



# 4 ПРИЧИНЫ, ПОЧЕМУ СТОИТ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА ИГРЫ

Джейн Макгонигал: Реальность под вопросом. Почему игры делают нас лучше и как они могут изменить мир

## САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ

В природе игр заложен вызов. Поначалу вы терпите поражения, но, продолжая играть, совершенствуете навыки и стратегии. Вы начинаете жить по принципу: если тренироваться и учиться, то можно достичь любой цели. Повышается ваша самоэффективность, а вместе с ней и качество жизни.



## СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ

Ум тренируют не только шахматы, но и гонки, сюжетные игры в жанре экшен. Доказано, что геймеры совершенствуют следующие навыки:



- ✦ Процесс принятия решений;
- ✦ Способность одновременно отслеживать многочисленные потоки информации;
- ✦ Формулировка стратегических планов;
- ✦ Оценка альтернативных вариантов

## ИГРЫ СБЛИЖАЮТ



Одна из самых серьезных трудностей в поддержании отношений с родственниками и знакомыми – нехватка точек соприкосновения. Обнаружено, что такое занятие, как игра в Facebook, значительно повышает ощущение чего-то общего.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Играя, мы находимся в состоянии потока. Это сверхпозитивное психическое состояние, при котором человек полностью сосредоточен на каком-то деле. Во время этого процесса негативные чувства, такие как боль и тревога, блокируются. В то же время активно восстанавливается психическое и физическое здоровье.



## ПОИГРАЕМ?

Занятие делает веселым не его природа, а отношение к нему. Настройтесь на удовольствие, радость и наслаждение:

## РАМКА ВЕСЕЛЬЯ

Тренировка

Совещание

Экзамен

Живописная прогулка

Дружеская вечеринка

Игра



Повседневное дело

превращаем в

удовольствие

**Создайте свою «рамку веселья» из дел, которые не хочется выполнять**