

# Содержание

Введение . . . . .	5
--------------------	---

## **ЧАСТЬ 1. Основы**

<b>О детях-геймерах в целом. . . . .</b>	<b>11</b>
--	-----------

1 Стоит ли мне переживать?. . . . .	14
2 Почему им так это нравится? . . . . .	21
3 Почему остановиться так тяжело? . . . . .	28
4 Что вообще такое гейминг? . . . . .	34
5 Почему мой ребенок смотрит, как играют другие? . . . . .	40
6 Современные игры отличаются от игр из прошлого?. . . . .	47
7 Мальчики и девочки играют по-разному? . . . . .	53
8 Превращается ли каждый геймер в зомби? . . . . .	61
9 Что будет в будущем? . . . . .	66

## **ЧАСТЬ 2. Где правда?**

<b>Влияние видеоигр на ребенка. . . . .</b>	<b>73</b>
---	-----------

10 Видеоигры побуждают к агрессии? . . . . .	76
11 Сделают ли видеоигры более общительным? . . . . .	85
12 Вгоняют ли игры в депрессию?. . . . .	93
13 Игры расслабляют? . . . . .	100
14 Развивают ли видеоигры креативность? . . . . .	105
15 Могут ли видеоигры помочь ребенку в учебе?. . . . .	111
16 Делают ли видеоигры умнее?. . . . .	120
17 Можно ли с помощью видеоигр выучить иностранные языки? . . . . .	127

18 Можно ли улучшить свои навыки с помощью видеоигр? . . . . .	132
19 Из-за видеоигр меньше двигаются? . . . . .	136
20 Портят ли видеоигры осанку? . . . . .	142
21 Можно ли из-за видеоигр заработать хроническое растяжение сухожилий? . . . . .	149
22 Ухудшается ли из-за игр сон? . . . . .	156
23 Вредны ли видеоигры для зрения? . . . . .	164
24 В безопасности ли мой ребенок в Интернете? . . . . .	173
25 Существует ли официально игровая зависимость? . . . . .	179

### **ЧАСТЬ 3. Что лучше сделать мне?**

#### **Как правильно сопровождать ребенка-геймера . . . . . 189**

26 Что такое «слишком долго»? . . . . .	192
27 Можно ли быть слишком маленьким? . . . . .	201
28 Стоит ли запрещать определенные игры? Если да, то какие? . . . . .	206
29 Какие игры подходят моему ребенку? . . . . .	212
30 Как не дать ребенку потратить (слишком) много денег? . . . . .	217
31 Можно ли моему ребенку донатить (делать пожертвования) другим геймерам? . . . . .	224
32 Как обеспечить безопасность моего ребенка-геймера? . . . . .	231
33 Что из себя представляют функции родительского контроля? . . . . .	237
34 Как предотвратить все эти ссоры? . . . . .	242
35 Как правильно договориться? . . . . .	248
36 Как сделать так, чтобы ребенок высыпался? . . . . .	254
37 Как сделать так, чтобы не пострадали школьные оценки? . . . . .	259

38 Как поддерживать физическую активность ребенка? . . .	266
39 Как сделать ребенка общительнее? . . . . .	271
40 Когда ребенок рискует стать жертвой игровой зависимости? . . . . .	277
41 Что делать, если у моего ребенка игровая зависимость? . . . . .	285

**ЧАСТЬ 4. Что если мой ребенок  
хочет стать профессионалом?**

**Возможности в мире киберспорта . . . . . 291**

42 Может ли мой ребенок стать профессиональным киберспортсменом? . . . . .	294
43 Что вообще такое киберспорт? . . . . .	301
44 Как мне помочь ребенку построить карьеру в киберспорте? . . . . .	306
45 Как выглядит жизнь киберспортсмена? . . . . .	314
46 Как с помощью видеоигр зарабатывать деньги? . . . . .	319
47 Станет ли киберспорт олимпийским видом спорта? . . . . .	324

**В завершение . . . . . 329**

48 Чему мы можем научиться у родителей Куна? . . . . .	330
49 Какой же вывод? . . . . .	335
50 Толковый словарь «Что мой ребенок имеет в виду?» . . . . .	338

**Источники . . . . . 352**

# Введение

Дети и видеоигры — у многих родителей в наше время от этого сочетания волосы встают дыбом. Что он там делает с приставкой? Почему его тянет туда, словно магнитом? Может ли у ребенка развиться зависимость? Сколько времени можно уделять играм? Нужно ли пресечь это увлечение на корню или можно пустить ребенка в свободное плавание и верить, что все хорошо кончится? Такие вопросы мучают почти каждого родителя ребенка-геймера.

Для молодых мам и пап это не такая серьезная проблема, ведь многие из них сами выросли на компьютерных играх. Однако игры из их детства отличались от тех, что так нравятся современным детям: сейчас кинематографичные кадры быстро сменяют друг друга, в них то и дело стреляют из очень реалистичного оружия, а наличие насилия, кажется, так или иначе является преимуществом.

Игры полны неизвестного, за что их часто и недолюбливают. Они открывают мир, в котором таится много опасностей. В СМИ часто пишут: «Из-за всех этих видеоигр дети почти не выходят на улицу, у них портится осанка, ухудшается концентрация внимания». А при совсем плохом развитии событий «их приходится лечить от зависимости».

Некоторые родители сами открывают для себя мир видеоигр и с большим удовольствием играют в *FIFA* и *Overwatch*. У других все с точностью до наоборот: чем больше ребенку нравятся видеоигры, тем сильнее родители недовольны. В любом случае большинство из них с горечью наблюдают за тем, как их ребенок — часто это случается в совсем раннем возрасте — становится все больше одержим экранами, и играми в особенности.

Во многих случаях это приводит членов семьи к стрессу. Кто-то засекает время, отведенное для игр, кто-то придумывает стро-



гие правила или запреты: несмотря на все старания, и родители, и дети часто остаются недовольны решением, а построить конструктивный диалог не выходит.

Как же направить развитие такой ситуации в правильное русло? Да еще и так, чтобы ребенок оставался доволен, не делая при этом видеоигры центром своей — и вашей — жизни?

## С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РЕБЕНКА

После завершения своего цикла лекций о видеоиграх бывший киберспортсмен и автор книги Кун Схобберс часто имеет дело с родителями, которые борются с увлечением своих детей. Сам он не понаслышке знает, какой неприятной может оказаться такая ситуация — в первую очередь ему понятна точка зрения ребенка, ведь Кун и сам с ранних лет был геймером. В 15 лет он вступил в профессиональную команду, а через пару лет занял третье место на Чемпионате мира по гоночной игре *Trackmania* в Париже.

Родители не сразу приняли его увлечение. Когда Кун был ребенком, у видеоигр не было такого количества поклонников. Многие, наоборот, относились к ним неодобрительно.

«Многие наши друзья считали Куна неудачником, который дни и ночи проводит за компьютером, ест только чипсы и пьет только энергетики», — говорит его мама. Ей и самой не очень нравилось, что ее талантливый и спортивный сын часами сидит перед экраном. Казалось, будто до него невозможно достучаться. «Я боялась, что он станет зависимым от игр и ничего не добьется в жизни».

Она пыталась ограничить увлечение сына, устанавливая правила, но это все чаще приводило к ссорам. Кун видел в маме строгого полицейского и все сильнее отдалялся от нее, углубляясь в игры — там он мог забыть о стрессе и разочарованиях.

Похожее происходит во многих семьях. Родители пытаются установить ограничения, но их попытки только к ухудша-

ют отношения с ребенком. Кун и его мама смогли заключить действительно эффективные договоренности, попробовав по-другому подойти к ситуации и в итоге улучшив взаимоотношения.

## С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ РОДИТЕЛЯ

Дейдре Энтховен — соавтор книги — изучала психологию в университете, а сейчас, работая журналисткой, пишет статьи о психологии. У нее трое детей (дочкам 14 и 16 лет, а сыну — 11), и все они тоже увлекаются видеоиграми — особенно младший. Долгое время она относилась к хобби детей скептически и была недовольна тем, как много времени они уделяли экранам. Как журналистка, в СМИ и литературе она часто сталкивалась с негативными материалами о гейминге. Это, разумеется, тоже влияло на ее точку зрения.

Опыт Дейдре показателен для современных родителей. Она тоже видела, как ее дети (и в особенности сын) были будто зачарованы приставкой. Ей тоже казалось, что их не интересовало ничего, кроме игр, что игры ограничивали развитие детей.

Как и мать Куна, она переживала: об осанке детей, о недостаточно подвижном образе жизни, редких выходах на улицу, наспех выполненной домашней работе. Ее волновали стрельба, насилие и грубые, мягко говоря, выражения во всех этих играх, «убивающих творческие способности». В их семье игры часто становились причиной недовольства и конфликтов.

## ДИАГРАММА ЗДОРОВОЙ ИГРЫ

Кун успел пообщаться с огромным количеством родителей и воспитателей и знает, насколько непростой ситуация может быть с их точки зрения. Основываясь на своем опыте, он при-

думал «Диаграмму здоровой игры». Нужно отдать должное его маме, ведь ее правила тоже послужили основой для создания Диаграммы. Родители устанавливали правила, не обсуждая их с сыном, и поэтому добиться хороших результатов не получалось — скорее они приводили к обоюдному чувству непонимания и недовольства. Это, в свою очередь, становилось причиной множества конфликтов. Но сами по себе эти правила имели смысл. Именно с их помощью Кун научился посвящать играм умеренное количество времени и не перебарщивать. Установив подобные правила в ходе совместного с ребенком обсуждения, вы увеличите вероятность того, что их действительно будут соблюдать.

Рекомендации по сбалансированному питанию представлены в «Диаграмме здорового питания». «Диаграмма здоровой игры», в свою очередь, предоставляет собой рекомендации по сбалансированному геймингу. Чрезмерное увлечение видеоиграми может иметь негативные последствия, особенно для физического и психического здоровья. Для этого геймеру необходимо высыпаться, заниматься учебой, быть достаточно физически активным и поддерживать нормальную социальную жизнь.

«Диаграмма здоровой игры» содержит в себе пять компонентов: Сон, Учеба, Спорт, Общение и Игра. Если они находятся в равновесии, видеоигры не станут определяющим фактором в жизни ребенка, у него не разовьется игровая зависимость, и он будет разносторонне развиваться.

Родителям не стоит недооценивать компонент «Игра». Кун знает по собственному опыту — игра, может, и не является жизненной необходимостью, но доставляет удовольствие и удовлетворение, повышает уверенность в себе. В дальнейшем все это может быть полезно вашему ребенку.

Это доказали и различные исследования, в которых в течение последних десятилетий изучалось влияние видеоигр на детей — просто эти последствия получали меньше внимания в СМИ.



## МНОЖЕСТВО НЮАНСОВ

Для Дейдрре встреча с Куном стала поворотным событием. Посудите сами: перед ней оказался всемирно известный профессиональный киберспортсмен, который занимался спортом, успел получить медицинское образование и прекрасно умел общаться с людьми. В общем, человек, совсем не похожий на клишированный образ фаната видеоигр.

Подход Куна к детям и видеоиграм и его «Диаграмма здоровой игры» изменили отношение Дейдрре к геймингу. Она начала изучать научные работы, благодаря чему ее представление о ребенке-геймере стало обрастать все новыми и новыми нюансами. Ведь, в конце концов, не все результаты исследований вызывали беспокойство — среди них определенно были и воодушевляющие, даже вдохновляющие. Дети могут многому научиться с помощью видеоигр. Дейдрре начала спокойнее относиться к увлечению своих детей. Тем более, это благоприятно влияло на атмосферу дома.

## ВОПРОСЫ, ОТВЕТЫ, ПРАВИЛА ИГРЫ И СЛОВАРИК

В этой книге Кун и Дейдрре объединили свои силы и ответили на пятьдесят вопросов, затронув в них многие темы, с которыми сталкиваются взрослые, занимающиеся воспитанием детей-геймеров.

В первой части книги речь пойдет о том, что представляет из себя гейминг на сегодняшний день и что может быть с ним связано. Во второй части мы поближе познакомимся с тем, как видеоигры могут положительно и отрицательно повлиять на ребенка. В третьей части вы, родители, узнаете больше о том, как вы можете правильно и конструктивно поддержать своего ребенка. Основой для этих советов станет «Диаграмма здоровой игры», придуманная Куном. Наконец, четвертая часть — для настоящих ценителей: в ней мы рассмотрим вопросы, которые



могут возникнуть, если ребенок захотел стать профессиональным геймером.

Часть ответов в этой книге обоснована множеством научных работ, а другая — является личным опытом и знаниями Куна и Дейдре. Когда сами не могли найти однозначного ответа, они обращались за помощью к экспертам в самых разных сферах.

В конце каждого из ответов вы найдете несколько так называемых «Правил Игры». Это дополнительные советы Куна, используя которые, вы сможете оказать ребенку плодотворную поддержку.

Эту книгу можно начать читать с самого начала и систематически подойти к изучению каждого из вопросов. Можно, конечно же, и ознакомиться с вопросами по отдельности, в произвольном порядке, начав с того, что интересует вас больше всего. Если же в книге вам встретятся непонятные термины, вызывающие вопросы, или если при разговоре с вашим ребенком об играх вы не понимаете половины слов, которые он произносит, стоит заглянуть в толковый словарь в конце книги. В нем вы найдете множество понятий из мира видеоигр. С его помощью вам, возможно, станет проще начать без негатива обсуждать гейминг с ребенком.

Эта книга — кладезь бесценной информации для любого человека, который хоть как-то связан с видеоиграми: от профессионалов и детей, которые мечтают стать киберспортсменами в будущем, до любителей. Но прежде всего она для вас — родители детей-геймеров.

## 6 Современные игры отличаются от игр из прошлого?

### ВКРАТЦЕ

Да, сейчас видеоигры сильно отличаются от тех, что были доступны во времена *Pong* и *Donkey Kong*. Раньше игры создавали из подручных материалов, затем они стали развлечением для зануд, а после превратились в забавные гаджеты. Но все изменилось, когда они стали доступны в Интернете. Гейминг превратился в мегапопулярное увлечение, что повлекло за собой и огромный мир коммерции. Теперь игры полны испытаний, которые могут оказать как положительное, так и отрицательное влияние. И да, это требует и большего вовлечения в процесс со стороны родителей.

### ОТВЕТ

#### НЕВИННЫЕ ИГРЫ

Нельзя сказать, что со своей *PlayStation 4* сын Дейрдре Тиго стал законодателем моды — скорее последним из Могикан. Он получил приставку только после долгих упрасиваний, когда все его друзья уже давно играли днями напролет, а он сам частенько смотрел видео других геймеров на планшете.

Дейрдре осознала, как огромен мир видеоигр, только когда в доме появилась *PlayStation*: бесчисленное количество игр, мастерски разработанные анимационные миры, в которых можно было потеряться, а вместе с ними и индустрия видеоигр, которая по своим масштабам уже давно переросла индустрию кино.

Конечно, видеоигры как таковые не были для Дейрдре чем-то абсолютно новым. В средней школе она и сама играла в *Donkey Kong* на модном в то время карманном компьютере своей подружки *Nintendo*. Она помнит и то, как во время ее учебы в университете многие мальчики часто обсуждали свои игровые компьютеры от *Atari*. Но все-таки все это совсем не было похоже на современные видеоигры. Ведь тогда «невинные» игры не являлись такой важной частью жизни детей и подростков.

Что изменилось с тех пор? Неужели игры 30 или 40 лет назад действительно были более невинными, чем сейчас? Стоит ли родителям относиться к играм по-другому?

## ПЕРВАЯ ВИДЕОИГРА: СЛЕПИЛА ИЗ ТОГО, ЧТО БЫЛО

Очевидно, что видеоигры не являются новым изобретением. Но сейчас, спустя 75 лет после выхода первой видеоигры, мир игр выглядит совершенно по-другому. Уже в 1947 году, задолго до рождения Дейрдре, Томас Т. Голдсмит-младший и Эстл Рэй Манн создали первую интерактивную электронную игру, которая выводилась на экран электронно-лучевой трубки, под названием «Развлекательное устройство на основе электронно-лучевой трубки». Если почитать о том, как первую компьютерную игру создавали из подручных материалов, на глаза могут навернуться слезы умиления.

Точка на экране изображала ракету, которая с помощью аналоговой схемы двигалась к цели в течение определенного временного отрезка. Цель ракеты не получалось показать на экране, поэтому их печатали на прозрачных листах бумаги и приклеивали на экран. Сквозь них игроку все еще было видно перемещение точки. Когда прицел ракеты получалось навести на цель, нужно было нажать на кнопку — снаряд взрывался, а точка размывалась. Определение термина «компьютерная игра» гласит: «игра, в которую можно играть на электронном аппарате»<sup>13</sup>. Этим критерием «Развлекательное устройство на основе электронно-лучевой трубки» частично соответствует.

## ОНЛАЙН-ИГРЫ СУЩЕСТВУЮТ УЖЕ С 90-Х ГОДОВ

С появлением приставки *Nintendo Entertainment System (NES)* видеоигры стали неотъемлемой частью нашей жизни. Огромным успехом пользовалась *Super Mario Bros.*, а в популярных залах игровых автоматов в ярко освещенном помещении можно было поиграть в *Pac-Man* и *Street Fighter*. Эти игры были особенно популярны в Америке, но заметного успеха добились и в других странах.

В 90-х годах на рынке появились первые трехмерные видеоигры. Хорошим примером может послужить *Doom* — одна из первых игр, в которую одновременно могли играть несколько человек. Компьютеры подключали друг к другу с помощью LAN (локальной сети), и люди могли играть вместе, каждый сидя за своим компьютером.

В первые видеоигры можно было играть через Интернет. Проводное Интернет-соединение становилось все более доступным, все больше людей подключались к всемирной сети. Конечно, тогда все было далеко не идеально: нужно было подключаться по телефонной линии, а входящий звонок мог прервать Интернет-соединение.

В то же время появились и новые поколения игровых компьютеров: *PlayStation* от компании *Sony*, *Xbox* от *Microsoft* и чуть позже (в 2006 году) *Wii* от *Nintendo*.

## КРУПНЕЙШЕЕ СОБЫТИЕ В ИСТОРИИ ВИДЕОИГР — ВОЗМОЖНОСТЬ ИГРАТЬ СОВМЕСТНО

Улучшение возможностей Интернета и появление более мощных компьютеров привели к одному из важнейших прорывов в истории компьютерных игр: появлению жанра ММО (массовые многопользовательские онлайн-игры). В ММО люди со всего света могут играть вместе онлайн. В таких играх виртуальный мир процветает и развивается всегда, даже если игрок не

принимает участия в событиях игры. В самых известных ММО присутствует также жанр ролевых игр, и поэтому их называют уже известным нам из вопроса 4 термином ММОРПГ. Одной из первых таких игр стала *RuneScape* — видеоигра, популярная до сих пор.

## ВИДЕОИГРЫ ПОДРАСТАЮТ

Тем временем появилось некоторое количество мобильных игр, в которые можно играть на смартфоне или планшете. В 2019 году выручка индустрии видеоигр составила 152 млрд долларов (14,5 трлн рублей\*)<sup>14</sup>, что в три с половиной раза превысило оборот кино-, и в семь с половиной раз — музыкальной индустрии.

Очевидно, что видеоигры сейчас кардинально отличаются от движущихся точек и листов бумаги, которые использовали в 1947 году Томас Т. Голдсмит-младший и Эстл Рэй Манн. Великолепно разработанные трехмерные видеоигры можно считать искусством; психологические механизмы, которые являются частью игр и стимулируют игроков продолжать играть, можно считать угрозой. И о первом, и о втором аспекте можно долго рассуждать.

Игры открывают новые миры, в которых дети могут учиться, отдыхать, играть вместе с друзьями, давать волю своей фантазии, высказывать свои недовольства — и многое другое. В любом случае видеоигры «выросли».

Этих причин должно быть достаточно для того, чтобы вам, родителю, тоже захотелось углубиться в мир видеоигр. Так вы не только осознаете, что именно так нравится вашему ребенку, но и поймете, что подходит ему и детям его возраста. А главное — узнаете, как можно стать для ребенка наставником в мире видеоигр<sup>15</sup>.

---

\* Здесь и далее — по среднему курсу в год выхода книги (Прим. пер.).

## ПРАВИЛА ИГРЫ

- 🗨️ История индустрии видеоигр напоминает захватывающий рассказ и может стать темой для интересных обсуждений. Так вы сможете продемонстрировать, что вас интересует индустрия, а вместе с ней и хобби вашего ребенка. Это подтолкнет к общению и улучшит ваши отношения.
- 🗨️ Заведите разговор об истории видеоигр и спросите ребенка, знает ли он, с чего все началось. Возможно, информация из этой главы тоже покажется ему интересной. Так вы сможете навести мосты в общении с ребенком.
- 🗨️ Расскажите ребенку, в какие игры играли во времена вашей юности, и покажите, как они выглядели (например, видео с *YouTube*). Многие игры из прошлого можно найти в Интернете и сыграть в них онлайн. Попробуйте дать ребенку в них поиграть, чтобы показать, как сильно они отличаются от современных.
- 🗨️ Найдите на *YouTube* видео *Evolution of Video Game Graphics 1958–2020*<sup>16</sup>. За 12 минут вы узнаете, как впечатляюще развивалась индустрия игр. Не бойтесь себя удивить. Развитие индустрии впечатляет.

# 50 Толковый словарь «Что мой ребенок имеет в виду?»

## ВКРАТЦЕ

Разберемся с помощью этого толкового словарика, составленного Куном.

## ОТВЕТ

- 🎮 **1 на 1** = игра, в которой двое играют друг против друга.
- 🎮 **IUP (1-ап)** = предмет, с помощью которого игрок получает дополнительную «жизнь» (это встречается, например, в играх серии *Super Mario*).
- 🎮 **AR** = дополненная реальность; технология, в реальном времени дополняющая цифровыми элементами изображение реального мира.
- 🎮 **Deathmatch (смертельный бой)** = игровой режим, в котором игроки играют друг против друга с целью уничтожить противника.
- 🎮 **DLC** = загружаемый контент; часто расширение для игры.
- 🎮 **D-пад** = контрольная панель, часто в виде кнопок в форме стрелочек на контроллере; используется для управления.