



和你的孩子聊他们的游戏



游戏越来越受所有年龄段的人喜爱，游戏设计师更把目标瞄准到年轻一代。这些游戏可以做为有趣的娱乐。以下是和孩子聊他们游戏的几个小窍门。

开启沟通是关键

对你孩子在他们的手机、平板电脑或游戏系统所做的游戏表现出兴趣。提出一些问题，倾听他们的回答。要保持自己的判断力和意见。

对话启动话题

“你能教我怎么玩这个游戏吗？”

时间就是一切

选择一个没有压力的时间来谈话，比如在晚餐时，在汽车上或在家庭活动期间。如果你不直接看他们孩子们会更愿意和你说话。

频繁、简短的对话会比一次长时间的谈话更

提供事实和信息

收集有关正面和负面的视频和在线游戏的信息。向孩子们解释一下，现在有很多游戏是类似赌博的活动，也有一些在线游戏引诱玩家花钱购买装备。告诉他们赌博是非法的

和不受管制的。这意味着没有玩家保护，而游戏操控者可以是掠夺性的。

对话启动话题

“这个游戏曾经向你要钱吗？”

共同制定规则

所有年龄段的孩子都需要并想要关于技术使用的界限和规则。如果让孩子们帮助一起共同制定规则，他们就更有可能会遵守这些规则。

规则应该包括游戏时间限制，游戏类型，是否可以花钱，多少钱，一天的时间或一周的天数，以及其他适合你的孩子的规则。

制定好了规则要跟进并落实。

介入

密切关注你孩子的游戏活动，注意他们正在花费的时间和金钱。

还要看看他们的感受——游戏让他们的感觉如何，他们对规则和后果的感觉如何？

安全

注意你的孩子在网上与谁互动。成年人可能伪装成年轻人，诱导孩子们泄露过多自己的信息给他们。

看看他们正在访问的网站和应用程序。寻找弹出式广告和请求的个人信息和付款形式。

对话启动话题

“让我们一起看看这个应用程序。”

有几件事是你不应该做的：

- 0 永远不要突然剥夺一个游戏或关闭对一个游戏的权限。这只会给孩子带来情绪压力，对解决问题行为没有帮助。
- 0 不要使用恐吓战术来改变行为。使用可怕的或虚假信息不会导致更好的行为，而且会使事情变得更糟。

孩子们和青少年们都会听你说的话。如果你让他们知道你关心他们，并且关心他们的行为，这对他们来说很重要。

游戏是一种社交活动，可能是孩子与他人互动的唯一方式。友谊和沟通是通过游戏建立起来的，这对玩家来说很重要。

告诉你的孩子在他们游戏时，有问题问你，或他们需要帮助时，可以随时找你。

游戏会成为问题吗？

以下是要注意的内容：

-  行为上的改变，易怒，愤怒，悲伤
-  与学校、朋友或家人相处出了问题
-  对活动失去兴趣
-  健康问题，比如睡眠不足或饮食不当
-  沉迷于游戏-无法自拔
-  在所花费的时间或金钱上撒谎

如果有问题，请做以下几点：

-  确保你的孩子是无恙的。
-  与心理健康专业人士或你的社区中值得信赖的人交谈。
-  保护好钱财的安全，切断孩子获得金钱的渠道。



和你的孩子聊他们的游戏



Minnesota Alliance on Problem Gambling

www.MNAPG.org
info@mnapg.org
612-424-8595

Follow us @MinnesotaAPG
on Facebook, Instagram, LinkedIn and
TikTok @MNAPG

As the state advocate for problem gambling, we are
available for community presentations.

Minnesota problem gambling helpline
1-800-333-HOPE (4673)

Made possible by a grant from the Minnesota
Department of Human Services.

