Белянкин Никита Александрович
магистрант
Научный руководитель
Осин Алексей Константинович
канд. пед. наук, доцент
Шуйский филиал ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет»
г. Шуя, Ивановская область

ПРАКТИКИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СПОСОБНОСТИ К КОНЦЕНТРАЦИИ У ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПЕРЕГРУЗКИ

Аннотация: *статья анализирует проблему дефицита концентрации у подростков в условиях цифровой информационной перегрузки. Рассматриваются нейрофизиологические причины «клипового мышления», препятствующие глубокому обучению. Предложен комплекс психолого-педагогических техник «тихой педагогики» для восстановления фокуса внимания, разделенный на телесно-ориентированные, сенсорные и когнитивные блоки. Описаны способы интеграции этих практик в урочную деятельность.*

Ключевые слова: *информационная перегрузка, концентрация внимания, цифровая гигиена, саморегуляция, внутренняя тишина, когнитивная нагрузка, цифровая зависимость, фокус внимания.*

Одним из ключевых глобальных вызовов современности становится тотальная фрагментация человеческого внимания. Смартфон, задуманный как инструмент связи, в повседневном бытии парадоксальным образом занимает место иконы: он становится центром утренних и вечерних ритуалов, окном в мир смыслов и главным мерилом социальной значимости. Происходит фундаментальная подмена: многомерная, требующая труда и уязвимая онтологическая реальность вытесняется отредактированным, предсказуемым и мгновенно вознаграждающим виртуальным симулякром. Эта технологическая зависимость порождает ан-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тропологический сдвиг, требующий от современного человека, и в первую очередь от педагога, сознательной аскезы внимания – восстановления способности к сосредоточенности как главного условия для познания, творчества и подлинного межличностного общения

Переход от культуры сосредоточенного чтения к культуре непрерывного потребления раскрывает глубинную механику духовной деградации современного человека. Этот процесс можно структурировать через несколько ключевых аспектов: от нейрофизиологии до святоотеческого учения о человеке.

1. Нейрофизиологическая и когнитивная база: перепрошивка мозга. Переход здесь – это не просто смена привычки, а изменение самой архитектуры восприятия. Экономика внимания: в культуре чтения (книжной, созерцательной) внимание – это глубокий колодец. Человек сам спускается вниз, и чем глубже он уходит, тем ценнее обретаемые смыслы. Время здесь работает на глубину. В культуре информационного потребления внимание – это стая вспугнутых птиц. Оно поверхностно, реактивно и направлено на бесконечное сканирование (*scrolling*) в поисках новизны. Время здесь работает на скорость обновления ленты.

Дофаминовая петля: сосредоточенное чтение требует волевого усилия на старте, но вознаграждает выбросом дофамина от *понимания* и *завершения* сложной мысли. Культура потребления дает микродозы дофамина от самого процесса *скроллинга* – за каждую новую картинку, шокирующую новость или социальное одобрение. Мозг, привыкший к легким и быстрым наградам, физиологически теряет способность выдерживать 20–30 минут монотонного чтения текста без визуальных стимулов. Формируется зависимость от внешней стимуляции.

2. Экзистенциальный аспект: утрата «внутреннего человека». Страх пустоты: непрерывное потребление информации – это анестезия. Как только человек остается наедине с собой (в очереди, в транспорте, перед сном), он испытывает тревогу. Подлинная рефлексия всегда начинается с момента встречи с внутренней тишиной, которая может оказаться пугающей. В этой тишине человек сталкивается со своими страхами, несовершенством, экзистенциальными вопросами. Гаджет мгновенно предлагает готовый контент, который затыкает эту дыру,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

не давая рефлексии начаться. Подмена памяти запоминанием: культура чтения формирует глубинную семантическую память – когда чужая мысль, прожитая в течение часов чтения, становится частью собственного мировоззрения. Культура потребления формирует лишь оперативную память: факт зашел в сознание и через пять минут был вытеснен следующим фактом. Человек превращается в ходячую энциклопедию разрозненных данных, не связанных единой смысловой нитью. Он знает всё ни о чём.

3. Духовно-антропологический аспект: разрушение «трезвения». В православной традиции высшая точка духовной жизни – это «трезвение» (греч. *nepsis*). Это не просто воздержание, а предельная собранность ума, бодрствование сердца, способность удерживать ум в сердце и предстоять перед Богом. Рассеяние ума (*logismoi*): непрерывный информационный поток – это идеальный инструмент для рассеяния. Святоотеческая аскетика учит бороться с прилогами (вторгающимися помыслами), отсекать их, чтобы сохранить чистоту ума. Современная цифровая среда делает это невозможным: прилоги не стучатся в дверь сознания, они выбивают окна. Уведомления, пуши, рекомендации алгоритмов – это принудительные прилоги, которые человек сам пускает в свою жизнь. Ум перестает быть хозяином в собственном доме.

Уничтожение внутренней тишины: исихазм (традиция безмолвия) утверждает, что Бог говорит с человеком в «гласе хлада тонка» – в тонкой тишине. Непрерывное потребление создает оглушительный шум. В этом шуме невозможно расслышать ни голос совести, ни призыв к покаянию, ни просто собственную интуицию. Человек оглушает себя сам, боясь остаться в тишине, где ему придется встретиться с правдой о себе.

4. Педагогическое преломление: вызов для педагогического класса. Для будущих учителей этот тезис означает смену профессиональной парадигмы. Борьба с ветряными мельницами: нельзя просто запрещать телефоны, не предлагая альтернативы. Если урок так же фрагментарен, как TikTok (пять минут одного, десять минут другого, быстрая смена слайдов), мозг ученика будет требовать привычного дофамина от телефона.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Учитель как хранитель паузы: главная задача педагога сегодня – не трансляция контента (его в избытке дает интернет), а режиссура внимания. Это умение держать паузу после вопроса. Способность 40 минут работать с одним сложным стихотворением, не перескакивая к анализу биографии автора. Умение выдержать неловкое молчание класса, пока ученики пытаются сформулировать мысль, не подсовывая им готовый ответ в презентации.

Практическая аскеза в классе: введение практик «медленного чтения» (когда один абзац разбирается 15 минут), созерцания (длительное рассматривание одной исторической картины или физической карты), письма от руки. Учитель должен показать на собственном примере, что скука – это не враг, который нужно немедленно убить гаджетом, а порог, за которым начинается творчество и подлинное мышление.

Как работает сосредоточенное чтение? Текст – это сопротивление. Он заставляет удерживать в памяти начало предложения, дочитывая его конец; он требует соотносить новую информацию с прочитанной главой ранее. Это и есть физический акт рефлексии – выстраивание связей внутри собственного ума. Мозг тренируется как мышца.

Как работает информационное потребление? Гиперссылка убивает линейность. Уведомление убивает горизонтальное внимание. Алгоритм подсовывает контрастный контент, не давая мысли дозреть. Рефлексия требует времени на «брожение» идеи, а потребление требует мгновенной реакции (лайк, реплей, свайп). Мысль не успевает стать своей, она остается чужой цитатой.

Рефлексия – это форма покаяния (по-гречески *metanoia* – перемена ума). Чтобы измениться, нужно увидеть себя со стороны, осмыслить поступок. Если способность к остановке и осмыслению обнулена, человек попадает в «день сурка» одних и тех же ошибок. Он потребляет контент о саморазвитии, но не развивается, потому что у него нет паузы между импульсом и действием, чтобы сделать осознанный выбор.

Для школьников, привыкших к постоянному информационному шуму, навык внутренней тишины – это не врожденная способность, а тренируемая

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

мышца. Упражнения должны быть короткими (от 1 до 5 минут), понятными, лишенными эзотерического налета и привязанными к конкретному предмету или ситуации урока.

Вот подборка практик, разделенная по форматам и целям.

Визуальные практики (*опора на зрение*). Эти упражнения помогают «выключить» внутренний диалог через фиксацию взгляда.

1. «Стоп-кадр созерцания» (для литературы, МХК, истории). Учитель выводит на экран качественную репродукцию сложной картины (например, «Над вечным покоем» Левитана, «Видение отроку Варфоломею» Нестерова или «Охотники на снегу» Брейгеля). Задание: 3 минуты молча смотреть на картину. Запрещено искать скрытые смыслы или обсуждать композицию. Задача – просто «дышать» этим изображением, пока визуальный шум в голове не уляжется. В конце – одна минута на запись одного слова, которое осталось в душе после созерцания.

2. «Сырое наблюдение» (для биологии, физики, географии). Ученики смотрят в окно или на объект под микроскопом. Задание: в течение двух минут описывать только то, что они видят, без эпитетов и выводов. Не «красивый лист падает с унылого дерева», а «зеленый объект угловатой формы отделяется от коричневого вертикального объекта и движется по дуге вниз». Это тренирует отсечение оценочных суждений, которые создают ментальный шум.

3. «Лабиринт одним взглядом». Распечатка сложного геометрического лабиринта или мандалы. Задача – проследить путь от начала до конца только глазами, не касаясь бумаги карандашом и не помогая себе пальцем. Требует предельной концентрации и отсечения внешних раздражителей.

Слуховые практики (*опора на слух*). Учат выделять фоновый звук и отделять его от собственных мыслей.

3. «Акустический периметр» (универсально, хорошо начинать урок). Задание: закрыть глаза. Сначала назвать (про себя) три звука, которые раздаются в самом кабинете (скрип ручки соседа, гудение проектора). Затем – три звука из коридора за дверью. Затем – три звука с улицы. Затем просто слушать всё сразу,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

не цепляясь ни за один звук. Это занимает 2–3 минуты и отлично заземляет подростков.

4. «Слушать паузу» (для музыки, литературы). После прослушивания фрагмента классического произведения (где есть смысловые паузы, например, Шестая симфония Чайковского) или выразительного чтения стихотворения учитель не переходит к обсуждению. Он держит паузу 40–60 секунд. Это вызывает у подростков сначала недоумение, а затем – физическое ощущение плотности тишины.

5. «Городской дзен». Если класс находится в шумном месте (окна на дорогу), задание меняется: не искать отдаленные звуки, а слушать общий гул как единый поток, воспринимая шум машин не как агрессию, а как дыхание города.

Кинестетические и телесные практики. Помогают тем, кому сложно сидеть неподвижно с закрытыми глазами.

6. «Тяжесть пера» (для литературы, истории). Упражнение на контрасте с гаджетами. Ученики пишут несколько строк перьевой ручкой или остро заточенным карандашом. Задание – сфокусироваться на физическом ощущении: как перо цепляется за микроволокна бумаги, как меняется толщина линии от силы нажима, как скрипит графит. Это возвращает сознание из виртуальной абстракции в конкретное «здесь и сейчас».

7. «Слепая текстура» (для ИЗО, технологии). На ощупь, не глядя, определить предметы в «волшебном мешочке» или различить типы тканей, сортов дерева, видов наждачной бумаги. С закрытыми глазами остальные органы чувств обостряются, а внутренний диалог стихает за необходимостью обработки тактильной информации.

8. «Центр тяжести». Стоя или сидя, медленно переносить вес тела с пяток на носки и обратно, концентрируясь только на ощущениях в стопах. Отмечать момент, когда тело начинает терять равновесие.

Речевые практики (*контроль над выходом вовне*). Тишина – это не только отсутствие мыслей, но и контроль над импульсом сказать.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

9. «Правило 10 секунд» (для дискуссий). После того как ученик задал вопрос или высказал мысль, учитель не спешит с комментарием. Он молча считает до десяти, обводя взглядом класс. Это дает время на осмысление сказанного и гасит привычку к мгновенному, реактивному обмену репликами, свойственному чатам.

10. «Одно предложение» (для проверки усвоенного). В конце сложной темы учитель просит объяснить ее суть в одном предложении, сделав паузу в 15 секунд перед ответом. Пауза заставляет отфильтровать информационный мусор и оставить только суть.

11. «Дыхание между фразами». Во время устного ответа у доски ученик должен намеренно делать микропаузу (один вдох) после каждой законченной мысли. Это замедляет темп речи, успокаивает и дает время на подбор слов.

Интеллектуальные практики (*работа с мыслью*). «Медленное чтение» (SLOW READING). Берется один абзац сложного философского или литературного текста (например, из Достоевского или Канта). Класс читает его про себя 5 минут. Задача – не понять всё, а найти одну-единственную фразу, которая «зацепила», и записать, какое физическое или эмоциональное ощущение она вызвала.

12. «Карта мысли». Вместо линейного конспекта – построение ментальной карты (mind map) от одного центрального слова. Требует удерживать в поле зрения всю структуру целиком, что не дает мысли разбегаться.

Адаптация практик для онлайн-формата требует смены оптики: если в классе учитель управляет пространством физически (выключает свет, забирает телефоны), то онлайн он управляет только рамкой экрана и правилами коммуникации. Главная сложность онлайн-формата – камера создает иллюзию контакта, но съедает 80% невербалики, а задержка звука (даже в 0,5 секунды) разрушает естественную паузу. Поэтому упражнения должны быть еще более структурированными.

1. Визуальные практики (работа с экраном и пространством).

«Стоп-кадр созерцания» (онлайн-версия). Техническая реализация: учитель расшаривает экран, открыв изображение в высоком разрешении в режиме «во весь экран», скрыв панель инструментов. Правило: «Правило 3 минут без чата».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Учитель просит всех выключить микрофоны, убрать телефоны (физически отложить их за пределы стола) и просто смотреть. Чтобы снять неловкость, учитель говорит: «Я сейчас тоже просто смотрю, мои микрофоны выключены. Мы вернемся к обсуждению через 180 секунд». Адаптация: в онлайне взгляд ученика неизбежно падает на интерфейс (кнопка «Выйти», список участников). Задача – научить их смотреть *сквозь* экран, фокусируясь на объекте, а не на пикселях.

«Сырое наблюдение» (онлайн-версия). Техническая реализация: учитель просит учеников взять в руки любой предмет со своего стола (ручку, чашку, яблоко, край клавиатуры). Задание: включить камеру (если она была выключена) и в течение 2 минут просто поворачивать этот предмет в руках, глядя на него. Запрещено гуглить, что это за предмет. Нужно найти в нем три детали, которые раньше не замечали (царапину на ложке, градиент цвета на пластике). Адаптация: экран становится зеркалом. Мы возвращаем внимание из цифрового пространства в физическое пространство комнаты ученика.

2. Слуховые практики (работа с микрофоном).

«Акустический периметр» (онлайн-версия). Техническая реализация: все выключают камеры и микрофоны. Это критически важно: черный экран с выключенным звуком дисциплинирует и убирает социальное давление. Задание: учитель ведет голосом: «Назовите про себя один звук рядом с вами. Теперь – один звук в соседней комнате. Теперь – один звук с улицы». Адаптация: в онлайне у всех фоновый шум (кондиционеры, соседи). Вместо того чтобы с ним бороться, упражнение предлагает сделать его частью практики. Учитель может добавить: «Если слышите звук уведомления на компьютере – отметьте его как «звук из четвертого измерения» и вернитесь к звукам квартиры».

«Слушать паузу» (онлайн-версия). Проблема: в онлайн-конференциях тишина воспринимается как обрыв связи. Слушать тишину 40 секунд в Zoom психологически тяжелее, чем в классе. Решение: учитель использует визуальный таймер. Он расшаривает экран, на котором запущен большой обратный отсчет (например, встроенный таймер в Keynote/PowerPoint или просто видео с YouTube «10-minute countdown timer», запущенное с нужного момента). Задание: учитель

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

говорит: «Я только что дочитал стихотворение. Сейчас на экране пойдет таймер на 60 секунд. Микрофоны выключены. Просто смотрите на убывающие цифры и слушайте фон». Визуальный якорь (цифры) снимает тревогу от отсутствия звука.

3. Кинестетические и телесные практики.

«Тяжесть пера» (онлайн-версия). Техническая реализация: учитель просит взять ручку и лист бумаги. Задание: написать одно длинное слово (например, «ответственность» или «вдохновение») максимально каллиграфично, медленно, чувствуя трение пасты о бумагу. Затем – поднять лист к камере. Адаптация: это мощный инструмент деанонимизации. В онлайне ученики часто прячутся за аватарами. Медленное письмо от руки, показанное в камеру, возвращает им телесность и делает их присутствующими в комнате по-настоящему.

«Центр тяжести» (онлайн-версия). Задание: встать перед камерой (можно отойти от стола на шаг). Медленно перекатываться с пятки на носок с закрытыми глазами. Адаптация: закрытые глаза перед камерой – акт высокого доверия. Это быстро формирует безопасную атмосферу в группе. Учитель делает это первым: «Я закрываю глаза, вы слышите мой голос. Сделайте то же самое. Если боитесь потерять равновесие – держитесь за край стола».

4. Речевые практики (контроль над кнопкой микрофона).

«Правило 10 секунд» (онлайн-версия). Техническая реализация: использование функции «Поднять руку» (Raise Hand) в Zoom/Teams. Задание: учитель задает вопрос. Правило: никто не включает микрофон и не пишет в чат. Нужно нажать кнопку «Поднять руку». Учитель ждет, пока наберется 3–5 рук, затем говорит: «А теперь у вас есть 10 секунд, чтобы сформулировать ответ, прежде чем я включу ваш микрофон». Адаптация: кнопка «Поднять руку» – это цифровой аналог поднятой руки, который дает ту самую необходимую паузу, исключая эффект «перебивания», характерный для онлайна.

«Дыхание между фразами» (онлайн-версия). Техническая реализация: использование чата. Задание: ученик отвечает на вопрос голосом. После каждой законченной мысли он должен сделать паузу и написать в общий чат одно слово-связку (например, «далее», «следовательно», «итак»), прежде чем продолжить

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

говорить. Адаптация: это искусственно замедляет темп речи, давая мозгу время на обработку, и приучает к дисциплине диалога.

5. Интеллектуальные практики.

«Медленное чтение» (онлайн-версия). Техническая реализация: расшаривание документа с текстом, где шрифт увеличен до 18–20 кегля, а межстрочный интервал расширен. На экране должно быть видно не более одного абзаца. Задание: «Вы сейчас видите на экране один абзац. У вас 4 минуты. Не пишите ничего в чат. Не выделяйте текст мышкой. Просто управляйте скроллом колесиком мыши так медленно, как только можете, перечитывая одну и ту же строчку». Адаптация: управление скоростью скролла становится метафорой управления скоростью мысли.

Как оценивать прогресс учеников в навыке внутренней тишины? Оценка навыка внутренней тишины – одна из самых сложных педагогических задач, так как результат невидим. Здесь не работают традиционные тесты с выбором ответа. Оценка должна строиться на наблюдении за косвенными признаками и рефлексии самого ученика. Для работы классами важно разделить оценку на три уровня: поведенческий (что видно снаружи), рефлексивный (что ученик говорит о своем состоянии) и когнитивный (как тишина влияет на качество его работы).

Таблица 1

Поведенческие маркеры оценки степени развитости навыка тишины в офлайн- и онлайн-режимах

Навык	Проявление в офлайне	Проявление в онлайне
Управление импульсом	Не тянет руку сразу после вопроса. Выдерживает паузу 5–10 секунд, формулируя мысль. Не перебивает соседа	Не пишет в чат мгновенно. Использует функцию «Поднять руку». Ждет, пока договорит другой, не печатает поверх чужого голоса
Телесная устойчивость	Способен сидеть с прямой спиной 5–10 минут без верчения, жевания ручки или постукивания. Движения становятся плавными	Камера статична (ученик не ходит по комнате). Лицо расслаблено, отсутствует бегающий взгляд по углам экрана
Фокус внимания	Взгляд зафиксирован на говорящем, доске или тексте. Не проверяет телефон под партой. Реагирует на обращение с первого раза	Смотрит в область камеры или на экран с контентом, а не в телефон сбоку. Не переключает вкладки (видно по расфокусированному взгляду или задержке реакции).
Речевая экономия	Перестает использовать слова-паразиты («э-э-э», «ну», «как бы»),	В чате пишет законченными, обдуманными фразами, а не потоком

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Навык	Проявление в офлайне	Проявление в онлайне
	которыми обычно заполняет тишину. Голос становится ниже и спокойнее	обрывочных мыслей. В речи нет суетливой скорости

Уровень 1. Поведенческие маркеры (внешнее наблюдение) (табл. 1). Эти критерии учитель фиксирует в процессе урока (можно использовать простую шкалу: 0 – признак отсутствует, 1 – проявляется нестабильно, 2 – проявляется стабильно).

Уровень 2. Рефлексивные инструменты (самооценка ученика). Ученик не может объективно оценить «уровень тишины» в децибелах, но он может заметить изменения в своем состоянии. Для этого используются короткие анкеты (на 1–2 минуты) в конце практики.

1. Шкала «Внутренней погоды» (ежедневно). После упражнения ученики анонимно (на стикере или в Google-форме) ставят точку на графике из двух осей:

– ось X: «Скорость мыслей» (от «В голове ураган» до «Мысли текут медленно»);

– ось Y: «Телесное напряжение» (от «Зажат, болит шея/спина» до «Полностью расслаблен»); прогресс – со временем точки учеников должны смещаться из верхнего левого угла (быстро, зажато) в нижний правый (медленно, расслабленно).

2. Метод «до – во время – после» (после каждой практики). Ученики заканчивают три фразы:

– до практики: «Моя главная мысль/чувство сейчас было...» (например: «Хочу скорее поесть», «Злюсь на предыдущую двойку»);

– во время практики: «Самым сложным моментом было...» (например: «Когда зачесался нос, но нельзя было двигаться», «Когда хотелось открыть чат»);

– после практики: «Одно физическое ощущение, которое я заметил только в тишине...» (например: «Как стучит сердце», «Прохлада от открытого окна»). Прогресс: Усложнение ответов. Если в начале это «сложно сидеть», то через месяц – «услышал, как гудит проектор на задней стене».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Дневник отвлечений (для «Медленного чтения»). Во время 10-минутного чтения ученик ставит палочку на полях каждый раз, когда поймал себя на мысли не о тексте. Прогресс: снижение количества палочек на странице при сохранении того же объема прочитанного текста.

Таблица 2

Учебные результаты как показатели прогресса навыка тишины

Учебный результат	Содержание учебного результата	Поведенческие маркеры
Глубина анализа (в литературе/истории)	Переход от пересказа сюжета к интерпретации	Ученик начинает замечать подтекст, авторские интонации, скрытые мотивы героев. Это возможно только тогда, когда мозг не сканирует текст, а созерцает его. Пример: вместо «Татьяна написала письмо» – «Татьяна нарушила этикет не из-за смелости, а из-за отчаяния, что считывается по обилию глаголов в повелительном наклонении»
Качество вопросов (универсально)	Переход от «закрытых» вопросов к «открытым»	Ученик перестает задавать «закрытые» вопросы, требующие ответа «да/нет» или факта («В каком году это было?»). Появляются «открытые», медленные вопросы: «Почему автор выбрал именно этот эпитет?», «А что было бы, если бы герой поступил иначе?». Тишина дает время на рождение сложного вопроса
Решение нестандартных задач (в математике/физике)	Способность не бросать задачу при первой неудаче	Ученик выдерживает состояние «ментального тупика» (фрустрации), не хватаясь за телефон, и через 2–3 минуты покоя находит обходной путь. Это и есть прикладная «аскеза внимания»
Редактирование текстов	Способность сокращать собственный текст на 30% без потери смысла	Чтобы отсечь лишнее, нужно сначала услышать внутреннюю тишину и отделить ее от шума собственного эго («я так красиво написал, удалять жалко»)

Уровень 3. Когнитивные и предметные показатели (результат тишины). Внутренняя тишина нужна не ради самой тишины, а ради качества мышления. Прогресс виден в учебных результатах (табл. 2).

Таким образом, вызов «гаджета-иконы» требует от современного человека не технического регламента (ограничение экранного времени), а возвращения к онтологической норме – способности к бытию, а не только к функционированию. Для педагога это означает возвращение себе и передача ученику утраченного навыка – быть один на один с текстом, с мыслью, с человеком и, в конечном итоге, с собственной душой в пространстве обретенной внутренней тишины. Спасение

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

от тотального рассеяния лежит не в отказе от технологий как таковых, а в восстановлении иерархии, где человек владеет инструментом, а не инструмент владеет человеком.

Список литературы

1. Авдулова, Т. П. Сравнительный анализ характеристик тревожности, депрессии и коммуникативной сферы у подростков, обучающихся онлайн и офлайн / Т. П. Авдулова, В. М. Прикладовская // Digital Humanities and Technology in Education (DHTE 2022) : сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Москва : МГППУ, 2022. – С. 407–420.

2. Исследования использования электронных устройств детьми дошкольного и школьного возраста: сводный аналитический отчёт / М. М. Безруких [и др.]. – Москва : Институт возрастной физиологии РАО, 2019.

3. Гилева, О. Б. Тревожность учащихся в школах с разным уровнем цифровизации образовательного процесса / О. Б. Гилева // Вопросы психологии. – 2022. – № 2. – С. 69–82.

4. Осин, А. К. Проектирование внеурочной деятельности в инновационной парадигме новых стандартов / А. К. Осин // Научный поиск. – 2015. – № 3. – С. 32–38.

5. Шелестова, Т. А. Исследование внимания у подростков с разным уровнем интернет-погружённости и степенью компьютерной зависимости: магистерская диссертация / Т. А. Шелестова. – 2025. – 119 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)