

暑假里孩子沉迷网络怎么办？

听听专家怎么说



小升初、中考之后，很多孩子希望得到一部手机作为奖励。此时，家长可能会左右为难：不给，怕孩子没动力；给了，怕孩子沉迷其中。另外，暑假里，孩子没日没夜玩手机，没收手机、断网管用吗？

随着暑假的开启，很多家长又开始为孩子的假期生活苦恼。宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科主任张文武主任医师表示，暑假是孩子网络成瘾的高发期，避开常见误区，能降低孩子沉迷网络的概率。

重视暑期网络使用问题 不要等开学后“收不了场”

张文武的患者中，有网瘾的青少年儿童占了很大比例。住院患者中，30%左右都合并有沉迷网络问题。

“问题往往在暑假里‘酝酿’，开学后‘爆发’。”张文武说，暑假里，孩子沉迷网络的原因有很多。很重要的一点是，大部分中小学生平时接触、使用网络的机会少。暑假里，有时间和条件沉迷网络，很多孩子在暑假还拥有了自己的手机。尤其是经历了中考等重要考试后，孩子和家长都认为可以放松一下。另外，暑假天气炎热，户外活动等相对较少，孩子容易被网络吸引。

张文武说，家长意识到孩子在使用网络方面出现了问题，往往要等到开学后。开学了，孩子厌学甚至不肯上学、要求休学，家长这才意识到问题的严重性。因此，每年9月初，也是网瘾患儿就诊的高峰期。

去年暑假，小冬（化名）在中考中取得不错的成绩后，得到了一部手机作为奖励。整个暑假，小冬都沉迷于游戏。父母认为，等开学后，小冬自然会收心。可是，开学前第一天去军训，小冬就自己跑回来，要求休学。

从网瘾，到厌学，进而引发家庭冲突，接着是孩子因愤怒情绪而产生对抗心理，然后进一步沉迷网络……张文武说，很多时候，问题就这样陷入恶性循环。

奖励手机？ 不建议

当孩子沉迷网络后，家长都后悔之前给孩子购置了智能手机、电脑等电子产品，但这些往往又是家长当初为了鼓励孩子认真学习而做的承诺。

对此，张文武表示，不建议家长将手机等作为鼓励孩子好好学习的奖品。

“以手机等作为学习的奖励，会让孩子边界感不清，甚至比单纯的沉迷手机更可怕。学习本来就是孩子自己的事，是孩子自己范围内的任务。孩子努力学习的动力，应该是学到知识，获得成长、快乐和成就感等，而不是为了得到网络使用的奖励。”张文武说，孩子一旦边界感模糊，就可能产生很多问题，并以学习来要挟父母。比如，不让玩手机就不写作业，不让打游戏就不肯上学。

先放飞，再收心？ 假期开始时就要做好规划

很多家庭对孩子的假期安排，往往是先放飞，再收心，或是先由孩子自行安排，情况不对再介入进行调整。

对此，张文武的建议是，在假期开始时就和孩子一起做好规划。

父母可以和孩子一起协商暑假的安排，制定规则等。在暑假安排上，要统筹学校规定要求完成的基础任务、父母希望孩子做到的事、孩子自己想做的事。协商后，明确任务，再做阶段性安排。

这样，父母和孩子都会对假期有合理的预期。张文武认为，暑假是培养孩子“自驱力”的好时间。

家长要引导孩子体会到“写了作业，我会进步”“我要自己好好完成作业”，找到内在驱动力。

如果一味强调“没完成作业玩手机会被惩罚”，会让孩子对这样的外部规则逆反。想着“如果不被发现，我就赚了”，再付诸行动。最后，必然是家里“鸡飞狗跳”，不利孩子学习进步和家庭和谐。

发现孩子沉迷手机就没收？ 冷静，家长的态度是关键

很多家长关心，孩子沉迷网络，能不能直接断网或者没收手机？

张文武说，这是家长们经常采用的做法。能不能见效，要看孩子的具体情况。如果孩子年龄还小，适当采用这类方法是可行的。需要注意的是，家长的态度要明确而坚定，做法上要带有情感和温度，让孩子可以接受。但是面对青春期的孩子，这样的做法几乎没效果，甚至会把孩子越推越远。

碰到类似情况，张文武建议家长要做的第一件事是——冷静，不要因此把孩子推到对立面，破坏亲子关系。

“只要亲子关系和谐、稳定，就没有解决不了的问题。如果亲子关系破裂，所有的教育、引导都很难进行。”张文武说，发现孩子有沉迷网络的苗头时，父母一定要冷静。成人都难以抵抗网络的诱惑，何况是青少年和儿童？这时，要让孩子明确感受到，父母是和他站在一起的，大家一起去面对网络使用过度的问题。家长能不能心平气和地面对孩子网络使用问题，是帮助孩子的关键。

孩子沉迷网络是“变坏了”？ 往往是孩子遇到困难了

孩子沉迷网络后，很多家长都会哀叹，孩子本来好好的，沉迷网络后感觉像变了一个人，是网络让孩子“变坏了”。

对此，张文武表示，孩子网络成瘾不是“变坏了”，而往往是孩子在现实中遇到困难了。比如，孩子有情绪问题，为了转移注意力而转向网络。比如，孩子考试失利了，社交上遇到困难了，在现实中感到孤独、挫败等。

如果这些现实问题得到解决，孩子自然就不会沉迷于虚幻的网络世界。

另外，网络使用是否成瘾，不能以家长的主观感受或者使用时长来判断，主要看网络使用对孩子现实生活的影响，看孩子是否形成了依赖。如果网络使用严重影响到孩子的现实生活，父母和孩子又很难沟通、协商，这种情况下，父母最好能带着孩子一起寻求专业人士的帮助。

游戏玩到“恶心” 就能自然戒断了？几乎无效

如果孩子沉迷网络，比如沉迷网络游戏，能不能索性让孩子玩个够，等“玩到恶心”了，孩子接下来可能就不会玩了？

对此，张文武表示，有些心理疾病可以使用类似的“冲击疗法”。但从临床情况看，这个方法对戒断网络成瘾并没有什么效果。

真的放不下手机？ 现实活动多了，自然就放下了

“医生，我真的放不下手机，我会疯的！”张文武所在的病区，孩子们一天只能在中午时段领取手机使用，然后上交，一天最长的使用时间是2小时。一开始，几乎每个孩子都表示难以接受，认为自己没法离开网络。

16岁的小武一开始完全没法想象这样的生活，他觉得会很无聊。医护人员首先帮他调整作息，重建他对生活的控制力；再引导他用现实活动来代替网络，比如和病友聊天、打乒乓球、做手工等。过了两三天，小武就不怎么惦记手机了。

张文武说，当现实活动丰富了，孩子也认可并接受网络使用规则后，自然就会放下手机。事实上，病区里大多数孩子都不会“用满”手机使用时长，而是提前把手机交还给医护人员。 据宁波晚报

饭店转让

位于定海城区中心，正在营业中的中型饭店，设施齐全，内设停车场，现低价转让，接手即可营业，有意者请联系：13735006062。

业务通告

为了向舟山电信手机用户提供更优质的服务，我公司计划在7月19日凌晨0:00—6:00对全市WLAN网络进行割接升级，届时可能将短时影响舟山市区域内电信WLAN用户相关业务，升级

完成后将自动恢复正常。

如有异常请致电客服热线10000，我们将尽快予以处理。

中国电信股份有限公司舟山分公司
2024年7月11日

迁址公告

因业务发展需要，本院特种设备作业人员考试中心地址即日起，搬迁至北蝉新港开发区弘禄大道49号（舟山市特种设备作业人员考试基地）。

联系电话：0580-2082776、2616966
舟山市特种设备检测研究院
2024年7月11日

中国体育彩票开奖信息

第24079期体彩大乐透开奖号码：前区03 08 17 18 23后区06 11
第24182期体彩排列3开奖号码：2 8 2
第24182期体彩排列5开奖号码：2 8 2 4 7
第24182期体彩20选5开奖号码：04 06 12 18 19

足够热爱 一起精彩 欧洲杯竞猜游戏上线

“乐购体育彩票 畅游云和梯田”活动火热来袭

舟山市体育彩票管理中心即日起搬至舟山市惠众广场三楼

严厉打击私彩 远离非法彩票



扫一扫了解更多
“舟山体彩”信息