

怎么玩才健康 玩什么才恰当

网络游戏防沉迷,怎么做才能有效且长效?专家建议,家长不宜向孩子灌输“玩游戏是罪恶”的观念,而应该帮助孩子提升自制力。游戏公司除了设置“一键禁玩”及“限额消费”等功能,还应该制定方案,使青少年远离不良内容。社会给予引导、家长言传身教、游戏公司开发优质内容、相关部门承担监管责任,才能形成完整、有效的闭环。

游戏有魅力,孩子易沉迷。家长、社会和游戏公司,应该如何看待、对待游戏?防止青少年沉迷网游,各方应采取哪些措施?我们采访了游戏公司、相关学者和专家,探讨游戏成瘾的解决路径。



问

网游出品方在供给端 如何把管控做到位?

问:在游戏设计上,游戏公司应该承担哪些责任,避免对青少年造成不良影响?

刘梦霏:在游戏开发初期,游戏公司应该针对性地关怀青少年玩家,从视觉、文化、体验等角度考虑青少年的需求。此外,应该制定面向青少年玩家的相关预案,比如怎样让青少年远离不良玩家、不良语言和思想等。

游戏内容上,也可以通过一些规则来进行引导。如果玩家有色情、欺凌方面的表现,游戏机制上应该加以严厉惩罚。当青少年玩家正当地进行社交、完成合作时,可以在游戏数值等方面给予奖励;反之,如果在游戏中出现恶劣行为,就可以把玩家“发配”到特定空间,限制其游戏自由。要重新回归正常空间,则需要学习社区规范、通过答题测验等。

要引导游戏玩家,就应该运用游戏本身的规则和机制,尽量尊重玩家的话语体系、主观能动性,避免霸道的家长式作风。

问:防止青少年沉迷网络游戏,游戏公司可以采取哪些措施?

腾讯成长守护平台总监郑中:2017年初,腾讯推出成长守护平台,家长可通过该平台绑定孩子的游戏账号,进行查询、提醒、设置

时段、一键禁玩及限额消费等操作。截至今年7月,约878万个账号绑定成长守护平台。

成长守护平台分两个模式:2017年推出超级家长模式,其本质是监督查看的管控工具;今年将推出Wetean模式,一方面促家长以身作则,另一方面促孩子履行约定,获得激励。希望能通过这种模式培养相互信任、正向激励、寓教于乐的亲子关系。

为了防止青少年在网络游戏中非理性消费,腾讯推出了未成年人游戏消费提醒功能。如果用户在近30天的累计消费达到300元,腾讯将提醒其支付账户所有人。

目前,腾讯公司已与北京大学教育学院、中央美术学院、美国弗吉尼亚功能游戏研究院、中国科学技术协会等国内外学术科研机构合作,探索利用网络游戏丰富教育模式的路径,为青少年构建健康积极、安全可靠的网络游戏空间。



问

指导孩子玩网游时 如何不影响亲子关系?

问:青少年使用网络有哪些特征?为什么会出现沉迷网游的情况?

中国青少年宫协会儿童媒介素养教育研究中心主任张海波:现在的青少年是数字时代的原住民,玩网络游戏是他们的基本娱乐方式。

从5岁到14岁,青少年在接触网络的过程中存在“三级跳”的规律:5岁左右,还没上学,但可能已经接触了网络,网络游戏已经成了生活的一部分;10岁左右,青少年不仅会通过网络进行搜索,也会参与社交、表达自己;14岁左右,网络已是生活中密不可分的工具,有些青少年的“网络数字化能力”甚至已超过父母。

青少年沉迷网络游戏,往往是因为亲子关系存在四类问题:一是“不了解”,即父母不了解孩子在网上干什么;二是“差关系”,即父母在网上和线下都没有跟孩子建立良好的亲子关系;三是“缺引导”,即父母放任孩子玩网络游戏;四是“坏示范”,即父母自身也沉迷。

问:对于孩子玩网络游戏,家长采取的应对方式有哪些?正确做法又是什么?

张海波:现代家庭中有两个常见场景:一是“网络争夺战”,家长把持网络的控制权,绝对不让孩子接触网络游戏;二是“电子保姆”,直接把手机、网络扔给孩子。实际上,过度控制和过度放纵,都不是真正的教育,而且都容易加重青少年对网络游戏的沉迷。

至诺科技游戏制作人李涛:我认识一

位家长,狠狠教训过他玩游戏的儿子,导致孩子现在一听“游戏”俩字就紧张,可别人玩的时候,孩子却还是忍不住偷看。

我认为,家长不宜向孩子灌输“玩游戏是罪恶的”这种观念。过于刚性的管理,反而会使青少年更倾向于通过网络游戏减压。父母应当帮助孩子选择适合的游戏,建立孩子对高品质网络游戏的审美。帮孩子挑选高品质的游戏,首先可以关注游戏年龄分级标准,其次可以通过家长自己简单试玩,再就是参考媒体、网友的评测与推荐。知己知彼,才能把握主动权。

北京师范大学“游戏研究与游戏化实践”课程讲师刘梦霏:游戏,本质上是一种由规则引导的意义体系。“遵循规则去解决问题,即可得到一些奖励和反馈”——这个原则,同样可以用到现实中。在孩子接触游戏之前,家长可以进行协商、引导,并订立规矩,让孩子在这个过程中表现主动性和自制力。

慕尼黑大学教育学、心理学、艺术史博士高璇:对待网络游戏,家长应该做到下面几点:第一,建立清晰的规则。家长必须知道孩子在玩什么,并明确在哪玩、何时玩、玩多久。第二,做孩子的榜样,家长自己不能去当沉迷者。第三,为孩子提供和现实生活连接的机会。心理学认为,现实感是衡量心理状态是否健康的重要标准。国外有些家长自发组织各种运动协会,家长轮流负责上课。这种做法,不仅创造了父母陪伴孩子的机会,也为孩子提供了现实中的社交圈子。目前,国内也有很多家长加以借鉴,比如组织孩子们去爬山、郊游等。第四,家长要高质量地陪伴孩子。高质量,要求高度关注、有所回应,但不过多干涉孩子,给予孩子充分的自由度,和孩子保持良好的沟通。

问

怎样在趋利避害的原则下 更好驾驭网游?

问:不少家长都知道戒网瘾机构,有的还把孩子送了过去。这类机构靠谱吗?

刘梦霏:许多戒网瘾机构的专业资质是比较可疑的。尽管世界卫生组织发布的最新版《国际疾病分类》中,游戏成瘾列入精神疾病。但这并不代表那些戒网瘾机构就“先天”具有合法性。就连对于“网瘾”的界定,这些戒网瘾机构的标准都未必相互一致、足够权威。

有案例表明:把孩子送进某些戒网瘾机构,会对亲子关系造成永久性伤害。孩子回

家后,对家长的信任会大打折扣,亲子关系可能会变得非常冷漠甚至剑拔弩张。

问:对于网络游戏,到底该怎么看、怎么做,才能长效地防控沉迷?

张海波:对于网络,应当秉持“趋利避害”的理念:既不能把网络视为洪水猛兽,也不能对风险听之任之。家长应该通过主动引导,让网络“为我所用”,使其成为娱乐、学习、日常生活的好帮手,成为表达自我、参与社交的途径。

刘梦霏:中国已经有几亿游戏玩家。既然玩家规模已经达到如此量级,那么要解决相关问题时,就需要充分调研,了解实际状况后再有针对性地找方案。

对于网络游戏,家长、学校及社会不能只看到其可能带来的负面影响。学校给予引导、家长言传身教、游戏公司开发优质内容及防沉迷机制、相关部门承担制定规则及监管的责任,这样才能形成完整、有效的闭环。(周珊珊 孙志男) 据《人民日报》

