

暑假是孩子们最快乐时光，也是青少年网瘾高发期。一些孩子不分昼夜地泡在网上，常常魂不守舍、无精打采，开学后发展到旷课、逃学去上网，影响正常的学习，更影响心理健康。假期来临，家长该如何引导孩子避免网络成瘾呢？

防上网成瘾 宜疏不宜堵

1、注重疏导，如果家长一味禁止孩子在家里上网，孩子可能会去其他地方（如网吧），反而会出现更严重的后果。因噎废食更是要不得，对待孩子上网，疏比堵要好。年龄较小的孩子在网主要是玩游戏；年龄较大的孩子则主要是聊天，寻找心灵的伙伴。这提醒了家长是不是需要留些时间、多点耐心陪孩子玩玩，陪孩子聊聊，让他们想玩、想说的心愿在现实生活中就得以实现。如果真能做到这些，孩子自然会从对网络的沉迷中清醒过来。

2、为防止孩子上网成瘾，应该对孩子上网时间做出一定的限制，以免孩子沉迷其中难以自拔。另外，父母们应做到让孩子安全上网。比如，在计算机里安装过滤程序或者“防火墙”，以屏蔽黄色网站；父母掌握相应的电脑知识，熟悉孩子经常去的网站和聊天室，以便能够及时发现问题，及时解决。其中还有一点要特别注意，就是一定要把电脑放在公共区域比如客厅，不要放在卧室里。

3、家长应以上网为契机有意识地对孩子进行人格教育，要根本杜绝迷恋网络对孩子的影响，主要应该依靠对孩子心理素质的培育，要明确地告诉孩子，相信他是一个意志力强的孩子，不会成为网络的奴隶，对孩子能够按计划执行的举动要及时赞扬，切忌因孩子一时的迷恋而全面否定孩子的自觉性。

4、主动带孩子多参加户外活动，家长应该尽量抽出时间带孩子走出家庭，走向自然，多参加一些户外的体育活动。 李翼

暑假，别让网络「网」住孩子



网络成瘾很伤“心”

由哈尔滨医科大学儿童少年心理学专家完成的一项调查表明，高中生网络成瘾的检出率为5.54%，明显多于初中生的3.6%。还有一个现象是，在性别分布上，男生网络成瘾的检出率为6.32%，明显高于女生的2.56%，这表明男生具有较强的攻击性，富于好奇心和冒险精神，同时其心理成熟度比女生相对较晚，自我约束能力较差。

调查结果还显示，单亲家庭的中学生网络成瘾检出率为5.88%，双亲家庭则占3.9%。在父母经常吵架和非民主型教育方式的家庭中，中学生网络成瘾者分别高达8.25%和5.97%。这说明家庭气氛不和谐、沉闷、冷清、压抑，以及父母对孩子缺少关心、交流、沟通和理解，促使部分中学生选择网络自我逃避、自我宣泄、自我实现。网上聊天给了他们倾诉的时空和对象，而网络游戏更是让他们流连忘返和乐不思蜀。调查还证明，少数网络成瘾严重的学生，还相应表现为焦虑、抑郁及无助感，且共病现象明显。

主持这项调查的武雨杰博士指出，青少年正处于青春期，心智发展尚未完全成熟，思想还不稳定，对外界的各种诱惑没有足够的抵御能力，而网络交往的自由性、虚拟性和广泛性，高度符合这一年龄段的心理特征。事实证明，过度使用互联网并长期沉浸于网络虚拟世界中的结果，必然导致个体明显的社会、心理功能损害，继而引起心理、精神和躯体等一系列综合征。这就要求从社会、家庭、学校及学生自身等多方面着手，加强健康教育，并对有网瘾倾向的中学生给予早期干预。

衣晓峰

五类孩子易染网瘾

第一种是学习失败的孩子。由于家长、老师对孩子的期望过于单一，学习成绩的好坏成为孩子成就感的唯一来源，此时，一旦学习失败，孩子会产生很强的挫败感。但在网上，他们很容易体验成功。第二种是学习特别好的学生。不少本来学习好的学生在升入更好的学校后，无法再保持原有的名次和位

置，这时，他们对“努力学习”的目的产生了怀疑，失去了为“名次”、“位置”等学习的内在动力后，一些人开始迷恋网络。第三种是人际关系不好的孩子。他们希望上网逃避现实。许多学生虽然成绩不错，可是性格内向、猜忌心强，碰到问题时没能得到及时解决就沉迷于网络。第四种是家庭关系不和谐的孩子。随着离婚率、犯罪率升高等社会问题增多，这些孩子通常在家里得不到温暖，很容易“躲”进网络。第五种是自制力弱的孩子。一接触电脑就情不自禁，容易“上瘾”。 谭金

亲情能助孩子戒网瘾

网络成瘾的形成与家庭教育模式、成员之间的相处态度分不开。因此，对孩子进行正确的家庭教育，是改变网络成瘾问题的关键。

首先，要制定家庭公约。公约要建立在尊重、关爱、真诚、平等、信任的基础上，要求家庭成员营造轻松、和谐的家庭氛围。公约应要求家长强化鼓励孩子的长处，必要时可暗示不足；让孩子独立承担家务劳动，并长期坚持；经常与孩子共同完成其力所能及的工作；遇事征求孩子的意见，并采纳合理的建议；关心孩子的身心健康，及时协助孩子调整负性的心理状态，让孩子真切感受到父母的爱及家庭的亲情和温暖。

其次，家长要了解和学习网络。有调查结果显示，有近40%的家长根本不了解电脑。对于孩子玩网络游戏，63%的家长表示“很无奈”，根本无法引导孩子如何正确掌握、使用网络。所以，父母首先应具有一定的网络知识，用自己对网络的态度影响孩子正确认识、使用网络。

此外，家长要掌握心理学知识。很多家长面对子女网络成瘾，往往是苦口婆心地劝说、哭诉，最终又束手无策。正确的做法应是认真面对，并用适当方法去改变孩子，转移孩子的兴趣，帮助他们走出网络成瘾这个迷阵。在这个过程中，家长起着非常关键的作用。 洪军

沉迷网络 需要自救

自我提醒法 将上网的好处和坏处分别列在一张对称的纸上，按程度轻重排好顺序，贴在显眼的地方，如电脑上、卧室里、门上。每天多时段内默念或大声对自己念上网的坏处。

自我暗示法 如果有了沉迷网络的念头时反复自我暗示，如“不行，现在应该学习。”“我一定能戒除”，每当抵制住了诱惑，认真学习，度过了充实的一天后，就进行自我鼓励，如“今天我又赢得了一次胜利，继续坚持，加油！”这样不断强化，形成良性刺激，使上网的欲望得到抑制。

厌恶疗法 在左手腕戴上粗的橡皮筋，当自己有上网念头时立即用右手拉弹橡皮筋，橡皮筋回弹便会产生疼痛感，转移并压制上网的念头。拉弹的同时，还要提醒自己，网瘾有危害。

想象灌注法 想象自己上网成瘾后的种种极端后果，想象自己长时间上网后萎靡不振的颓废样子；使自己厌恶“现实自我”的形象，并用“理想自我”激励自己。

转移注意法 在其他活动中寻找快乐，比如听一些优美抒情的音乐，去运动场跑步、打球，做些除了上网以外的业余活动。

规范生活法 打破紊乱的生活节奏，重新规范每天的作息时间表，无特殊情况不打破规律，并在最易出现上网行为的时间段安排不同的活动，让更多更有意义的事充实自己的生活，感受生活的乐趣和意义。

系统脱敏法 与家人或是好朋友定出总体规划，由家人或是好朋友监督实施，在两个月内逐步减少上网时间，最终达到偶尔上网或不上网。如原来每天沉迷网络12小时以上，则第一周减为10小时，第二周8小时，第三周6小时，第四周4小时。自己若能按计划执行则由家人、朋友或是自我给予奖励。做不到时则给以惩罚。

放松训练法 为应对戒网中瘾发时出现的紧张、焦虑、不安、气愤等不良情绪，采用肌肉放松法、想像放松法、深呼吸放松法以稳定情绪，振作精神。 任居忠

