

# 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**