



# DỮ KIẾN THỰC TẾ: NÓI CHUYỆN VỚI CON QUÝ VỊ VỀ TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ

CHƠI TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ (GAME ĐIỆN TỬ) LÀ MỘT THÚ TIÊU KHIỂN THỜI GIAN ĐỐI VỚI NHIỀU THANH THIẾU NIÊN ÚC. CÁC EM CHƠI GAME TỪ 2-18 GIỜ MỖI TUẦN VÀ THƯỜNG CHƠI LÂU HƠN VÀO NHỮNG NGÀY THỨ BẢY CHỦ NHẬT SO VỚI NHỮNG NGÀY TRONG TUẦN. TRONG SỐ THANH THIẾU NIÊN VÀ SINH VIÊN CAO ĐẲNG ĐÃ ĐƯỢC BÁO CÁO MỨC ĐỘ CHƠI GAME ĐIỆN TỬ CAO HƠN (8-15%), NHẤT LÀ NHỮNG EM CHƠI TRÒ CHƠI ĐIỆN TỬ TRÊN MẠNG (ONLINE-ENABLED VIDEO GAMES).

## DỮ KIẾN QUAN TRỌNG VỀ GAME ĐIỆN TỬ

*TÌM HIỂU TRÒ CHƠI SẼ GIÚP QUÝ VỊ HIỂU BIẾT RÕ RỆT HƠN TẠI SAO CON MÌNH CHƠI GAME!*

- Chơi game ngày nay là một hình thức giải trí rất đa dạng phù hợp với tất cả mọi người
- Những trò chơi thu hình tân tiến được cấu trúc phức tạp hơn và có thể thu hút tâm lý người chơi
- Nếu được sử dụng đúng cách, các game điện tử có thể đem lại lợi ích về việc phát triển giáo dục, tâm lý và thể chất cho giới trẻ.

## CHƠI GAME QUÁ NHIỀU

**CHƠI GAME ĐIỆN TỬ QUÁ NHIỀU CÓ THỂ ĐƯA ĐẾN NHỮNG TRỞ NGẠI VÀ TRỞ NÊN NGHIỆN NGẬP. KHI CHƠI GAME TRÊN MẠNG QUÁ NHIỀU VÀ KHÔNG KIỂM SOÁT ĐƯỢC SẼ GÂY ẢNH HƯỞNG TRẦM TRỌNG ĐẾN ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY VÀ ĐƯA ĐẾN HẬU QUẢ TIÊU CỰC VỀ TÂM SINH LÝ.**

## NHỮNG DẤU HIỆU NÊN LƯU Ý

*MẶC DÙ MỘT SỐ ÍT NGƯỜI CÓ THỂ PHÁT TRIỂN NHỮNG DẤU HIỆU NGHIỆN CHƠI GAME THU HÌNH TRONG MỘT THỜI GIAN NGẮN, NHƯNG ĐA SỐ THÌ TIẾN TRÌNH NÀY XẢY RA TỪ TỪ.*

*NGHIÊN CHƠI GAME ĐIỂN HÌNH BẮT ĐẦU Ở TUỔI THANH THIẾU NIÊN VÀ NHỮNG DẤU HIỆU BÁO ĐỘNG SỚM CỦA TÌNH TRẠNG NGHIỆN CHƠI GAME GỒM CÓ:*

- Dành đa số hay tất cả thì giờ chơi game thu hình
- Giảm mức làm việc/hay năng suất học hành
- Chọn chơi game thay vì giao tế xã hội hay ngủ
- Nói dối hay dấu diếm việc chơi game thu hình
- Tránh né hay không còn tham gia vào những sinh hoạt khác để dành thì giờ chơi game.

### Vietnamese



## LÀM SAO ĐỂ GIÁM SÁT VIỆC CHƠI GAME TẠI NHÀ

**LÀ BẠC CHA MẸ, QUÝ VỊ CẦN PHẢI HỌC HỎI LÀM CÁCH NÀO ĐỂ GIÁM SÁT VIỆC CHƠI GAME CỦA CON MÌNH, SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ LỜI KHUYÊN:**

- **Chọn đúng loại game:** xem sự phân loại mức độ trung tín của nội dung trò chơi và chắc chắn rằng loại trò chơi này thích hợp với con của quý vị
- **Đề ra mức giới hạn thích hợp:** trong vai trò cha mẹ, quý vị phải là người đề ra mức giới hạn hay qui định trong gia đình kể cả việc giới hạn thời gian chơi game của các con
- **Kiểm soát môi trường sinh hoạt:** khuyến khích con sử dụng máy chơi game trong phòng chơi chung với nhau và quý vị nên cố gắng tham gia vào cuộc chơi càng nhiều càng tốt
- **Tìm những sinh hoạt lành mạnh khác:** cùng sinh hoạt với các con, quý vị sẽ giúp con phát huy những sở thích khác và tìm được ý thức đạt thành quả và được khen thưởng
- **Chỉ dạy cho con giữ an toàn trên mạng:** kể cả việc bảo vệ chi tiết cá nhân, ngưng sử dụng hay xóa đi phần nội dung nhất định nào đó nếu bị nguy cơ và đừng mở những đề mục không rõ nguồn gốc.

**Trang mạng Cybersmart (<https://esafety.gov.au/?from=cybersmart>) của Chính phủ Úc có những chỉ dẫn cha mẹ và trẻ em về việc chơi game trên mạng và giữ sao cho được an toàn.**

## NHỜ GIÚP ĐỠ

- **Bác sĩ Gia đình Địa phương:**  
Hãy đến gặp Bác sĩ gia đình thường xuyên vì đây là điểm tiếp cận trước nhất.
- **Gambler's Help (Giúp đỡ Người nghiện cờ bạc):**  
Đường dây Giúp đỡ Người Nghiện Cờ bạc (Gambler's Help) số 1800 858 858 hay Đường dây Giúp đỡ Giới trẻ Cờ bạc số 1800 262 376.
- **KidsHelpLine (Đường dây Giúp đỡ Giới trẻ):**  
1800 55 1800 hay Dịch vụ Cố vấn Đặc biệt giúp đỡ trẻ em từ 5 đến 25 tuổi.

## DỊCH VỤ NGÔN NGỮ

- **Australian Vietnamese Women's Association (AVWA) (Hội Phụ Nữ Việt Úc)**  
Hội Phụ Nữ Việt Úc nhằm cung ứng cơ hội chính yếu cho phụ nữ Việt được giúp đỡ trong việc an cư lạc nghiệp và hội nhập hòa đồng của người Việt tị nạn cũng như di dân và những người từ những nguồn gốc khác tại Victoria  
**Xin liên lạc:** Kim Vu  
[kim.vu@avwa.org.au](mailto:kim.vu@avwa.org.au)  
+61 3 9428 9078
- **Springvale Indo-Chinese Mutual Assistance Association Incorporation (SICMAA) (Hội Tương Trợ Đông dương Springvale)**  
Hội Tương trợ Đông dương Springvale cung ứng dịch vụ cố vấn, trợ giúp thực tiễn trực tiếp miễn phí cho những người Đông Dương bị thiệt thòi tại Úc.  
**Xin liên lạc:** Bic Gresty  
[bgresty@sicmaa.org.au](mailto:bgresty@sicmaa.org.au)  
+61 3 9547 6161