

**#Мировые тренды в психологии**



**джон шлимм**

# Все, что нужно знать о зумерах

Правда  
о самом смелом  
поколении

Перевод Ольги Семиной



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ  
ГРУППА АСТ

**ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ**  
**МОСКВА**

УДК 316.35  
ББК 60.54  
Ш 69

*Все права защищены.*

*Любое использование материалов данной книги, полностью или частично, без разрешения правообладателя запрещается*

*What Would Gen-Z Do?*

*Original English language edition published by Familius  
Christopher Robbins, 388 Trout Lake Drive, Sanger California  
93657, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc.  
All rights reserved*

*Перевод с английского языка — Ольга Семина*

*Художественное оформление — Анастасия Забора*

### **Шлимм, Джон.**

Ш69 Все, что нужно знать о зумерах. Правда о самом смелом поколении / Джон Шлимм; перевод с английского языка О. Семиной. — Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2026. — 256 с. — (*Мировые тренды в психологии*).

ISBN 978-5-17-168142-5 (рус.)

ISBN 978-1641707367 (англ.)

Цель книги известного американского педагога Джона Шлимма — помочь лучше узнать и понять представителей поколения зумеров. Ведь, строя с ними продуктивные и прочные отношения, можно узнать много нового, приятного и неожиданного о самих себе.

На страницах этой книги автор разрушает стереотипы, предрассудки и другие обидные и нелепые идеи, которые вредят и мешают жить как зумерам, так и всем, кто их окружает. А в том, что касается преодоления барьеров и разрушения ложных представлений, им просто нет равных.

Кто же такие эти зумеры? Как построить с ними продуктивные и прочные отношения? Что у них в голове? На что они надеются и о чем мечтают? С какими трудностями им пришлось столкнуться и как им удалось выйти из этих испытаний, став еще сильнее и выносливее?

**УДК 316.35**  
**ББК 60.54**

ISBN 978-5-17-168142-5 (рус.)  
ISBN 978-1641707367 (англ.)

© John Schlimm, 2022  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	15
<b>Глава 1</b> ЕСЛИ ХОТИТЕ ЧТО-ТО О НИХ УЗНАТЬ, СПРОСИТЕ У НИХ САМИХ .....	20
<b>Глава 2</b> ОНИ ВАС НЕ ИГНОРИРУЮТ: ПРОСТО ОНИ УМЕЮТ ДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО ДЕЛ ОДНОВРЕМЕННО .....	24
<b>Глава 3</b> ОНИ РАЗРУШАЮТ СТЕРЕОТИПЫ, ПОТОМУ ЧТО НЕ БОЯТСЯ НАЗЫВАТЬ ВСЕ СВОИМИ ИМЕНАМИ .....	28
<b>Глава 4</b> ОНИ ВЛАДЕЮТ ИСКУССТВОМ ДЕЯТЕЛЬНОГО СОСТРАДАНИЯ .....	31
<b>Глава 5</b> ОНИ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА — ГРУППА ПОДДЕРЖКИ .....	34
<b>Глава 6</b> ДЛЯ НИХ ТАТУ — ЭТО СРЕДСТВО ВЫРАЖЕНИЯ СВОИХ УБЕЖДЕНИЙ .....	37
<b>Глава 7</b> ЭТО НЕ ИХ ВСЕ БЕСИТ, А ВАС! .....	41



## **джон шлим**

### **ГЛАВА 8**

ЗУМЕРЫ НЕ ОБЯЗАНЫ НАС ПРОСВЕЩАТЬ.....44

### **ГЛАВА 9**

ЧТО ЕЩЕ ЗА ФИНСТА?.....48

### **ГЛАВА 10**

ЭТО НЕ СКРОМНОСТЬ. ПРОСТО ЗУМЕРЫ — «ПОКОЛЕНИЕ,  
В КОТОРОМ КАЖДЫЙ ПОЛУЧАЕТ МЕДАЛЬ»..... 51

### **ГЛАВА 11**

БЛАГОДАРЯ ИМ СЛОВО «ПРОКРАСТИНАТОР»  
ПЕРЕСТАЛО БЫТЬ ПОЗОРНЫМ КЛЕЙМОМ ..... 55

### **ГЛАВА 12**

ОНИ ИСКРЕННЕ ЛЮБЯТ СВОИХ БАБУШЕК И ДЕДУШЕК..... 58

### **ГЛАВА 13**

ОНИ НЕ ОЧЕНЬ-ТО ПОНИМАЮТ СВОИХ  
РОДИТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПОКОЛЕНИЯ X..... 61

### **ГЛАВА 14**

ОНИ — НОВАТОРЫ И ИЗОБРЕТАТЕЛИ,  
И В ЭТОМ ИМ ПОМОГАЕТ *YouTube*.....65

### **ГЛАВА 15**

ОНИ ЧЕТКО ВИДЯТ СВОЮ ЦЕЛЬ,  
НО ПОНИМАЮТ, ЧТО ПУТЬ К УСПЕХУ  
НУЖНО НАЧИНАТЬ С ПЕРВОЙ СТУПЕНЬКИ .....68

### **ГЛАВА 16**

ПОПРОБУЙТЕ ВСТАТЬ НА ОДНУ СТУПЕНЬКУ  
С НИМИ И ПОМОЧЬ ИМ СДЕЛАТЬ ШАГ НАВЕРХ.....71



**Глава 17**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ  
СЛЕДУЕТ ПОДСТРОИТЬ ПОД ЗАПРОС ЗУМЕРОВ.....75

**Глава 18**

ОНИ НЕ МИЛЛЕНИАЛЫ.....82

**Глава 19**

ОНИ НЕ СОБИРАЮТСЯ ГРОМИТЬ  
И ЖЕЧЬ ГОРОДА.....85

**Глава 20**

К 17, 18 ИЛИ 19 ГОДАМ ОНИ УЖЕ УМЕЮТ  
ПРЕВРАЩАТЬ ДУШЕВНЫЕ ТРАВМЫ  
В ИСТОЧНИК СИЛЫ.....87

**Глава 21**

ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО ОНИ ДРУГИЕ, —  
ЭТО НОРМАЛЬНО. ТАК ОНО И ЕСТЬ!.....91

**Глава 22**

ОНИ ЛЕГКО ПРОЩАЮТ ОБИДЫ.....95

**Глава 23**

ОНИ — НАСТОЯЩИЕ БОЙЦЫ.....98

**Глава 24**

ТЕ, КОГО МЫ ПОТЕРЯЛИ.....106

**Глава 25**

ОНИ СРАЗУ ЧУВСТВУЮТ ФАЛЬШЬ. ПРОСТО ОНИ  
ДОСТАТОЧНО ВЕЖЛИВЫ, ЧТОБЫ ПРОМОЛЧАТЬ.....109



## **джон шлимм**

### **ГЛАВА 26**

ПОЧЕМУ ОНИ НЕ ВКЛЮЧАЮТ КАМЕРУ? .....113

### **ГЛАВА 27**

ОНИ ПРОСТО ХОТЯТ УВАЖЕНИЯ К СЕБЕ  
И СВОИМ СЛОВАМ..... 117

### **ГЛАВА 28**

СЕРЬЕЗНЫЙ ВОПРОС: ЕСЛИ ЗУМЕРЫ  
ТАК ОТКРЫТО ГОВОРЯТ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ  
С ПСИХИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ, ТО ПОЧЕМУ  
У НИХ САМЫЙ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САМОУБИЙСТВ  
СРЕДИ ВСЕХ ПОКОЛЕНИЙ В ИСТОРИИ? ..... 120

### **ГЛАВА 29**

УХОДИТ ВСЕГДА ТОТ, ОТ КОГО ЭТОГО ЖДЕШЬ МЕНЬШЕ  
ВСЕГО ..... 123

### **ГЛАВА 30**

ОНИ МУДРЫ НЕ ПО ГОДАМ: ВОЗМОЖНО,  
ДАЖЕ МУДРЕЕ ВАС..... 128

### **ГЛАВА 31**

СТАРШЕЕ ПОКОЛЕНИЕ, ПОПРОБУЙТЕ ПОГОВОРИТЬ  
С ЗУМЕРАМИ! ОНИ ОХОТНО ВАМ ОТВЕТАТ.  
У ВАС БОЛЬШЕ ОБЩЕГО, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ .....131

### **ГЛАВА 32**

ИЗУЧАЕМ АНАТОМИЮ МОЗГА..... 138

### **ГЛАВА 33**

ДЛЯ НИХ XX ВЕК — ДРЕВНОСТЬ..... 143



**Глава 34**

ИМ НЕ ЧУЖДЫ ВЕРА И ДУХОВНОСТЬ,  
ПРОСТО ЭТО НЕ ВСЕГДА ОЧЕВИДНО ..... 147

**Глава 35**

ОНИ НЕ ПРОЧЬ ЗАБРАТЬСЯ ПОВЫШЕ,  
ОСОБЕННО ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ СЕЛФИ ..... 150

**Глава 36**

ОНИ ТОЖЕ ЛЮБЯТ ОЗОРНИЧАТЬ ..... 153

**Глава 37**

ОНИ НЕ СПЯТ ПО НОЧАМ, НРАВИТСЯ  
ВАМ ЭТО ИЛИ НЕТ. ТАК МОЖЕТ, ЛУЧШЕ ЧИТАТЬ  
ИМ ЛЕКЦИИ В ДВА ЧАСА НОЧИ? ..... 157

**Глава 38**

ОНИ НАБЛЮДАЮТ ЗА НАМИ, ОСОБЕННО  
В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, ТАК ЧТО ПОСТАРАЙТЕСЬ  
БЫТЬ ДЛЯ НИХ ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ ..... 160

**Глава 39**

А ЧТО БЫ СДЕЛАЛ ЗУМЕР? ..... 163

**Глава 40**

НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ ДО СИХ ПОР ПОЛЬЗУЮТСЯ  
БУМАЖНЫМИ КАЛЕНДАРЯМИ ..... 167

**Глава 41**

ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ,  
ЧТО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ  
У НИХ — 8 СЕКУНД. А МОЖЕТ, ИМ ПРОСТО НУЖНО  
ПРЕДЛОЖИТЬ ЧТО-ТО РЕАЛЬНО ИНТЕРЕСНОЕ? ..... 169



## **джон шлим**

### **ГЛАВА 42**

НЕЛЬЗЯ ТРЕТИРОВАТЬ ИХ, ОБЪЯВЛЯТЬ  
ИМ БОЙКОТ И/ИЛИ ЗАНИЖАТЬ ОЦЕНКИ ТОЛЬКО  
ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО ОНИ НЕ СОГЛАСНЫ С ВАМИ  
ПО ПОЛИТИЧЕСКИМ И ДРУГИМ ВОПРОСАМ.  
ТАКИЕ МЕТОДЫ ТОЧНО НЕ БУДУТ РАБОТАТЬ ..... 172

### **ГЛАВА 43**

НАВЕРНОЕ, ВИДЕОИГРЫ СКОРО БУДУТ  
ПРАВИТЬ МИРОМ, И ЭТО НОРМАЛЬНО!..... 179

### **ГЛАВА 44**

ОНИ ОБУЧАЮТСЯ ПРОФЕССИЯМ, КОТОРЫХ,  
ВОЗМОЖНО, ЕЩЕ ДАЖЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ  
(КСТАТИ, ОБУЧЕНИЕ БЕЗ УТОЧНЕНИЯ  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ — ЭТО ОТЛИЧНАЯ ИДЕЯ!) ..... 182

### **ГЛАВА 45**

ОНИ УМЕЮТ СЛУШАТЬ И ЦЕНЯТ,  
КОГДА С НИМИ ГОВОРЯТ ЧЕСТНО И ОТКРОВЕННО ..... 188

### **ГЛАВА 46**

ОНИ СЧИТАЮТ, ЧТО НИКОМУ НЕ НРАВЯТСЯ,  
И ИМ ПРИЯТНО СЛЫШАТЬ, ЧТО ЭТО НЕ ТАК ..... 191

### **ГЛАВА 47**

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: ДАР ИЛИ ПРОКЛЯТИЕ?..... 193

### **ГЛАВА 48**

ОНИ НА УДИВЛЕНИЕ СЕНТИМЕНТАЛЬНЫ ..... 196

### **ГЛАВА 49**

ПРОСТО СПРОСИТЕ ИХ: «А ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?» ..... 201



**Глава 50**

МНОГИЕ ИЗ НИХ ОЩУЩАЮТ НА СВОИХ  
ПЛЕЧАХ БРЕМЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ  
ЗА СУДЬБУ ВСЕГО МИРА ..... 204

**Глава 51**

У НИХ ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО НУЖНО,  
ЧТОБЫ СТАТЬ МИРОВЫМИ ЛИДЕРАМИ ..... 211

**Глава 52**

НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ИХ ПОЛНОСТЬЮ ПОНЯТЬ.  
ЭТО НЕВОЗМОЖНО ..... 214

**ЗАДАНИЯ И ПРОЕКТЫ..... 217**

Делаем капсулу времени поколения зумеров  
своими руками..... 218

Проект «Чистый блокнот» ..... 220

Письмо себе 5-летнему ..... 222

Письмо себе 85-летнему ..... 224

Это мир зумеров, а мы все просто  
живем в нем рядом с ними..... 226

Проект «Блэкаут-поэзия поколения Z» ..... 228

Выбери слово, любое слово..... 230

Выбери тему, любую тему ..... 232

Проект «Мозг поколения Z» ..... 234

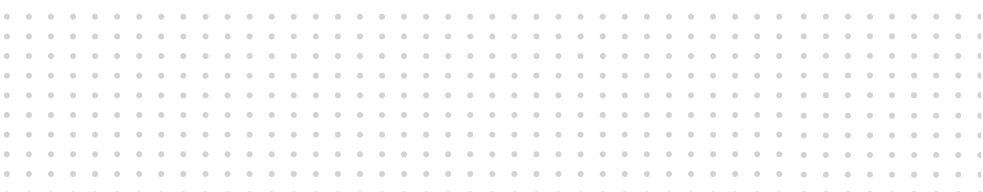
Проект «Дерево поколения Z» ..... 237

Реалити-шоу «Поколение Z» ..... 239



## **джон шлим**

Игра «Назови поколение».....	241
Проект «Ростки истины».....	243
Игра «Покажи и расскажи».....	245
Перекрестки поколения Z.....	247
От А до поколения Z.....	250
БЛАГОДАРНОСТИ.....	252



## **Всем зумерам!**

Эта книга была написана для людей старших поколений, которые живут и работают рядом с вами. Но я бы очень хотел, чтобы вы считали ее моим подарком вам и способом выразить уважение, понимание и благодарность за все, чему вы меня научили.

ОБЩЕСТВО ПРОЦВЕТАЕТ, КОГДА СТАРИКИ САЖАЮТ ДЕРЕВЬЯ,  
ХОТЯ ЗНАЮТ, ЧТО В ИХ ТЕНИ ИМ НИКОГДА НЕ ДОВЕДЕТСЯ  
ПОСИДЕТЬ.

*Греческая пословица*



## Введение

Начав взаимодействие с представителями поколения Z, или зумерами, — людьми, родившимися в период с 1997 по 2012 год, — я сделал весьма интересное наблюдение. В отличие от работы с любым другим поколением, теперь я не только помогаю «сажать деревья» креативности, смелости, новаторства, отзывчивости, жизнелюбия, стойкости и душевного спокойствия, но и сам имею возможность наслаждаться яркими плодами и освежающей тенью этих стремительно растущих и расцветающих деревьев вместе со своими студентами, причем в режиме реального времени. Это взаимовыгодные отношения, где каждый из нас сразу и учитель, и ученик, постоянно меняющиеся ролями. Мы учим, учимся и вместе идем вперед навстречу новым достижениям.

Любой, кто учится, работает или просто живет в одном мире с зумерами, я уверен, поймет (хотя бы приблизительно), о чем я говорю. А если это не так, то обещаю: вы поймете, когда закончите чи-