ລົມກັບລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຫຼິ້ນແກມ

ການຫຼິ້ນເກມກຳລັງເປັນທີ່ນິຍົມໃນກຸ່ມທຸກໄວ ແລະ ຜູ້ອອກແບບເກມກຳລັງແນເປົ້າໝາຍໃສ່ຜູ້ຊົມທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກວ່າ. ໃນຂະນະທີ່ເກມເຫຼົ່ານີ້ສາມາດສ້າງຄວາມມ່ວນເຫຼືອໃດ, ນີ້ແມ່ນຄຳແນະນຳບາງຢ່າງທີ່ຜູ້ໃຫຍ່ສາມາດໃຊ້ໃນເວລາທີ່ມີສ່ວນຮ່ວມໃນການສົນທະນາກ່ຽວກັບກິດຈະກຳການຫຼິ້ນເກມຂອງລູກຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ການສື່ສານທີ່ເປີດກ້ວາງເປັນສິ່ງສຳຄັນ.

ສະແດງຄວາມສົນໃຈໃນສິ່ງທີ່ລູກຂອງເຈົ້າເຮັດຢູ່ໃນໂທລະສັບ, ແທັບເລັດ ຫຼື ລະບົບເກມຂອງເຂົາເຈົ້າ. ຖາມຄຳຖາມແລະຟັງຄຳຕອບຂອງພວກເຂົາ ເກັບການຕັດສິນໃຈແລະຄວາມຄິດເຫັນຂອງຕົວທ່ານເອງໃນຕອນນີ້.

ການເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາ

"ເຈົ້າສາມາດສະແດງໃຫ້ຂ້ອຍເຫັນການວ່າຫຼິ້ນເກມນັ້ນຫລິ້ນແນວໃດ?"

ເວລາແມ່ນທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງ

ເລືອກເວລາທີ່ເໝາະສົມເພື່ອຮັບປະທານອາຫານຕອນຄ່ຳໃນເວລາຂີ່ລົດຫຼືກິດຈະກຳຄອບຄົວບໍ່ຄວນສົບຕາໂດຍກົງ.

ບາງຄັ້ງ, ການສົນທະນາສັ້ນໆແມ່ນມີເປັນປະໂຫຍດຫຼາຍກວ່າການສົນທະນາແບບຍາວໆ

ໃຫ້ຂໍ້ເທັດຈິງ ແລະ ຂໍ້ມູນ

ຮວບຮວມຂໍ້ມູນດ້ານລົບ ແລະ ດ້ານບວກຂອງວິດີໂອ ແລະ ເກມອອນໄລນ໌

ອະທິບາຍໃຫ້ເດັກຮູ້ວ່າຫຼາຍເກມໃນປັດຈຸບັນສະເໜີກິດຈະກຳພາຍໃນພວກເຂົາທີ່ຄ້າຍຄືການພະນັນແລະເກມອອນໄລນ໌ຫຼາຍ

ຫຼອກລວງຜູ້ຫຼິ້ນໃຫ້ໃຊ້ເງິນ. ບອກພວກເຂົາວ່າການຫຼິ້ນແກມການພະນັນແມ່ນຜິດກົດໝາຍ ແລະ ບໍ່ມີລະບຽບ ນີ້ໝາຍຄວາມວ່າບໍ່ມີການປົກປ້ອງຜູ້ຫຼິ້ນ ແລະ ຜູ້ດຳເນີນເກມສາມາດຖືກລ້າໄດ້.

ການເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາ

"ເກມນີ້ເຄີຍຂໍເງິນກັບທ່ານບໍ?"

ພັດທະນາກົດລະບຽບຮ່ວມກັນ

ເດັກນ້ອຍທຸກເພດທຸກໄວຕ້ອງການ ການມີຂອບເຂດ ແລະ ກົດລະບຽບກ່ຽວກັບການໃຊ້ເທັກໂນໂລຍີ. ກົດລະບຽບມັກຈະຖືກປະຕິບັດຕາມຖ້າເດັກນ້ອຍຊ່ວຍການພັດທະນາການຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ກົດຄວນປະກອບມີການຈຳກັດເວລາໜ້າຈໍ, ປະເພດຂອງເກມ, ບໍ່ວ່າຈະເປັນເງິນທີ່ສາມາດໃຊ້ເວລາ ແລະ ຫຼາຍປານໃດ, ເວລາໃດຂອງມື້ຫຼືມື້ຂອງອາທິດ ແລະ ກົດລະບຽບອື່ນໆທີ່ເໝາະສົມໃຫ້ລູກຂອງທ່ານປະຕິບັດຕາມ ແລະ ບັງຄັບໃຊ້.

ເຊັກອິນ

ຄວນສັງເກດກ່ຽວກັບກິດຈະກຳເກມຂອງລູກທ່ານແລະສັງເກດເບິ່ງການໃຊ້ເງິນໄປເທົ່າໃດ.

ກວດເບິ່ງວ່າພວກເຂົາມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ - ການຫຼິ້ນເກມເຮັດໃຫ້ພວກເຂົາມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວໃດ, ພວກເຂົາຮູ້ສຶກແນວໃດກ່ຽວກັບກົດລະບຽບແລະຜົນສະທ້ອນ?

ຄວາມປອດໄພ

ລະວັງຜູ້ທີ່ລູກຂອງທ່ານພົວພັນທາງອອນໄລນ໌ອາດເຮັດໃຫ້ລູກທ່ານເຂົ້າໃຈຜິດວ່າຄົນເຫລົ່ານັ້ນເປັນໄວໜຸ່ມ ແລະ ຫຼອກລວງເດັກໃຫ້ແບ່ງປັນຂໍ້ມູນຂ່າວສານຫຼາຍເກີນໄປກ່ຽວກັບຕົນເອງ.

ເບິ່ງເວັບໄຊທ໌ແລະແອັບຯທີ່ເຂົາເຈົ້າເຂົ້າເຖິງ ແລະ ການຮ້ອງຂໍຂໍ້ມູນສ່ວນຕົວ ແລະ ຮູບແບບການຈ່າຍເງິນ.

ການເລີ່ມຕົ້ນສົນທະນາ

"ມາເບິ່ງແອັບນັ້ນນຳກັນ."

ມີບາງສິ່ງທີ່ເຈົ້າບໍ່ຄວນເຮັດ:

- ຢ່າຖອດສາຍເກມອອກທັນທີທັນໃດ ຫຼື ປິດເຄື່ອງໃຫ້ກັບເກມ. ນີ້ພຽງແຕ່ຈະເຮັດໃຫ້ເກີດຄວາມກົດດັນທາງດ້ານຈິດໃຈຕໍ່ເດັກ ແລະ ຈະບໍ່ຊ່ວຍໃນພຶດຕິກຳທີ່ມີບັນຫາ.
- ຢ່າໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງເພື່ອປ່ຽນແປງພຶດຕິກຳທີ່ບໍ່ຖືກຕ້ອງບໍ່ໄດ້ນຳໄປສູ່ພຶດຕິກຳທີ່ດີກວ່າແລະສາມາດເຮັດໃຫ້ຮ້າຍແຮງຂຶ້ນ.

ເດັກນ້ອຍ ແລະ ໄວລຸ້ນຟັງສິ່ງທີ່ທ່ານເວົ້າ. ຖ້າທ່ານບອກໃຫ້ພວກເຂົາຮູ້ວ່າທ່ານສົນໃຈພວກເຂົາແລະ ເປັນຫ່ວງກ່ຽວກັບພຶດຕິກຳຂອງພວກເຂົາ, ນັ້ນສຳຄັນຕໍ່ພວກເຂົາ

ການຫຼິ້ນເກມແມ່ນກິດຈະກຳທາງສັງຄົມ ແລະ ອາດຈະເປັນວິທີດຽວທີ່ເດັກພົວພັນກັບຄົນອື່ນ. ມິດຕະພາບ ແລະ ຊຸມຊົນແມ່ນສ້າງຂຶ້ນໂດຍຜ່ານການຫຼິ້ນເກມ.

ການໂອ້ລົມກັບລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການຫຼິ້ນເກມຂອງເຂົາເຈົ້າເປີດປະຕູໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຕິດຕໍ່ຫາທ່ານໃນເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າມີຄຳຖາມ, ຫຼື ຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ.

Minnesota Online Gamers Anonymous Group (OLGA), www.olganon.org/chapter/edina-minnesota-55439
For more information on gaming disorder visit GameQuitters.com or mnapg.org/gaming-disorders.

Minnesota Alliance on Problem Gambling

ລົມກັບລູກຂອງ
ທ່ານກ່ຽວກັບ
ການຫຼິ້ນເກມ

ການຫຼິ້ນການພະນັນແກມກາຍເປັນບັນຫາບໍ? ນີ້ແມ່ນສິ່ງທີ່ຕິດຕາມເບິ່ງ:

- ການປ່ຽນແປງໃນພຶດຕິກຳການລະຄາຍເຄືອງ, ໃຈຮ້າຍ, ຄວາມໂສກເສົ້າ
- ມີບັນຫາທີ່ໂຮງຮຽນ, ໝູ່ເພື່ອນຫຼືຄອບຄົວ
- ການສູນເສຍຄວາມສົນໃຈໃນກິດຈະກຳຕ່າງໆ
- ບັນຫາສຸຂະພາບ ເຊັ່ນ:ນອນໜ້ອຍ ຫຼື ກິນອາຫານບໍ່ຖືກຕ້ອງ
- ຕິດການຫຼິ້ນເກມໂດຍບໍ່ສາມາດຢຸດໄດ້
- ຕົວະກ່ຽວກັບເວລາຫຼືເງິນທີ່ໃຊ້

ຂັ້ນຕອນຕໍ່ໄປຖ້າຫາກມີບັນຫາ

- ໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າລູກຂອງທ່ານປອດໄພ.
- ລົມກັບຜູ້ຊ່ຽວຊານດ້ານສຸຂະພາບຈິດຫຼືຜູ້ທີ່ໄວ້ວາງໃຈໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
- ປົກປ້ອງຊັບພະຍາກອນທາງດ້ານການເງິນ ແລະ ຈຳກັດການເຂົ້າເຖິງດ້ານເງິນຂອງເດັກ.

Minnesota Alliance on Problem Gambling
www.MNAPG.org
info@mnapg.org
612-424-8595

Follow us on Facebook, Instagram and X @Minnesotaapg, on TikTok @mnapg and LinkedIn

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.

Minnesota Alliance on Problem Gambling