

Содержание

Введение	5
--------------------	---

ЧАСТЬ 1. Основы

О детях-геймерах в целом.	11
--	-----------

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?

Влияние видеоигр на ребенка.	73
---	-----------

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»¹³. 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*)¹⁴, 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 видеоигр¹⁵.

* 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*¹⁶. 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.