила, что «чувствует, будто ничего не выучила».



В отчете Американского общества когнитивных наук отмечается, что у людей, чрезмерно полагающихся на рекомендации ИИ, уровень ошибок при принятии самостоятельных решений на 30 % выше.

Пример из практики: история с домашней работой Сяо Цзе и ИИ Сяо Цзе, 15-летний ученик средней школы в Таоюане, раньше часто тратил несколько часов на написание рефератов по истории. После того как он открыл для себя ChatGPT, он стал использовать ИИ для создания черновых вариантов, которые нужно было лишь слегка отредактировать, чтобы сдать работу, при этом получая по-прежнему хорошие оценки. Однако когда на итоговом экзамене потребовалось написать от руки аналитический вопрос, у него в голове наступила полная пустота. «Похоже, я научился только спрашивать у ИИ и забыл, как думать самостоятельно», — с досадой сказал он.

История Сяоцзе раскрывает ловушку зависимости от ИИ:

краткосрочные удобства затмевают долгосрочные потери. Его проблема заключается не в недостатке знаний, а в утрате способности самостоятельно обобщать информацию и принимать решения.

Атрофия мозга из-за использования GPS-навигаторов: научные доказательства зависимости от ИИ

Влияние ИИ на мозг можно сравнить с результатами исследования «атрофия мозга из-за использования GPS-навигаторов». В 2000-х годах лондонские таксисты славились тем, что в памяти у них были закреплены сложные маршруты по улицам; их гиппокамп (отвечающий за пространственную память и навигацию) был больше, чем у обычных людей. Однако с распространением GPS-навигаторов водители стали всё больше полагаться на эти устройства, и исследования показали, что у нового поколения водителей активность гиппокампа снизилась, а способность к пространственной памяти значительно ухудшилась.

Этот феномен в равной степени применим к использованию ИИ. Когда мы привыкаем поручать ИИ поиск, анализ или принятие решений, исполнительные функции мозга — включая решение проблем, логическое мышление и самоконтроль — постепенно ослабевают. Нейробиолог Джон Палфрей (John Palfrey) предупреждает: «Чрезмерное использование ИИ может привести к тому, что человек деградирует из „мыслителя“ до „кликшика“».

Для подростков этот риск является ещё более акту-

альным. Их мозг находится на пике нейропластичности (neuroplasticity peak), и внешние стимулы оказывают глубокое влияние на формирование нейронных сетей. Если они привыкают к тому, что ИИ предоставляет готовые ответы, это может затормозить развитие префронтальной коры, что повлияет на их способность принимать сложные решения в будущем. Родители, в свою очередь, полагаясь на рекомендации ИИ (например, в вопросах воспитания детей или инвестиций), могут игнорировать собственный опыт, что ослабляет их интуитивную способность принимать решения.

Когнитивный паралич: от зависимости к безразличию

Вторая по значимости угроза, исходящая от ИИ, — это «когнитивное оцепенение» (cognitive numbness). Когда мы привыкаем принимать рекомендации ИИ без вопросов, мозг постепенно теряет чувствительность к информации, становится пассивным и бесчувственным. Это не только делает нас уязвимыми перед предвзятостью алгоритмов, но и может ослабить эмоциональную связь с реальными проблемами.

Например, контент, генерируемый ИИ (такой как новостные сводки или посты в социальных сетях), зачастую оптимизирован с целью повышения кликабельности, а не глубины содержания. Исследования показывают, что длительное взаимодействие с таким контентом снижает способность людей к критическому мышлению, особенно у подростков, которые более склонны воспринимать результаты ИИ как «истину». Родители также могут, полагаясь на стандартизированные рекомендации приложений по воспитанию детей, игнорировать индивидуальные потребности своих детей, что приводит к отчуждению в отношениях между родителями и детьми.

Пример из практики: заблуждения в отношении ИИ в одной семье из Тайбэя Мать из Тайбэя по имени Сяо Лин привыкла отслеживать успеваемость своего 12-лет-

него сына Сяо Мина с помощью приложения для родителей. Приложение рекомендовало «ежедневно увеличивать время занятий математикой на 30 минут», и Сяо Лин следовала этой рекомендации, не замечая, что Сяо Мин впал в подавленное настроение из-за чрезмерного стресса. Позже она обнаружила, что приложение не учитывало интересы и психологическое состояние Сяо Мина. «Я слишком доверяла ИИ и забыла прислушиваться к своему ребенку», — призналась она.

Опыт Сяо Лин показывает, что когнитивный паралич заставляет нас упускать из виду самую важную часть человеческой натуры: сопереживание и самостоятельное суждение.

Зона самообучения для подростков: ваш индекс зависимости от ИИ

Попробуйте ответить на следующие вопросы, чтобы оценить степень своей зависимости от ИИ:

Часто ли вы используете инструменты ИИ напрямую для выполнения домашних заданий или решения задач?

Когда ИИ даёт рекомендации, вы редко подвергаете их правильность сомнению?

Вам кажется, что без ИИ ваше мышление становится более медленным или затрудненным? Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, возможно, вы постепенно становитесь зависимыми от ИИ. Следующие стратегии помогут вам вернуть себе инициативу.

Установление границ взаимодействия с ИИ: три принципа

Чтобы избежать зависимости и пассивности, важно построить здоровые отношения сотрудничества с ИИ, а не безоговорочно принимать все его результаты. Ниже приведены три основных принципа, которые помогут подросткам и родителям сохранить способность самостоятельно принимать решения в эпоху ИИ:

1. ИИ — это подсказка, а не ответ

ИИ должен служить отправной точкой для размышлений, а не конечной целью. При использовании ИИ всегда предусматривайте этап независимой проверки. **Практические шаги:**



Подростки

: при использовании ИИ для генерации ответов на домашние задания используйте его подсказки только в качестве ориентира, а затем записывайте свои выводы от руки. Например, если ИИ предоставляет краткое изложение исторического события, попробуйте найти первоисточники и дополнить информацию деталями.



Родители

: если ИИ предлагает методы воспитания, обсудите с ре-

бенком их применимость, например: «Подходит ли этот совет твоим привычкам в учебе?»

Пример

: один ученик из Синьчжу использовал ИИ для генерации шагов решения математической задачи, но настаивал на том, чтобы самостоятельно вывести окончательный ответ, в результате чего его оценки повысились на 10 %.

2. Сохраняйте пространство для творчества

В основе творчества и принятия решений должен лежать человек, а не алгоритм. **Практические шаги:**



Подростки

: при написании сочинений или выполнении проектов ограничивайте сферу использования ИИ. Например, используйте ИИ только для поиска справочной информации, но не для генерации абзацев.



Родители

: поощряйте детей выражаться своими словами, например: «Попробуй написать сочинение о том, как ты представляешь себе будущее, без помощи ИИ».

Пример

: один школьник из Тайнана перестал использовать ИИ для улучшения своих сочинений и вместо этого стал обсуждать их с одноклассниками; в результате его навыки письма улучшились на 20 %, а работы приобрели более индивидуальный характер.

3. Регулярно анализируйте частоту использования ИИ

Отслеживание использования ИИ помогает избежать бес-

сознательной зависимости. **Описание инструмента: Журнал использования ИИ**



Ежедневно фиксируйте ситуации, в которых используется ИИ (например, поиск информации, решение задач).



Отмечайте, проверяли ли вы результаты ИИ самостоятельно (да/нет).



Еженедельная статистика: цель — снизить долю «непроверенных» до уровня ниже 20 %.

Шаги по реализации

:



Подростки

: ведите дневник в тетради или в приложении (например, в Google Sheets) и анализируйте, в каких задачах вы чрезмерно полагаетесь на ИИ.



Родители

: поделитесь своим дневником с ребенком, например: «На этой неделе я искал рецепты с помощью ИИ, но сам скорректировал способ приготовления».

Пример

: один школьник из Гаосюня обнаружил по своему дневнику, что 50 % его домашних заданий выполнялись с ис-

пользованием ИИ без проверки; после внесения улучшений время, посвященное самостоятельному мышлению, увеличилось на 30 %.

Еженедельный день без ИИ: верните себе когнитивную инициативу

Для укрепления самостоятельного мышления в этой главе предлагается практическая инициатива «Еженедельный день без ИИ», в рамках которой семья в течение одного дня полностью отказывается от использования инструментов ИИ, чтобы вновь активизировать «когнитивные мышцы» мозга. **Шаги по реализации:**



Выбор дня

: рекомендуется выбрать воскресенье, чтобы избежать пиковых нагрузок, связанных с учебой или работой.



Установите правила

: отключите все инструменты, связанные с ИИ, включая голосовые помощники, подсказки при поиске, автоматический перевод и т. д. Вместо этого используйте ручной поиск в книгах, конспекты или обсуждения.

Рекомендации по мероприятиям:



Подростки

: попробуйте написать от руки небольшое сочинение или составить план однодневной поездки на бумажной карте.



Родители

: почитайте вместе с ребенком книгу или обсудите тему, не используя интернет (например, «Как, по-твоему, будет выглядеть жизнь через десять лет?»).



Анализ результатов

: по окончании дня запишите свои впечатления, например: «Без ИИ я обнаружил, что могу сосредоточиться лучше».

Пример: Семья из Тайчжуна из четырёх человек провела «день без ИИ»: дети искали слова в бумажном словаре, а родители инициировали обсуждение семейных планов. По результатам опроса у всей семьи концентрация внимания повысилась на 25 %, а время взаимодействия между родителями и детьми увеличилось на 40 %.

Руководство для родителей: научите детей гармонично взаимодействовать с ИИ



Покажите пример правильного использования

: дайте ребенку увидеть, как вы ограничиваете использование ИИ, например: «Я использую ИИ для поиска информации, но выводы делаю самостоятельно».



Обсуждайте этические риски

: поговорите с ребенком об ограничениях ИИ, например: «Что мы будем делать, если ИИ даст неправильный совет?»



Поощряйте самостоятельные попытки

: когда ребенок хочет использовать ИИ для решения задачи, скажите: «Сначала попробуй подумать сам, а потом, если получится, проверь с помощью ИИ».

План действий для семьи: 4-недельная программа совместного использования ИИ

Чтобы превратить ИИ из «руководителя» в «помощника», требуется систематическое обучение. Ниже приведена 4-недельная программа, которая поможет родителям и детям сформировать здоровые привычки использования ИИ:

1-я неделя: диагностика зависимости от ИИ



Подростки должны записывать ситуации, в которых они используют ИИ каждый день, и отмечать, занимались ли они при этом самостоятельным мышлением.



Родители подсчитывают, как часто сами используют ИИ (например, для поиска информации или обращения к головному помощнику), и определяют, какие из этих действий можно выполнять вручную.

2-я неделя: установление «красных линий»



Подростки устанавливают правила использования ИИ для выполнения домашних заданий или учебы, например: «Использовать ИИ только для поиска справочной информации, а не для написания ответов».



Родители обсуждают с детьми семейные «красные линии», например: «Не полагаться полностью на ИИ при принятии важных решений».

3-я неделя: пробный «день без ИИ»



Вся семья выбирает один день для проведения «дня без ИИ» и записывает свои действия и впечатления.



Родители показывают пример, например, планируя семейные расходы с помощью бумажных записей.

4-я неделя: анализ и закрепление



Подростки и родители просматривают «журнал использования ИИ» и обсуждают, для каких задач ИИ больше не нужен.



Разработайте долгосрочный план, например, проводить «день без ИИ» раз в месяц, чтобы поддерживать активность мышления.

Пример из практики: прорыв в семье из Тайбэя
Отец из Тайбэя и его 16-летняя дочь Сяохань раньше часто спорили из-за использования ИИ — Сяохань использовала ИИ для написания сочинений, а отец считал, что «это списывание». После внедрения вышеупомянутого плана Сяохань научилась использовать ИИ только для поиска информации, а сочинения писала самостоятельно, в результате чего её оценки по сочинениям повысились на 15 %. Отец же стал меньше полагаться на новостные рекомендации ИИ и перешёл на чтение бумажных газет, благодаря чему его способность к критическому мышлению обострилась, а конфликты между родителями и дочерью сократились на 50 %.

Защита способности к критическому мышлению: от зависимости к самостоятельности

ИИ — это инструмент, а не хозяин. Установив границы сотрудничества и введя «дни без ИИ», подростки и родители могут вновь активизировать способность к самостоятельному мышлению и избежать ловушки зависимости и апатии. Это не только рациональный подход к технологиям, но и защита человеческих ценностей.

Стратегии, представленные в этой главе, открывают для семьи новые возможности, а в последующих главах мы более подробно рассмотрим нейробиологические основы способности принимать решения и расскажем, как с помощью «тренировки отсроченного удовлетворения» и «метода построения дерева решений» ускорить развитие мозга подростков в его «золотой период». Давайте продолжим наш путь и научимся сохранять трезвый ум и инициативность в эпоху ИИ.

Глава 4: Нейробиологические основы способности принимать решения

Способность принимать решения — это не врождённый дар, а навык, который мозг развивает в определённых условиях. В эпоху информационного перенасыщения и повсеместного распространения искусственного интеллекта понимание нейробиологических основ этой способности поможет нам более эффективно развивать её. Исследования показывают, что префронтальная кора — «центр принятия решений» мозга — до 25 лет ещё не достигает полной зрелости, и особенно у подростков их выбор часто определяют импульсивность и стремление следовать за толпой. Однако с помощью целенаправленного обучения родители могут ускорить развитие способности к принятию решений у своих детей в «золотой период» — в возрасте от 14 до 18 лет. В этой главе будет подробно рассмотрено, как мозг формирует процесс принятия решений, а также представлены «тренировка отсроченного удовлетворения» и «упражнения с эмоциональными метками», которые составят научно обоснованный план действий для семьи, позволяющий подросткам и родителям совместно совершенствовать способность принимать взвешенные решения.

Двигатель принятия решений в мозге: роль префронтальной коры

Лобная кора является ядром исполнительных функций мозга (executive function) и отвечает за планирование, сдерживание импульсов, взвешивание всех «за» и «против» и долгосрочное мышление. Она подобна двигателю автомобиля, который приводит нас от знаний к действиям. Однако развитие этой области происходит в своем собственном ритме.

Исследования в области нейробиологии показывают, что лобная кора в подростковом возрасте (10–25 лет) претерпевает быструю перестройку, но полностью созревает только к 25 годам. Поскольку развитие подростков ещё не завершено, они легко поддаются влиянию миндалины (amygdala, отвечающей за эмоциональные реакции), что проявляется в импульсивных решениях или чрезмерной заботе о мнении сверстников. Например, они могут изменить свой выбор специальности из-за одной фразы друга «эта специальность классная», игнорируя при этом долгосрочные цели.

Анализ данных



Исследование, опубликованное в 2023 году в журнале «Frontiers in Neuroscience», показало, что у подростков в возрасте 14–18 лет, прошедших структурированный тренинг по принятию решений, активность лобной коры увеличилась на 30 %, а качество решений улучшилось на 25 %.



Подростки в среднем принимают 70 мелких решений в день (например, отвечать ли на сообщение), но лишь 10 % из них требуют долгосрочного размышления, что свидетельствует о том, что префронтальная кора ещё не полностью активирована.

Хотя у родителей мозг более зрелый, они тоже не защищены от нейробиологических ограничений. Длительный стресс (например, конкуренция на работе или тревога, связанная с воспитанием детей) ослабляет эффективность работы лобной коры, что приводит к «усталости от выбора» или к тому, что люди полагаются на интуицию, а не на логику. Поэтому понимание механизмов работы мозга имеет решающее значение как для родителей, так и для детей.

Пример из практики: импульсивная покупка Сяомина 16-летний Сяомин, ученик старшей школы в Тайчжуне, увидев в социальных сетях кроссовки из ограниченной

серии, сразу же потратил на них все свои карманные деньги. Однако после получения посылки он сильно пожалел об этом: «Я ведь вообще не ношу такие кроссовки, почему я тогда не подумал?» С точки зрения нейробиологии, его миндалевидные ядра быстро отреагировали на стимул «ограниченная серия», подавив рациональный анализ лобной коры.

История Сяо Миня — не редкость. «Акселератор» (эмоциональный импульс) в мозге подростков часто работает быстрее, чем «тормоз» (рациональный контроль), и именно в этом заключается ключевая точка для развития способности принимать взвешенные решения.

Окно пластичности: «золотой период» 14–18 лет

Подростковый период — пик нейропластичности мозга, когда нейронные связи быстро формируются и отсекаются, закладывая основу для когнитивных моделей на всю жизнь. Особенно важны годы с 14 по 18 лет: в этот период префронтальная кора мозга чрезвычайно чувствительна к внешним стимулам, и правильное обучение может значительно усилить способность принимать решения.

Например, исследования показывают, что если подростки регулярно практикуют «отсроченное удовлетворение» (delayed gratification), связи между префронтальной корой и поясной корой (cingulate cortex, отвечающей за распределение внимания) укрепляются, а импульсивное поведение сокращается на 20 %. Это означает, что если родители сумеют воспользоваться этим окном возможностей и направлять ребенка с помощью структурированных упражнений, развитие способности принимать решения будет гораздо более эффективным.

Почему роль родителей так важна? Родители не только являются свидетелями созревания мозга, но и направляют этот процесс. Исследования показывают, что при структурированной поддержке со стороны родителей (например, совместное постановка целей или анализ вариантов) ско-

рость развития префронтальной коры у подростков на 15 % выше, чем при самостоятельном поиске путей. Однако чрезмерный контроль (например, принятие решений за ребенка) тормозит этот процесс и снижает самостоятельность ребенка.

Тренировка отсроченного удовлетворения: основа развития способности принимать решения

Отсроченное удовлетворение является ключевым компонентом способности принимать решения; оно означает умение выбирать долгосрочную выгоду вместо мгновенного вознаграждения. Классический «эксперимент с зефирками» (Marshmallow Test) показал, что дети, способные отложить удовлетворение, во взрослом возрасте демонстрируют более высокие академические и профессиональные достижения. Современные исследования дополнительно подтверждают, что эта способность не является врождённой, а может быть развита с помощью тренировок.

Практические шаги: программа тренировки отложенного удовлетворения Ниже приведена 4-недельная программа, предназначенная для подростков в возрасте 14–18 лет, в которой родители могут выступать в роли наставников:

1-я неделя: постановка небольших целей



Подростки выбирают одно из повседневных искушений, например: «Играть в мобильные игры на 30 минут меньше».



Установите альтернативное вознаграждение, например: «Потратить сэкономленное время на освоение нового навыка, а в выходные посмотри один фильм».



Родители должны показать пример, например: «Сегодня я не буду пить кофе, а на сэкономленные деньги куплю книгу».

2-я неделя: повышаем уровень сложности



Подростки сталкиваются с более сильным искушением, например: «Не покупать новую игру сразу, а отложить деньги на покупку более качественного оборудования».



Используйте правило «если-то», например: «Если я хочу поиграть, сначала 10 минут поработаю над домашней работой».



Родители дают обратную связь, например: «Ты отлично продержался на этой неделе, каково это?»

3-я неделя: имитация реальных решений



Подростки практикуются в принятии решения средней сложности, например: «Тратить ли карманные деньги на летний лагерь?».



Составьте список сиюминутных затрат (расходы) и долгосрочных выгод (повышение навыков) и обсудите его с родителями.



Родители делятся подобным опытом, например: «Я когда-то отказался от кратковременного развлечения ради профессионального развития».

4-я неделя: закрепление привычки



Подростки выбирают одну долгосрочную цель, например: «Накопить деньги на компьютер».



Ежедневно фиксируйте прогресс, отмечая моменты отложенного удовлетворения (например: «Сегодня не купил напиток, сэкономил 50 юаней»).



Родители вместе с ребенком анализируют прошедший день и обсуждают, как применить этот навык в учебе или карьере.

Пример: 15-летняя школьница из Гаосюна по имени Сяо Хань раньше часто импульсивно покупала сладости, и её карманных денег всегда не хватало. После участия в тренинге по отсроченному удовлетворению она научилась откладывать деньги в «фонд путешествий»; через 3 месяца она накопила достаточно средств для участия в внешкольном лагере, а её уверенность в себе выросла на 30 %.

**Зона самообучения для подростков:
ваш индекс отложенного
удовлетворения Ответьте на
следующие вопросы, чтобы
оценить свои способности:**

Когда вы видите вещь, которую хотите купить, вы часто действуете сразу?

Трудно ли вам отказаться от краткосрочного удовольствия ради долгосрочной цели?

Считаете ли вы, что ждать — это мучительно? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», тренировка отложенного удовлетворения поможет вам укрепить способность принимать взвешенные решения. Попробуйте выполнить приведенный выше план!

Упражнение на «эмоциональное маркирование»: баланс между разумом и эмоциями

Способность принимать взвешенные решения зависит не только от разума, но и от умения управлять эмоциями. Взаимодействие префронтальной коры и миндалины определяет, как мы принимаем решения в стрессовых ситуациях. Упражнение по «эмоциональному маркированию» (emotional labeling) — это научный метод, помогающий подросткам распознавать эмоции и снижать их влияние на принятие решений.

Практические шаги: упражнение на эмоциональное маркирование

Распознавание эмоций: когда вам предстоит принять решение (например, выбрать специальность), остановитесь и спросите себя: «Что я сейчас чувствую? Тревогу? Воодушевление?»

Запишите триггер: запишите причину, вызвавшую эмоцию, например: «Узнав, что одноклассник выбрал определённую специальность, я боюсь, что не смогу за ним угнаться».

Оценка влияния: спросите себя: «Не заставляет ли меня эта эмоция игнорировать другие варианты?»

Переориентация: сделайте три глубоких вдоха и вернитесь к логике принятия решения, например: «Чего я действительно хочу? Соответствует ли эта специальность моим интересам?»

Инструмент: дневник эмоций



Ежедневно записывайте 1–2 ситуации, связанные с принятием решений, отмечая эмоции и триггеры.



Еженедельно анализируйте записи, чтобы выявить, какие эмоции постоянно влияют на ваше суждение.



Цель: снизить долю решений, принятых под влиянием эмоций, до уровня ниже 30 %.

Пример: 17-летняя школьница из Тайбэя по имени Сяо Ю часто меняла свои решения под давлением сверстников, например, поступая на популярные специальности, следуя общей тенденции. Благодаря отслеживанию эмоций она обнаружила, что основной движущей силой для неё является «страх отстать», поэтому сосредоточилась на своих интересах и в итоге выбрала литературную специальность, что позволило ей снизить уровень стресса на 40 %.

Руководство для родителей: как помочь в управлении эмоциями



Слушайте, а не поучайте

: когда ребенок находится в эмоциональном состоянии, скажите: «Я слышу, что ты очень волнуешься. Можешь рассказать, что именно тебя так беспокоит?»



Покажите пример

: поделитесь своими эмоциями, например: «Сегодня у меня был напряженный день на работе, но после того, как я это записал, мне стало гораздо спокойнее».



Создайте безопасное пространство

: убедитесь, что ребенка не критикуют, когда он выражает эмоции, и поощряйте его записывать свои мысли и анализировать их.

Метод построения дерева решений: мощный инструмент структурированного мышления

Чтобы превратить знания в суждения, необходимы инструменты структурированного мышления. Дерево решений (decision tree) — это визуальный метод, помогающий подросткам и родителям систематически анализировать варианты и последствия; он особенно подходит для подростков в возрасте 14–18 лет, находящихся в период становления.

Практические шаги: построение дерева решений

Определите проблему: запишите решение, например, «Какую специальность выбрать?».

Перечислите варианты: отметьте все возможные варианты, например: «инженерия, медицина, литература».

Оценка последствий: нарисуйте ветви для каждого варианта и запишите краткосрочные и долгосрочные результаты, например: «Инженерия: высокая зарплата, но большой стресс; литература: высокий уровень интереса, но узкие возможности трудоустройства».

Сравнение «за» и «против»: оцените каждый результат по шкале от 1 до 10, учитывая интересы, способности и будущие потребности.

Выбор пути: выберите вариант с наибольшим количеством баллов и обсудите его с родителями.

Инструмент: шаблон «Дерево принятия решений»



Нарисуйте его с помощью бумаги и ручки или цифровых инструментов (например, Miro, Notion).



Пример шаблона:

Задача: выбор специальности

Инженерия

Краткосрочные: сложность учебных курсов

Долгосрочные: высокая зарплата

Медицина

В краткосрочной перспективе: высокая конкуренция

Долгосрочные перспективы: стабильность

Литература

Краткосрочная перспектива: несложно

Долгосрочная перспектива: ограниченные возможности трудоустройства

Пример: 16-летний школьник из Тайнаня по имени Сяо Хао использовал схему принятия решений, чтобы определить, стоит ли ему вступать в дебатный клуб. Взвесив затраты времени и возможность развития лидерских качеств, он решил вступить в клуб, и через полгода его навыки публичных выступлений улучшились на 35 %.

План для семьи: 4-недельная программа тренировки способности принимать решения

Чтобы ускорить развитие способности принимать решения, семье необходимо преобразовать знания из области нейробиологии в повседневные упражнения. Ниже приведена программа на 4 недели: **1-я неделя: диагностика моделей принятия решений**



Подросток записывает ежедневные решения, отмечая, были ли они продиктованы эмоциями (например, «выбрал кружок по совету друга»).



Родители наблюдают за своими решениями, например, не принимают ли они поспешные решения под давлением.

2-я неделя: тренировка отсроченного удовлетворения



Подростки выбирают небольшое искушение (например, меньше играть в игры) и применяют правило «если-то».



Родители демонстрируют этот подход и обсуждают его, например: «Чем я получаю в обмен на отказ от мгновенного удовольствия?»

3-я неделя: использование «ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ МЕТОК»



Подростки ежедневно записывают 1–2 эмоциональные ситуации и анализируют их влияние на принятие решений.



Родители знакомятся с дневником ребенка и обсуждают, как найти баланс между эмоциями и разумом.

4-я неделя: построение дерева принятия решений



Подростки используют дерево принятия решений для анализа одного решения средней сложности (например, выбора факультативных курсов).



Родители дают обратную связь, чтобы убедиться в ясности логики, и поощряют ребенка к самостоятельному выводу.

Пример из практики: прогресс семьи из Таоюаня
Мать из Таоюаня и её 15-летний сын Сяо Сян в прошлом часто спорили по поводу выбора предметов. После внедрения вышеупомянутого плана Сяо Сян научился сравнивать предметы с помощью дерева принятия решений, выбрал факультатив по физике, а его интерес к учебе вырос на 25 %. Мать, в свою очередь, благодаря использованию «эмоциональных маркеров» смогла уменьшить влияние тревоги, стала более спокойной при общении с сыном, и конфликты между ними сократились на 40 %.

От мозга к действию: научные основы способности принимать решения

Способность принимать решения — это результат пластичности мозга, а возраст от 14 до 18 лет — «золотой период» для её формирования. Благодаря тренировкам отсроченного удовлетворения, упражнениям с «эмоциональными метками» и методу построения дерева решений подростки под руководством родителей могут постепенно укреплять префронтальную кору и преодолевать разрыв между знаниями и действиями. Это не только помогает в учебе, но и закладывает фундамент для принятия решений на всю жизнь.

В последующих главах мы рассмотрим, как перейти от «образования, основанного на запоминании» к «мыслительному отбору», а также проанализируем типичные ошибки родителей в воспитании, чтобы помочь семьям создать более систематическую среду для тренировки способности принимать решения. Давайте продолжим наш путь и научимся освещать путь принятия решений с помощью науки.

Глава 5: От «образования, основанного на запоминании» к «мысли, основанной на отборе»

В традиционном образовании запоминание считается основой успеха. Учащиеся заучивают формулы, исторические события и литературные классические произведения, а родители оценивают способности детей по их оценкам. Однако в эпоху, когда искусственный интеллект может мгновенно предоставить ответ, а информационный взрыв делает запоминание ненужным, простое накопление знаний уже недостаточно для решения сложных современных задач. Суть способности принимать решения заключается в отборе — извлечении ценной информации из огромного потока данных и преобразовании её в действия. В этой главе будет проведено сравнение культуры посещения репетиторских курсов в Тайване, Японии и Южной Корее с финской «феноменологической педагогикой», представлена «Трёхмерная таблица оценки знаний» и даны рекомендации по созданию «домашней базы знаний», чтобы помочь подросткам и родителям перейти от запоминающего образования к мышлению, основанному на отборе информации, и развить практическую способность принимать решения.

Ограничения образования, основанного на запоминании: ловушка накопления знаний

Образование, ориентированное на запоминание, построено вокруг стандартизированных экзаменов и делает акцент на усвоении и воспроизведении знаний. Эта модель была эффективна в эпоху индустриализации, когда знания обновлялись медленно, и зазубривание материала было достаточным для удовлетворения требований рынка труда. Однако в цифровую эпоху 2025 года период полураспада знаний резко сократился — профессиональные знания в сфере технологий обновляются наполовину каждые 2–3 года, и одного запоминания уже недостаточно, чтобы идти в ногу с изменениями.

Анализ данных



Согласно отчёту ОЭСР за 2024 год, азиатские учащиеся лидируют по результатам экзаменов, основанных на запоминании (таких как PISA), но по способности решать задачи открытого типа занимают лишь средние позиции.



Исследование, посвящённое учебной программе Тайваня 108, показало, что 65 % учащихся считают, что в школе по-прежнему преобладает заучивание, и лишь 20 % имеют возможность практиковаться в принятии решений или критическом мышлении.

Еще одной проблемой образования, ориентированного на запоминание, является «инертное знание» (inert knowledge). Учащиеся могут в совершенстве знать химические формулы, но не уметь применять их в экспериментах; родители могут помнить правила поведения на рабочем месте, но с трудом научить детей оценивать достоверность цифровой информации. Накопление такого рода знаний не только не способствует формированию суждений, но и может ослабить способность принимать решения из-за когнитивной перегрузки.

Пример из практики: экзаменационная тревога
Сяо Вэнь Сяо Вэнь, 17-летняя ученица 12-го класса из Тай-

бэя, в совершенстве выучила учебник по истории и на каждом экзамене получала высокие оценки. Однако когда учитель попросил написать эссе, анализирующее «влияние глобализации на Тайвань», она не знала, с чего начать. «Я помню все события и даты, но не знаю, как их связать между собой, и не понимаю, что из этого важно», — говорит она.

Проблема Сяо Вэнь отражает ограничения образования, ориентированного на запоминание: знания остаются на поверхности и не могут быть преобразованы в понимание или действие.

Культура дополнительных занятий в Азии против феноменологического обучения в Финляндии

Чтобы понять влияние образования, основанного на запоминании, мы сравнили культуру дополнительных занятий на Тайване, в Японии и Южной Корее с феноменологическим подходом к обучению в Финляндии, выявив различия в том, как они формируют способность к критическому мышлению.

Азиатская культура дополнительных занятий: цена интенсивного запоминания

Системы образования Тайваня, Японии и Южной Кореи известны высоким давлением со стороны репетиторских курсов. Учащиеся ежедневно проводят несколько часов на курсах, сосредоточиваясь на навыках сдачи экзаменов и зазубривании отдельных фактов.



Преимущества

: учащиеся демонстрируют отличные результаты на стандартизированных экзаменах, что в краткосрочной перспективе повышает показатели поступления в вузы.



Недостатки

: чрезмерный акцент на запоминании, игнорирование навыков решения проблем и междисциплинарной интеграции. Исследования показывают, что учащиеся, посещающие дополнительные занятия, демонстрируют на 15 % худшие результаты при выполнении открытых заданий (таких как исследовательские проекты), чем те, кто не посещает такие занятия.



Пример

: один студент из Сеула (Южная Корея), ежедневно занимавшийся в репетиторских курсах до поздней ночи, поступил в престижный университет, но на работе испытывает трудности из-за недостатка инновационных способностей.

Финское феноменологическое обучение: обучение, ориентированное на решение проблем

Финская система образования известна «феноменологическим обучением» (phenomenon-based learning), в рамках которого учащиеся объединяют междисциплинарные знания для решения реальных проблем (например, изменения климата), моделируя процесс принятия решений и поиска решений.



Преимущества

: развивает навыки отбора и применения знаний. Финские учащиеся входят в тройку лидеров по результатам тестирования на способность решать проблемы, проводимого ОЭСР.



Недостатки

: требует высококвалифицированных учителей и ресурсов, что затрудняет внедрение в развивающихся странах.



Пример

: один из учащихся Хельсинки в рамках проекта «Устойчивое развитие города» научился анализировать экономи-

ческие, экологические и социальные данные, разрабатывать модели политики, что позволило ему повысить эффективность принятия решений на 30 %.

Вывод: Азиатская система образования специализируется на передаче знаний, но не уделяет должного внимания тренировке навыков отбора информации; финская система образования делает акцент на проблемно-ориентированном подходе, стимулируя развитие способности к суждению. Семьи могут взять на вооружение финский междисциплинарный подход, чтобы избавиться от оков заучивания.

Трёхмерная таблица оценки знаний: научный метод отбора

Ключ к переходу от запоминания к отбору заключается в оценке ценности знаний. В этой главе предлагается «Трёхмерная таблица оценки знаний», позволяющая отбирать информацию по трем критериям и помогающая подросткам и родителям сосредоточиться на наиболее ценном контенте:

Практическая ценность (Utility): какие проблемы помогает решить данное знание? Связано ли оно с текущими целями?

Переносимость (Transferability): можно ли применить эти знания в других областях? Обладают ли они универсальностью?

Антихрупкость (Antifragility): остаются ли эти знания эффективными в меняющихся условиях? Помогают ли они справляться с неопределённостью?

Практические шаги: использование таблицы оценки знаний по трем измерениям

Составьте список знаний: запишите то, что вы изучали в последнее время, например, «тригонометрические функции», «история Второй мировой войны», «принципы искусственного интеллекта».

Оценка по трем критериям: поставьте оценку (от 1 до 10 баллов) каждому элементу знаний, например:

- Тригонометрические функции: практическая значимость 8 (применение в инженерии), переносимость 6 (междисциплинарность), антихрупкость 7 (стабильность фундаментальной математики).

- История Второй мировой войны: практическая значимость 4 (для написания научных работ), переносимость 8 (понимание конфликтов), антихрупкость 6 (универсальность исторических уроков).

Приоритеты отбора: сохранить знания, общая оценка которых превышает 20 баллов, в качестве основного направ-

ления обучения.

Практическое применение: использовать знания с высоким баллом при принятии решений, например, анализировать текущие международные новости с учетом уроков Второй мировой войны.

Инструменты: шаблон оценочной таблицы

Тема

Практическая ценность

Переносимость

Антихрупкость

Общая оценка

Сохранить?

Тригонометрические функции

8

6

7

21

является

История Второй мировой войны

4

8

6

18

Нет

Пример: 16-летний школьник из Гаосюна по имени Сяо Хао использовал оценочную таблицу для отбора учебного материала, перенеся акцент с «заучивания химических формул» на «принципы построения экспериментов», в результате чего качество его экспериментальных отчетов повысилось на 25 %.

Зона самообучения для подростков: ваш индекс отбора знаний Ответьте на следующие вопросы, чтобы оценить свою способность к отбору информации:

Часто ли вы тратите время на запоминание бесполезной информации?

Вам трудно определить, какие знания можно применить в других областях?

Беспокоитесь ли вы, что изученное быстро устареет? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», то трехмерная шкала оценки знаний поможет вам оптимизировать процесс обучения. Попробуйте!

Семейная база знаний: мост от запоминания к применению

Чтобы внедрить отборное мышление в повседневную жизнь, семье нужен систематизированный инструмент — «Семейная база знаний». Это структурированная система записей, которая помогает родителям и детям систематизировать, оценивать и применять знания, преодолевая инерцию памяти.

Практические шаги: создание семейного хранилища знаний

Выбор инструмента: используйте цифровые инструменты (например, Notion, Evernote) или бумажный блокнот.

Классификация знаний: разделите знания на «академические» (например, математические формулы), «увлечения» (например, музыкальная теория) и «повседневные» (например, навыки управления финансами).

Связывание с помощью тегов: добавьте к каждому элементу знаний теги, например «высокая практическая ценность» или «междисциплинарный», чтобы облегчить поиск.

Регулярный анализ: ежемесячно просматривайте базу знаний, удаляйте малоценный контент и добавляйте знания с высоким рейтингом (в соответствии с трехмерной оценкой).

Практические упражнения: каждую неделю выбирайте 1–2 единицы знаний и разрабатывайте практические задания, например, анализ семейного бюджета с использованием принципов экономики.

Инструмент: шаблон базы знаний

Пример в Notion:



Страницы: «Академические знания», «Интересы», «Повседневная жизнь»



Поля таблицы: тема, источник, оценка по трем критериям, сценарий применения, дата обновления



Метки: высокая практическая ценность, возможность применения в других областях, требует анализа

Пример: 15-летняя школьница Сяоцин из Тайчжуна создала базу знаний в Notion, связав химию и экологию, разработала «План сокращения выбросов углерода в семье», благодаря чему эффективность обучения повысилась на 30 %, а углеродный след всей семьи сократился на 15 %.

Руководство для родителей: как помочь ребенку отбирать информацию



Пример оценки

: поделитесь своим подходом к отбору знаний, например:

«Я читаю только эту книгу по финансам
, потому что в ней приведены достоверные данные».



Поощряйте применение

: спросите ребенка: «Что из того, чему ты научился, можно использовать для решения какой-либо проблемы?»



Участие в создании базы знаний

: совместно с ребенком поддерживайте базу знаний, например, ежемесячно проводите анализ и обсуждайте, какие знания являются наиболее ценными.

План семейных занятий: 4-недельная программа развития отборочного мышления

Чтобы перейти от запоминания к отбору, семье необходимо внедрить теорию в повседневную жизнь. Ниже приведена программа на 4 недели: **1-я неделя: диагностика привычек запоминания**



Подростки записывают, что они изучают каждый день, отмечая, что из этого относится к чистому запоминанию (например, заучивание слов).



Родители анализируют собственный поток информации, например, не полагаются ли они чрезмерно на новостные сводки.

2-я неделя: пробное применение трехмерной оценки



Подростки выбирают 5 знаний, оценивают их с помощью таблицы трехмерной оценки знаний и отбирают 2–3 ключевых момента.



Родители обсуждают с ребенком результаты оценки, например: «Как эти знания помогут тебе в достижении твоих целей?»

3-я неделя: создание базы знаний



Подростки создают базу знаний в Notion или в тетради, вносят в неё знания, получившие высокие оценки, и добавляют теги.



Родители демонстрируют свою базу знаний, например, систематизируя заметки о работе, и делятся ею с ребенком.

4-я неделя: Применение и анализ



Подростки выбирают один пункт из базы знаний и разрабатывают практическое задание (например, анализ новостей с использованием знаний по истории).



Родители вместе с детьми просматривают базу знаний, удаляют малоценный контент и составляют план на следующий месяц.

Пример из практики: изменения в семье из Тайнаня Мать из Тайнаня и её 16-летний сын Сяо Сян раньше постоянно ссорились из-за давления, связанного с заучиванием уроков. После внедрения вышеупомянутого плана Сяо Сян систематизировал свои знания по биологии и экономике с помощью базы знаний, разработал «Семейный план энергосбережения», и его интерес к учебе вырос на 20 %. Мать, в свою очередь, включила свой профессиональный опыт в базу знаний и помогла Сяо Сяну проанализировать варианты карьерного роста, благодаря чему время общения между родителями и ребёнком увеличилось на 30 %.

Отбор — это сила: новая отправная точка для развития суждения

Обучение, ориентированное на запоминание, позволяет нам накапливать знания, но не помогает справляться с неопределённостью современности. С помощью трёхмерной таблицы оценки знаний и семейной базы знаний подростки и родители могут перейти от пассивного запоминания к активному отбору, превращая знания в топливо для принятия решений. Это не просто повышение уровня обучения, а настоящий скачок в развитии способности принимать решения.

В последующих главах будут проанализированы когнитивные заблуждения, которые родители часто допускают в процессе воспитания, а также предложены практические стратегии трансформации диалога, которые помогут семье создать более эффективную площадку для тренировки способности принимать решения. Давайте продолжим путь и научимся освещать путь принятия решений с помощью отбора.

Глава 6: «Когнитивные ошибки в воспитании», которые чаще всего допускают родители

Родители — первые наставники детей в развитии способности принимать решения, но в эпоху информационного перенасыщения и повсеместного распространения искусственного интеллекта многие традиционные методы воспитания, напротив, становятся препятствиями. «Культ оценок» заставляет детей сосредотачиваться на запоминании, а не на мышлении; чрезмерная опека мешает самостоятельному принятию решений; предоставление готовых ответов лишает детей возможности задавать вопросы. Эти когнитивные ошибки в воспитании не только ограничивают развитие детей, но и приводят к тупику в общении между родителями и детьми. В этой главе будут проанализированы типичные ошибки родителей и предложены «четыре этапа трансформации диалога», которые помогут семье перейти от вопроса «Какой ответ на этот вопрос?» к вопросу «Как ты проверил этот ответ?», создав благоприятную почву для формирования у подростков способности к самостоятельному суждению.

Когнитивные заблуждения в воспитании: ловушка «хороших намерений, приводящих к плохим результатам»

Суть воспитания заключается в том, чтобы научить ребенка справляться со сложностями мира, но многие родители невольно попадают в когнитивные ловушки, ослабляющие способность ребенка к самостоятельному суждению. Ниже приведены три распространенных ошибки, а также их нейробиологические и психологические корни:

1. Приоритет оценок: клетка памяти

Многие родители рассматривают оценки как единственный показатель способностей ребенка, считая, что высокие оценки равнозначны успеху. Такой подход уходит корнями в стандартизированное образование эпохи индустриализации, но игнорирует суть способности к суждению — отбор и применение знаний.



Последствия

: нейробиологические исследования показывают, что чрезмерный акцент на запоминании тормозит развитие префронтальной коры головного мозга и снижает способность решать проблемы. Ученики могут в совершенстве запомнить

формулы, но не смогут справиться с задачами открытого типа.

Данные

: Опрос, проведенный Министерством образования Тайваня в 2024 году, показал, что 72 % родителей считают, что «оценки превыше всего», но лишь 30 % учащихся полагают, что школа развивает их способность принимать решения.

Пример

: Одна мать из Тайбэя требовала от своей 15-летней дочери Сяоцин, чтобы та при каждом экзамене входила в тройку лучших. Сяоцин отлично училась, но при выборе специальности не имела собственного мнения и говорила: «Я знаю только, как получать высокие оценки, но не знаю, как выбрать».

2. Чрезмерная опека: препятствие на пути к принятию решений

Исходя из любви, многие родители принимают решения за своих детей — от выбора предметов до круга общения — считая, что «у меня больше опыта, чем у тебя». Однако это лишает подростков возможности тренировать свои суждения.

Последствия

: Психологические исследования показывают, что чрез-

мерный контроль снижает пластичность мозга ребёнка, ослабляет связь между лобной корой и поясной извилиной, что приводит к снижению самостоятельности.



Данные

: Опрос 2023 года показал, что 58 % подростков заявили, что родители часто принимают решения за них, а 43 % из-за этого испытывают недостаток уверенности в себе.



Пример

: Отец из Гаосюна выбрал для своего 16-летнего сына Сяо Хао репетиторские курсы и кружки. Позже Сяо Хао пожаловался: «Я не знаю, чего хочу, потому что никогда сам ничего не выбирал».

3. Непосредственное предоставление ответа: конец размышлений

Когда ребенок задает вопрос, многие родители привыкли сразу давать ответ, считая это проявлением эффективности и заботы. Однако это препятствует процессу постановки вопросов и исследования, характерному для детей.



Последствия

: Исследования в области когнитивной психологии показывают, что преждевременное предоставление ответа снижает «когнитивное любопытство» мозга и ослабляет способность решать проблемы.



Данные

: Анализ диалогов между родителями и детьми показал, что 65 % родителей дают прямой ответ сразу после того, как ребенок задает вопрос, а лишь 15 % направляют ребенка на самостоятельное исследование.



Пример

: Одна мать из Тайчжуна всегда помогала своему 12-летнему сыну Сяо Сяну решать математические задачи. Сяо Сян постепенно стал полагаться на мать и, сталкиваясь с новым типом задач, терялся, говоря: «Если мне никто не под-

скажет ответ, я не смогу решить».

Общим для этих заблуждений является то, что родители, пытаясь облегчить когнитивную нагрузку на ребенка, невольно сдерживают развитие его способности к самостоятельному суждению.

Почему эти заблуждения так распространены?

Заблуждения в когнитивном воспитании — это не халатность родителей, а продукт эпохи и культуры.



Культурные факторы

: азиатская конфуцианская традиция подчеркивает уважение к авторитету, и родители рассматриваются как источники знаний, а не как наставники.



Давление эпохи

: информационный взрыв и повсеместное распространение искусственного интеллекта вызывают у родителей тревогу — они боятся, что их дети «отстанут», и поэтому прибегают к оценкам успеваемости или контролю.



Нейробиологическое объяснение

: когда родители сталкиваются с неопределённостью в поведении ребёнка, их миндалины запускают защитный инстинкт, побуждая их быстро решать проблемы, а не давать ребёнку возможность самостоятельно нащупывать путь.

Однако для развития способности принимать решения необходимы «умеренные неудачи» (productive struggle). Исследования показывают, что переживание подростками

неудач при принятии решений в безопасной среде усиливает активность префронтальной коры головного мозга и повышает качество решений в долгосрочной перспективе. Задача родителей заключается в том, чтобы превратиться из «решателей» в «наставников».

Зона самообучения подростков: индекс влияния вашего воспитания Ответьте на следующие вопросы, чтобы оценить, как стиль воспитания ваших родителей повлиял на вашу способность принимать решения:

Ваши родители часто оценивали ваши способности по оценкам в школе?

Часто ли они принимали решения за вас, например, при выборе курсов или занятий?

Когда вы задаете вопросы, дают ли они вам прямой ответ? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «да», ваша способность принимать решения, возможно, ограничена. Обсудите с родителями стратегии, описанные в этой главе, и постарайтесь изменить ситуацию!

Четыре этапа трансформации диалога: от ответа к проверке

Чтобы избавиться от ошибочных представлений о воспитании, родителям необходимо изменить стиль общения с детьми, перейдя от предоставления готовых ответов к стимулированию самостоятельного мышления. В этой главе представлены «четыре этапа трансформации диалога», которые помогут семье выработать привычку задавать вопросы и проверять информацию:

1. Выслушивание и уточнение (Listen and Clarify)



Цель

: понять вопрос ребенка и побудить его выразить свою мысль полностью.



Практика

: когда ребенок спрашивает: «Какую специальность мне выбрать?», не отвечайте сразу, а спросите: «Почему тебе кажется, что этот выбор сложен? Какие варианты ты рассматривал?»



Пример

: Мать из Тайнаня использовала этот метод при обсуждении выбора специальности со своим 16-летним сыном Сяо

Хао. Сяо Хао прошел путь от «не знаю» до перечисления трёх вариантов, а его способность выражать свои мысли улучшилась на 20 %.

2. Направление вопросов (Guide Questioning)



Цель

: научить ребенка подвергать сомнению источники информации и логику.



Практика

: когда ребенок делится новостью, спросите: «Откуда эта информация? Насколько достоверны эти данные?» Поощряйте его искать первоисточник.



Пример

: Отец из Таоюаня научил свою 14-летнюю дочь Сяо Вэнь критически относиться к постам в социальных сетях, в результате чего они обнаружили ложный слух о здоровье, а способность Сяо Вэнь к критическому мышлению улучшилась на 15 %.

3. Предоставление рамок (Offer Frameworks)



Цель

: дать структурированные инструменты, а не готовые ответы.



Практика

: научите ребенка анализировать варианты с помощью матрицы принятия решений (см. главу 4). Например, скажите: «Попробуй составить список плюсов и минусов каждой специальности и оцени их».



Пример

: Мать из Тайбэя научила своего 15-летнего сына Сяо Сяна использовать матрицу принятия решений для выбора кружка. Сяо Сян перешел от нерешительности к уверенному выбору кружка фотографии, а время принятия решения сократилось на 30 %.

4. Поощрение проверки (Encourage Verification)



Цель

: научить ребенка самостоятельно проверять выводы и формировать собственное суждение.



Практика

: когда ребенок приходит к какому-либо выводу, спросите: «Как ты уверен, что этот выбор самый лучший? Есть ли другие способы это проверить?» Поощряйте поиск информации или обсуждение с другими людьми.



Пример

: Отец из Гаосюна помог своей 17-летней дочери Сяоцин проверить информацию о факультетах университета. Прочитав интервью с выпускниками, Сяоцин скорректировала свой список желаемых вузов, и её удовлетворённость выросла на 25 %.

Инструмент: Таблица записи диалога



Ежедневно записывайте 1–2 разговора между родителями и ребенком, отмечая используемые этапы (выслушивание, постановка вопросов, постановка рамок, проверка).



Еженедельно анализируйте записи с целью снизить долю «прямых ответов» до уровня ниже 20 %.



Пример:

Дата

Вопрос

Ответ родителей

Этап

Результат

4/10

Какой кружок выбрать?

Вопрос: Какие занятия тебе нравятся?

Слушать

Ребёнок перечисляет свои интересы

Руководство для родителей: как стать наставником



Откажитесь от авторитарного подхода

: признайте, что вы не всегда правы, и скажите: «Я тоже не уверен, давай вместе посмотрим».



Наберитесь терпения

: ребенку может понадобиться время на размышления, поэтому не торопите его и не отвечайте за него.



Покажите, как проверять информацию

: поделитесь тем, как вы сами проверяете информацию, например: «Я проверил источник этой статьи, и только после этого поверил ей».

План действий для семьи:

4-недельная программа

трансформации общения

Чтобы трансформация диалога стала привычкой, семье необходимы систематические упражнения. Ниже приведена 4-недельная программа для: **1-я неделя: диагностика моделей общения**



Родители записывают ежедневные разговоры с ребенком, отмечая, давали ли они прямой ответ.



Подростки записывают реакции родителей и оценивают, чувствуют ли они, что их направляют или контролируют.

2-я неделя: практика слушания и постановки вопросов



Когда ребенок задает вопрос, родители пробуют применять методы «слушания и уточнения» и «наводящих вопросов», например, спрашивая: «Как ты смотришь на эту проблему?»



Подростки самостоятельно делятся своими мыслями и наблюдают, изменили ли родители манеру реагирования.

3-я неделя: введение структуры



Родители обучают ребенка простому инструменту (например, матрице принятия решений) и применяют его при принятии небольших решений (например, выборе мероприятий на выходные).



Подростки пробуют применять эту структуру и обсуждают результаты с родителями.

4-я неделя: поощрение проверки и анализа



Родители помогают ребенку проверить какой-либо вывод, например, поискав информацию или спросив мнение других людей.



Вся семья просматривает «Таблицу записей разговоров», делится ощущениями от произошедших изменений и составляет план на следующий месяц.

Пример из практики: прорыв в семье из Тайчжуна
Мать из Тайчжуна и её 15-летний сын Сяоцзе в прошлом часто ссорились из-за оценок. После внедрения вышеупомянутого плана мать перешла от фразы «Ты должен набрать 90 баллов» к вопросу «Как, по-твоему, лучше всего готовиться к экзаменам?». Сяоцзе научился планировать повторение материала с помощью матрицы принятия решений, его оценки стабильно выросли на 10 %, а конфликты между родителями и ребёнком сократились на 50 %.

От заблуждений к наставничеству: благодатная почва для развития способности к суждению

Заблуждения в когнитивном воспитании проистекают из любви, но могут ограничивать развитие ребенка. Пройдя четыре этапа трансформации диалога — слушание, постановка вопросов, структурирование и проверка — родители могут превратиться из тех, кто дает готовые ответы, в тех, кто направляет мысли, помогая подросткам самостоятельно принимать решения в эпоху неопределенности. Это не только совершенствование методов воспитания, но и углубление семейных отношений.

В следующих главах мы перейдем к основным составляющим способности принимать решения, познакомимся с «моделью трех уровней когнитивных фильтров» и упражнениями по различению «фактов и мнений», которые помогут семье систематизировать отбор информации. Давайте продолжим наш путь и научимся освещать путь принятия решений наших детей с помощью диалога.

Часть вторая: Анализ способности принимать решения — основные составляющие

Глава 7: Модель трёхуровневого когнитивного фильтра

В потоке информации первой линией защиты способности к критическому мышлению является отбор. Ежедневно сотни тысяч иероглифов — от новостей до постов в социальных сетях — борются за наше внимание, но не вся информация заслуживает доверия. Как извлечь правду из этого хаоса? В этой главе представлена «модель трёхуровневого когнитивного фильтра», включающая **достоверность источника, логическую согласованность и совместимость ценностей**. На примере «выбора вакцины» подросткам и родителям объясняется, как пошагово проверять информацию. К главе прилагается «чеклист по развенчанию слухов» для подростков, который поможет семьям в эпоху цифровых технологий сформировать инструмент для принятия точных решений.

Зачем нужны когнитивные фильтры?

К 2025 году объем данных, генерируемых ежедневно во всем мире, достигнет 300 зеттабайт, что эквивалентно получению каждой человеком нескольких тысяч слов информации в секунду. Однако исследования показывают, что до 60 % онлайн-контента содержит вводящую в заблуждение или предвзятую информацию, особенно в социальных сетях, где слухи распространяются в 6 раз быстрее, чем правда. Подростки, у которых лобная кора головного мозга ещё не сформировалась, легко поддаются влиянию эмоций или популярных новостей; родители же из-за нехватки времени могут упускать из виду достоверность информации.

Ценность когнитивного фильтра заключается в систематическом отборе информации, что позволяет нам сосредоточиться на достоверных данных и снизить когнитивную нагрузку (cognitive load). Исследования в области нейробиологии показывают, что структурированное мышление укрепляет связь между префронтальной корой и поясной извилиной, повышая качество принятия решений на 20 %. Модель, представленная в этой главе, — это не просто инструмент, а мыслительная структура, помогающая тренировать способность к правильной оценке ситуации.

Пример из практики: сомнения Сяохань по поводу вакцины Сяо Хань, 16-летняя ученица старшей школы в

Тайнана, увидела на платформе X пост, в котором утверждалось, что «вакцина от COVID-19 имеет серьезные побочные эффекты, и от прививки следует воздерживаться». К посту были приложены данные и интервью с врачами, и он получил тысячи репостов. Сяо Хань засомневалась, стоит ли ей делать прививку, и спросила мать: «Это правда?» Мать тоже была в замешательстве и не могла определиться.

История Сяо Ханя отражает вызовы информационной эпохи: правда и слухи переплетаются, и по одной только интуиции их трудно различить. Трехуровневый когнитивный фильтр поможет им найти ответ.

Модель трёхуровневого когнитивного фильтра: наука структурированного отбора

Модель трёхуровневого когнитивного фильтра представляет собой многоуровневую систему проверки, гарантирующую, что информация выдерживает тщательную проверку. Ниже приведены её основные компоненты и методы применения:

1. Достоверность источника (Source Credibility)



Определение

: оценка авторитетности и надежности источника информации.

Ключевые вопросы:



Кто предоставил эту информацию? Имеет ли он профессиональный опыт?



Является ли источник прозрачным? Имеется ли конфликт интересов?



Имеется ли подтверждение со стороны третьих лиц (например, академических учреждений или авторитетных СМИ)?

Практические шаги:



Проверьте биографию автора: например, является ли автор поста о вакцинах медицинским экспертом?



Проверьте платформу: это научный журнал, правительственный сайт или личный блог?



Сверка информации: проверьте с помощью Google Scholar или сайта ВОЗ.



Пример применения

: Сяо Хань проверила автора поста и обнаружила, что это интернет-знаменитость без медицинского образования, а сайт переполнен рекламой; рейтинг достоверности источника составил всего 3 балла (из 10).

2. Логическая согласованность (Logical Consistency)



Определение

: проверка того, соответствует ли изложение информации логике, а также соответствуют ли данные выводам.

Ключевые вопросы:



Основаны ли аргументы на фактах или на предположениях?



Указаны ли источники данных и не были ли они искажены?



Являются ли выводы обоснованными, есть ли в них логические пробелы?

Шаги по выполнению:



Выделение тезиса: перечислите утверждения, содержащиеся в информации, например: «Побочные эффекты вакцины превышают её пользу».



Проверьте данные: взяты ли данные из надёжных исследований? Достаточен ли размер выборки?



Поиск пробелов: например, не были ли упущены данные о степени защиты вакцины?



Пример применения

: Сяхан проанализировала пост и обнаружила, что приведённые в нём данные взяты из неопубликованного исследования, выборка составила всего 50 человек, а о 90-процентном уровне защиты вакцины не упоминалось; оценка логической согласованности — 4 балла.

3. Совместимость с ценностями (Value Compatibility)



Определение

: оценка того, соответствует ли информация основным ценностям человека или семьи и поддерживает ли она дол-

госрочные цели.

Ключевые вопросы:



Соответствует ли эта информация моим убеждениям и этическим принципам?



Может ли принятие этой информации нанести ущерб моим целям (например, здоровью, безопасности)?



Есть ли другие точки зрения, которые в большей степени соответствуют моим ценностям?

Практические шаги:



Определите ценности: например, ставит ли семья здоровье и научные доказательства на первое место?



Сравните последствия: вступает ли принятие этой информации в противоречие с моими ценностями?



Поиск баланса: рассмотрите противоположные точки зрения, например, долгосрочные преимущества вакцинации.



Пример применения

: Сяохан обсудила с матерью и пришла к выводу, что здоровье и научные доказательства являются основными ценностями, а антивакцинные утверждения в посте противоречат им; оценка совместимости ценностей по шкале
— 2 балла.

Инструмент: таблица оценки «трехуровневый фильтр»



Оцените каждый уровень (по шкале от 1 до 10 баллов); к материалам с общей оценкой ниже 15 баллов следует относиться с осторожностью.



Пример:

Уровень

Вопрос

Оценка

Примечание

Достоверность источника

Информация об авторе?

3

Отсутствие медицинской квалификации

Логическая согласованность

Данные достоверны?

4

Недостаточный объем выборки

Совместимость ценностей

Соответствие ценностям?

2

Убеждения, противоречащие здоровью

Общий балл

9

Недостоверно

Вывод по случаю: Общий балл поста Сяо Хань — 9 баллов, что значительно ниже 15 баллов, поэтому его следует отбросить. Впоследствии она ознакомилась с материалами ВОЗ и Министерства здравоохранения и социального обеспечения, убедилась в безопасности вакцины и решила сделать прививку, в результате чего ее уверенность выросла на 30 %.

Зона самообучения для подростков: ваш индекс способности к фильтрации информации

Ответьте на следующие вопросы, чтобы оценить свою способность отбирать информацию:

Часто ли вы без раздумий верите популярным постам в социальных сетях?

Вы редко проверяете логику информации или источники данных?

Вы когда-нибудь испытывали замешательство из-за противоречия между информацией и вашими убеждениями? Если вы ответили «да» хотя бы на один вопрос, «Трехуровневый когнитивный фильтр» поможет вам улучшить способность принимать взвешенные решения. Попробуйте выполнить следующее упражнение!

«Контрольный список по развенчанию слухов» для подростков

Чтобы помочь подросткам быстро применять модель фильтров, в этой главе разработан «Контрольный список для развенчания слухов», упрощающий процесс проверки и предназначенный для подростков в возрасте 14–18 лет:

Проверка источника (3 вопроса)



Откуда поступила эта информация? (Авторитетная организация Частное лицо Неизвестно)



Имеет ли автор профессиональную подготовку? (Да Нет Неизвестно)



Можно ли найти другие источники, подтверждающие эту информацию? (Да Нет)



Оценка

: за каждый отметку «авторитетный/есть/да» начисляется 1 балл, максимальный балл — 3. Если сумма баллов ниже 2, следует проявить осторожность.

Проверка логики (3 вопроса)



Подтверждаются ли утверждения данными? (Да Нет Неясно)



Является ли источник данных достоверным? (Достоверный Недостоверный Неизвестно)



Обоснован ли вывод? (Обоснован Имеет недостатки Не уверен)



Оценка

: за каждый отметку «есть/надежный/обоснованный» начисляется 1 балл, максимальный балл — 3. Если набрано менее 2 баллов, выводы следует подвергнуть сомнению.

Проверка ценности (2 вопроса)



Поддерживает ли эта информация мои цели? (Поддерживает Противоречит Не уверен)



Могу ли я принять её последствия? (Да Нет Не уверен)



Оценка

: за каждый отметку «поддерживает/могу» начисляется 1

балл, максимальный балл — 2; при оценке ниже 1 балла необходимо провести повторную оценку.



Общий балл

: максимальный балл — 8, при сумме ниже 5 информации не следует доверять.

Порядок выполнения:



Подросток выбирает новость или пост, оценивает его с помощью контрольного списка и записывает результаты.



Обсуждают с родителями, например: «Я поставил этой информации 4 балла, а как ты думаешь?»



Упражнение выполняется 3 раза в неделю, цель — повысить точность распознавания недостоверной информации до 80 %.

Пример: 15-летний школьник из Таоюаня по имени Сяо Хао проанализировал с помощью контрольного списка пост о том, что «5G вредит здоровью», и поставил ему 3 балла (неизвестный источник, логические несоответствия, противоречия в ценностях). Прочитав статью IEEE, он убедился, что это слух, поделился этой информацией с одноклассниками, и его способность распознавать недостоверную информацию повысилась на 25 %.

Руководство для родителей: как поддержать тренировку по фильтрации информации



Покажите

, как вы

фильтруете

информацию: поделитесь своим опытом, например: «Я проверил автора этой статьи и обнаружил, что он не заслуживает доверия».



Поощряйте практику

: предложите ребенку проанализировать новости с помощью контрольного списка и спросите: «Как ты думаешь, этот источник достоверен? Почему?»



Создайте безопасную атмосферу

: если ребенок ошибся в суждении, скажите: «Ничего страшного, это отличная возможность попрактиковаться».

План семейных занятий: 4-недельная программа обучения навыкам фильтрации информации

Чтобы три уровня когнитивных фильтров стали привычкой, семье необходимы систематические упражнения. Ниже приведена программа на 4 недели: **1-я неделя: диагностика привычек фильтрации**



Подростки записывают информацию, с которой сталкиваются каждый день, отмечая, проверяли ли они источник или логику.



Родители анализируют свой выбор информации, например, верят ли они сразу же заголовкам новостей.

2-я неделя: практика оценки достоверности источников



Подростки выбирают 3 новости, оценивают их по шкале «Проверка источника» в контрольном листе и обсуждают результаты с родителями.



Родители делятся примером фильтрации информации, например: «Я доверяю только данным о вакцинах, предоставленным Министерством здравоохранения и социального обеспечения».

3-я неделя: интеграция логики и ценностей



Подростки анализируют одну новость с помощью полного контрольного списка и фиксируют оценки по трем уровням.



Родители направляют обсуждение, задавая вопросы, например: «Является ли вывод, сделанный на основе этой информации, обоснованным? Соответствует ли он нашим ценностям?»

4-я неделя: закрепление и анализ



Подростки еженедельно анализируют 3 новости с целью повысить уровень распознавания недостоверной информации до 80 %.



Вся семья оценивает прогресс, делится примерами успехов и составляет план на следующий месяц.

Пример из практики: прогресс семьи из Тайчжуна
Мать из Тайчжуна и её 16-летняя дочь Сяоцин раньше часто ссорились из-за слухов в социальных сетях. После внедрения вышеупомянутого плана Сяоцин с помощью контрольного списка распознала как ложный пост о «чудодейственном средстве для похудения», набрала 4 балла и отказалась покупать этот продукт. Мать же научилась направлять, а не отрицать, время общения между матерью и дочерью увеличилось на 30 %, а способность Сяоцин к критическому мышлению повысилась на 20 %.

Отбор — это суждение: навыки выживания в эпоху информации

Модель «трёхуровневого когнитивного фильтра» является основой способности к суждению и помогает нам найти правду в информационном тумане. Проверая достоверность источника, логическую согласованность и совместимость ценностей, подростки и родители могут перейти от пассивного восприятия к активному отбору информации. Это не только защита от информации, но и совершенствование мышления.

В последующих главах мы более подробно разберем составляющие способности к суждению, познакомимся с упражнениями по различению «фактов и мнений» и вероятностным мышлением, что поможет семье систематически справляться с неопределенностью. Давайте продолжим путь и научимся использовать фильтры, чтобы осветить путь к принятию решений.

Глава 8: Тренировка по различению «фактов и мнений»

В эпоху информации граница между фактами и мнениями становится всё более размытой. Одна новость может содержать смесь данных, умозаключений и эмоций, что затрудняет распознавание истины. Такая путаница ослабляет способность к критическому мышлению, особенно у подростков, которые легко поддаются влиянию популярных мнений и игнорируют объективные основания. В этой главе на примере репортажа о «росте цен на жилье на Тайване» рассказывается, как распознавать скрытые предпосылки. Также предлагается «игра в раскрашивание точек зрения», которая помогает подросткам интуитивно различать факты, умозаключения и эмоции, укрепляя их способность к критическому мышлению. Родители узнают, как научить детей подвергать сомнению видимость вещей, а семья совместно создаст четкую «карту познания».

Почему смешение фактов и точек зрения так опасно?

Факты — это объективные, поддающиеся проверке утверждения, например: «В 2024 году цены на жилье в Тайбэе выросли на 10%». Мнения же представляют собой субъективные интерпретации, которые могут включать в себя умозаключения («Цены на жилье будут продолжать расти») или эмоции («Купить жилье слишком сложно!»). Когда эти два понятия смешиваются, суждения легко подвергаются искажению.

Анализ данных



Исследование, проведённое в 2024 году, показало, что 70 % постов в социальных сетях содержат смесь фактов и мнений, а 50 % подростков затрудняются их различить.



Эксперименты в области когнитивной психологии показывают, что смешение фактов и мнений увеличивает вероятность ошибочных решений на 30 %, особенно при обсуждении тем, вызывающих сильные эмоции (таких как цены на жильё или пандемия).

Подростки, у которых префронтальная кора головного мозга ещё не сформировалась, легко поддаются влиянию эмоциональных точек зрения: например, увидев фразу «Цены на жильё взлетели, у молодёжи нет надежды», они впадают в отчаяние, игнорируя всю сложность ситуации, скрытую за цифрами. Родители также, из-за занятости, могут принимать информацию на веру, не подвергая её тщательной проверке. Умение отличать факты от мнений — ключевой навык, позволяющий сохранять ясность ума в информационном тумане.

Пример из практики: заблуждения Сяо Хао по поводу цен на жильё Сяо Хао, 17-летний старшеклассник из Таоюаня, увидел на платформе X пост: «В 2024 году цены на

жилье на Тайване вырастут на 10 %, и молодежь никогда не сможет себе его позволить!» К посту был приложен график с данными, и он набрал тысячи лайков. Сяо Хао с тревогой спросил отца: «Мне придется всю жизнь снимать жилье?» Отец попытался объяснить ситуацию, но сам сомневался в достоверности данных.

Беспокойство Сяо Хао проистекает из его неспособности отличить факты (рост цен на жилье) от мнений (безнадежность покупки жилья). Упражнения в этой главе помогут им разобраться в информации и найти правду.

Анализ «фактов» и «мнений»: ловушка скрытых предпосылок

Ключ к различению фактов и мнений заключается в распознавании «скрытых предпосылок» (hidden assumptions) — тех допущений, которые не озвучиваются явно, но влияют на вывод. Ниже приведены три типа таких предпосылок и их характеристики:

Факты (Facts)



Характеристики: объективные, поддающиеся проверке, данные или события.



Пример: «В 2024 году средняя цена на жилье в Тайбэе составит 800 000 за пин».



Метод проверки: обратиться к официальным отчетам (например, Управления земельных ресурсов Министерства внутренних дел) или авторитетным источникам.

Выводы (Inferences)

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.