

# 针对青少年的 游戏建议



## 需要考虑的方面



### 如何平衡屏幕使用时间和线下活动

谈谈以睡眠、与朋友交往和学业等线下活动为优先的重要性，帮助他们在这些活动与游戏之间取得适当平衡。



### 注意游戏视频

孩子不仅会玩游戏，也会从网络视频和直播中看其他玩家玩游戏。这些视频可能会难以预料或含有不雅用语，因此最好与孩子一起看几个视频，看看它们是不是适合观看。



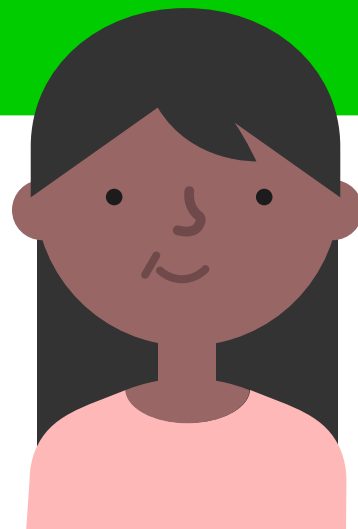
### 了解PEGI的游戏评级

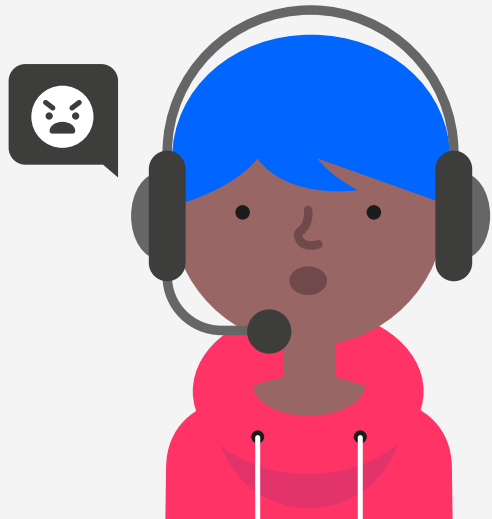
随着青少年年纪渐长，他们可能会很想玩一些不适宜的游戏，但让他们了解到为什么自己还不适合玩这些主题的游戏，尤为重要。

## 需要谈论的事情

### 谈谈游戏的风险：

- 教他们保护好个人隐私，防止陌生人在游戏外联系他们。
- 让他们认识到网上的人并不是个个都诚实可靠
- 使他们保持积极正面的互动和言语，避免网络霸凌事件[与孩子分享“网络礼仪”指南]
- 在他们过度游戏时及时发觉（比如在让他们感到疲劳或生气时）
- 如果他们所玩游戏不合适，其中的不当内容可能会引起玩家不适，这时需要控制好压力
- 教他们如何处理游戏中的压力/愤怒，可以定时休息，不要随意发表言论
- 告诉他们游戏内消费要慎重，避免导致以外观类物品为筹码的赌博行为





## 鼓励他们在需要时寻求帮助

让他们知道, 当在网上发生任何问题时, 可以与你、一名值得信任的成人或者儿童热线沟通。

## 分享“停止、交谈、帮助”准则

为了帮助孩子们处理游戏内的霸凌问题, 与他们分享“停止、交谈、帮助”准则, 让他们知道如何帮助受到网络霸凌的人。

## 让他们谈谈对游戏主题的理解

与他们谈谈游戏中的一些棘手的主题, 例如暴力、性、性别表达, 以确保他们理解真正的世界。

## 要做的事情

### 好好休息以确保安全

鼓励他们每游戏45分钟后稍作休息, 帮他们养成良好的上网习惯。

### 以身作则

如果你自己也玩游戏, 你可以做一个健康游戏习惯的表率。

### 制定好家庭协约

即便他们的线上活动越来越熟练, 也需要为青少年设定界限。一起讨论他们可以玩哪些游戏、什么时候玩, 帮助他们养成良好的上网习惯。

### 教他们如何设定隐私设置及屏蔽不当行为。

检查他们帐户上的隐私设置, 向他们展示如何在游戏中屏蔽或举报某个问题。

### 鼓励他们在家中的公共区域玩游戏

让他们在你能听到、看见的范围内玩游戏, 能让你关注到他们在做什么, 有问题时也方便介入。

