**Клиповое мышление: что это? Как от него избавиться?**

Клиповое мышление — от англ. clip, «фрагмент текста», «вырезка» — тип мышления, при котором человек воспринимает информацию фрагментарно, короткими кусками и яркими образами
Клиповое мышление — это когда люди легко воспринимают короткую текстовую новость в интернете, а вот роман Достоевского без усилий прочитать уже не могут.

***Плюсы клипового мышления:***
- Защищает мозг от перегрузки, фильтруя интенсивный поток информации и разбивая ее на небольшие фрагменты.
- Развивает многозадачность: мы можем одновременно читать, слушать музыку и вести переписку. Такие люди успешно работают официантами, SMM-менеджерами, администраторами, офис-менеджерами и личными ассистентами.
- Ускоряет реакцию: люди с клиповым мышлением быстрее реагируют на любые внешние стимулы.

***Минусы клипового мышления:***
- Низкая концентрация: сложно сосредоточиться на чем-то одном, дочитать длинный текст или дослушать длинное интервью, ни на что не отвлекаясь.
- Поверхностное восприятие, которое приводит к тому, что мы не способны анализировать полученную информацию и делать из нее глубокие выводы.
- Трудности в обучении и усвоении новой информации.
- Подверженность манипуляциям. Мы не успеваем проанализировать информацию и принять взвешенное решение, а значит не способны воспринимать информацию критически.

***Клиповое мышление у детей***
Дети больше других восприимчивы к клиповому мышлению, что создает огромные трудности при обучении и общении с окружающими. С детства привыкая листать ленту соцсетей или видеосервисов, они полностью игнорируют то, что не вызывает у них интереса с первых секунд. Гаджеты и общение в сети вызывают всплеск дофамина — гормона, который отвечает в нашем мозгу за вознаграждение. Причем этот способ гарантирует быстрый и постоянный выброс без особых усилий, в отличие от учебы, где нужно долго и сосредоточенно трудиться. Зависимость от гаджетов в свою очередь приводит к повышенной тревожности. Такие дети не в состоянии занять себя чем-то в отсутствии смартфона или планшета, склонны к частым истерикам и даже агрессии.

Педагоги и психологи советуют, во-первых, перестраивать учебный материал так, чтобы он цеплял внимание детей и удерживал его — за счет интересных видео, ярких иллюстраций и интерактивных игр. Во-вторых, использовать склонность к многозадачности: переключаться между разными форматами подачи материала и видами деятельности, делать регулярные перерывы. И в-третьих — ограничить время использования гаджетов: например, до 3 часов в день, включая учебу. Желательно, чтобы это правило было общим для всех. К примеру, собираясь за столом, вся семья убирает телефоны и не достает их, пока не закончится обед или ужин. Клиповое мышление лишает современных детей возможности усваивать большие объемы информации, зато помогает лучше взрослых разбираться в технологиях, быстро принимать решения и находить нужные данные.

**Тест на клиповое мышление**

Выберите описание, которое больше всего подходит вам:

1. Вы схватываете все на лету, быстро вычленяете суть и принимаете решения, не теряетесь в экстренных ситуациях и действуете интуитивно. Вы воспринимаете окружающий мир как калейдоскоп из не связанных друг с другом фрагментов, с трудом сосредотачиваясь на чем-то одном.

2. Вы привыкли ко всему подходить вдумчиво, спокойно разбираться в ситуации и принимать решения взвешенно. Работая с информацией, вы анализируете ее, сравниваете с другими данными, обобщаете, систематизируете. Любите все раскладывать по полочкам, как будто наводите порядок в комнате.

3. Вы мгновенно оцениваете обстановку, охватывая взглядом всю картину, но при этом успеваете анализировать и устанавливать логические связи с тем, что знали до этого. Вы быстро адаптируетесь к меняющимся условиям, лучше воспринимаете окружающий мир на визуальном и эмоциональном уровне. Принимаете решения интуитивно, но опираетесь и на логику, ищете во всем рациональное зерно, любите рефлексировать.

***Ответы:***

1. У вас клиповое мышление.
2. У вас понятийное мышление со склонностью к аналитике и системности.
3. У вас смешанный тип. Скорее всего, вы склонны к гуманитарным наукам, но подходите к ним системно и логически. Вы очень восприимчивы к окружающим процессам, поэтому легко перенимаете элементы клипового мышления, но не поддаетесь ему полностью.

**Как избавиться от клипового мышления?**

Вот несколько методов:

***1. Метод парадоксов***. Его использует Михаил Казиник, профессор и педагог, популяризатор классической музыки. Этот метод основан на создании противоречия, которое побуждает к критическому восприятию информации. Для каждого явления или исторического события можно найти два взаимоисключающих тезиса и попробовать проанализировать каждый из них. К примеру, Бетховен был гениальным композитором, будучи глухим.
2***. Чтение книг*** — художественных и публицистических. Не обязательно сразу браться за многотомную классику — можно начать с более современных авторов, уделяя чтению сначала по 10, затем — по 20 и 30 минут в день. Для дополнительной мотивации поищите интересные разборы, обсуждения или экранизации книги, которую собираетесь читать.
***3. Изложение или сочинение***. Постарайтесь написать краткий анализ своих впечатлений от увиденного фильма, прочитанной книги или статьи. Честно отразите отрицательные и положительные моменты, аргументируя свое мнение.
***4. Участие в дискуссиях***. Те же соцсети открывают нам доступ к идеальной площадке для развития критического и системного мышления. Участвуя в спорах по актуальным темам, ищите в качестве аргументов статистические исследования, публикации в авторитетных источниках и подкрепляйте каждое свое высказывание. Но самое главное — внимательно выслушивайте контраргументы или даже сами их приводите, привыкая к объективному взгляду на все.
***5. Цифровой детокс***. Время от времени устраивайте себе отдых от гаджетов, мессенджеров и соцсетей. Проводите время за рисованием, чтением книг, прогулками, общением с близкими.
***6. Медитация***. Речь не о духовных практиках, а о мыслительном упражнении, которое помогает вам сосредоточиться, избавиться от фоновой тревоги и информационного шума. Это тренирует мозг и помогает на психологическом уровне.