

孩子沉迷网络，家长如何应对

烟台心理健康老师解德荣来支招

提起电子产品对孩子成长的影响，许多家长的心里百味杂陈。初二学生远远（化名）因为沉迷于网络游戏，不仅学习成绩直线下降，与父母的冲突更是持续升级。怎样判定孩子是否上网成瘾？导致孩子迷恋网络是谁之过？该如何智慧地帮助孩子们回归现实生活？面对诸多家长们的束手无策，烟台九中心理健康老师解德荣建议：多数孩子沉迷手机等电子产品，究其根源是在家庭之中。一个和谐温馨的家庭氛围对于孩子的健康成长至关重要。

YMG全媒体记者 王鸿云

沉迷网络导致家庭矛盾

“手机、平板真的很好玩。”采访中，远远如此坦然地对记者说。远远曾经也是一名品学兼优的好学生，但自从他迷恋上了网络，一切变得不可控制。“一放学回家，他就会拿起手机或平板玩儿，磨蹭到很晚才开始胡乱潦草地写作业。周末更是变本加厉，经常是连续几个小时上网遨游。”远远的妈妈无奈地说。这些行为严重影响了他的上课和睡眠质量，成绩直线下滑。“说多了不行，说少了又不管用，一和他讲道理就把自己捂在被

子里……”面对儿子的变化，远远妈妈苦口婆心地劝导过无数次，但是没有任何效果，母子之间因此而发生的冲突持续升级。

“一般情况下网络的使用情况可分为：正常使用、过度使用、网络成瘾三大类。”解老师说，正常使用是对网络的使用有规则、有节制、有控制。而网络成瘾对网络的使用有强烈的渴求或冲动感，减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁等戒断反应；或者固执使用网络而不顾其明显

的危害性后果；抑或因使用网络而减少或放弃了其他的兴趣、娱乐或社交活动；更或者将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。介于这之间的，就是过度使用。

案例中的远远，通过专门机构的鉴定，属于网络过度使用的范畴。“我们的目的是要将孩子过度使用网络的行为调整为正常使用，而网络成瘾行为的调整需要专门的精神卫生机构的介入。”解老师说。

孩子沉迷网络是“谁之过”？

那么，到底是哪些原因导致孩子迷恋网络？解老师建议家长们首先需要弄清楚一个问题：接触手机的孩子有很多，为什么有的孩子把手机只当成放松和锻炼心智的工具，而有的孩子就会沉迷其中，被网络游戏所掌控？

我们首先从孩子个体方面的原因进行探究。“就像远远所说的，手机真的很好玩。手机、平板等电子产品可以从视、听等方面给孩子带来更多的乐趣和愉悦的感觉。”解老师说，多数游戏入门简单，上手容易，别说孩子们了，就连成人都会欲罢不能。所以有效管理是根本之道。

“家长要建立合理的上网规则，并坚

持到底。”她进一步解释，可以和孩子共同制定上网契约，科学合理地管理上网行为。契约的内容可以包括每天上网的时间、涉及的内容、一些制约条件及奖惩措施等。必须要让孩子在落款的责任人那里签上自己的名字，家长在见证人那里签上名字。需要明确一点，不是制定的规则不好用、没用，很多时候是因为家长没有监督实施好这样的规则。孩子一哭二闹或者说些好话家长就更改了规则，让规则没有了力度。对于规则，家长一定要温和而坚定地执行。

当然，给孩子制定的规则之中也可以有弹性，比如，要求是一天玩半个小时，但

是孩子因为视频没看完，或者一局游戏没打完，可以适当延长时间。但是，第二天必须扣除相应的时间。

另外，来自家庭方面的原因同样不可忽视。解老师说，她的班级里有一位同学曾向她倾诉说，闲暇时，爸爸经常会躺在沙发上拿着手机刷短视频、玩游戏，甚至有时声音外放，这让她不由自主跟着爸爸手机里的内容走了，哪里还有心思学习？其实，家长们有时哪怕是处理工作中的事情，但只要在孩子面前端起手机，也会激发孩子玩手机的欲望。所以，要想孩子少玩，父母自己一定要做到在孩子面前少玩甚至不玩。

家长应多些真情陪伴

孩子多因孤单而沉迷，家长多些陪伴，改变教育理念和方法，建设和谐温馨的家庭氛围，才能真正从根本上解决问题。

“青春期的孩子需要家长的理解、支持，需要家长经常用肯定、鼓励的方式去培养孩子的自尊心、自信心。家长要多学习，了解青春期孩子的生理、心理发育特点，在家庭教育中充分贯彻尊重、理解的原则，使孩子充分感受并在信任、支持、温暖的氛围里成长。”解老师说，家长要培养良好的亲子关系，做到高质量的陪伴。

另外，要想让孩子从网络中解放出

来，必须用一种方式替代另一种方式。通过不断丰富孩子的课余生活，开阔孩子的眼界，让孩子感受到网络以外的世界也更加精彩。

解老师说，教育是一个缓慢而优雅的过程，作为家长，任重道远。时代在变，家长更要跟上时代的步伐，不断更新教育方法。与其大吼大叫、简单粗暴地跟孩子发脾气，不如与时俱进地去学习，和网络或者游戏“PK”。只要有耐心、有决心用正确的方法引导孩子，日积月累总会由量变达到一个质变，而这也是教育的初衷。



传承红色基因 赓续红色血脉

烟台格迈纳尔中学邀请革命老兵进校园开展宣讲活动

本报讯(YMG全媒体记者 岳媛祯 通讯员 王坤鹏 梁晨 鹿阳礼 摄影报道)为积极引导广大学生传承红色基因，厚植爱党、爱国情怀，5月9日大课间，烟台格迈纳尔中学隆重举行了“传承红色基因，革命老兵宣讲进校园”活动。

学生代表为革命老兵孙佑杰爷爷佩戴红领巾、赠送鲜花，同时致以崇高的少先队队礼，全场响起热烈的掌声。

随后，孙佑杰爷爷为全体师生深情讲述了自己在军队和作战时的亲身经历，他勉励学生要坚定理想信念、磨炼意志、强健体魄，牢记党的百年奋斗历程，珍惜来之不易的幸福生活。

学生代表王守颖同学发表感言，表达了对先辈的无限追思，并号召同学们要铭记历史，让信仰之火熊熊不熄，让红色基因融入血脉，让红色精神激发力量！



校园新闻

芝罘区新海阳小学 举办防震减灾知识讲座

近日，芝罘区白石街道青华社区携手烟台地震监测中心站走进新海阳小学，面向五年级全体师生举办防震减灾知识讲座。

讲座从“地震的基本概念”“烟台的地震监测仪器”和“地震来了怎么办”三个方面向孩子们普及防震减灾知识。

通讯员 孙典 王红英

烟台星海艺术学校 举行红色主题宣讲活动

近日，烟台星海艺术学校一年级二班举行了以“时代榜样，前行力量”为主题的红色宣讲活动。活动中，班主任向同学们讲述了劳动模范的事迹，并号召同学们从身边小事做起，培养爱党、爱国、爱人民的价值观。

通讯员 徐晓逢

高新区第三实验小学 开展拒绝网瘾教育活动

近日，高新区第三实验小学开展了“文明上网，拒绝沉迷网络游戏”主题活动。本次活动以班为单位，通过知识分享、视频、手抄报等多种形式，大大提高了同学们对沉迷网络游戏危害的认识，增强了学生安全上网、文明上网、绿色上网的意识。

通讯员 郝加倩 田盈盈 林良森

莱州市柴棚中学 接受爱心捐赠体育器材

近日，青岛小草基金管理会的爱心人士向莱州市柴棚中学捐赠了两副篮球架，希望能够为孩子们锻炼身体增强体质提供更好的条件。莱州市教育和体育局领导、柴棚中学校长分别致词感谢，并向青岛小草基金会送上锦旗。

通讯员 张洪太

芝罘区康和小学 举行青年教师书写大赛

5月6日，芝罘区康和小学举行了“青春心向党，建功新时代”青年教师书写大赛。比赛现场，老师们凝神执笔，认真书写，起笔、运笔、收笔讲究章法，韵味十足，充分展现了教师的基本技能水平。整个比赛成为大家互相学习、相互激励、共同提高的过程。

通讯员 郭伟伟