

网络成瘾对小学生心理发展的影响

胡宗玥

(南京市溧水区第三小学 江苏 南京 211200)

【摘要】近几年以来,伴随着科技信息技术的不停发展,网络技术已经悄无声息的迈进了千家万户中,改变了人们的日常生活。丰富的网络资源,给小学生各方面提供了宽广的空间,开阔了视野,缓解了学习压力,而且源源不断地补充了精神食粮。但网络也是一把双刃剑,在给小学生带来丰厚知识的同时,也让许多小学生沉迷于网络无法自拔。因此,本文从网络成瘾对小学生影响的表现,对小学生网络成瘾所带来的心理问题进行分析,提出相关预防措施和治疗方法。

【关键词】网络成瘾;小学生;心理健康影响

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.800

随着网络日益深入小学生的学习与生活,网络成瘾的小学生所占的比例越来越高,据一项调查显示,不少的小学生成了小“网虫”,长时间沉湎于网上,有的小学生甚至将90%的时间用到网络游戏上,做了网络的俘虏,常此已久以至于不能自拔。这样下去不仅耽误了学习,甚至还会造成部分小学生走上违法犯罪的道路,同时也给身体和心理带来了一系列的问题,本文探讨网络成瘾对小学生身心健康的影响并对解决这一问题提出了一些对策。

一、小学生网络成瘾所带来的心理问题

(一)小学生对互联网的依赖性

自从互联网迈入了我们的生活之中,它就像一碗神奇的药水,吸引着广大人民群众,当你轻点鼠标进入网站时,五花八门、色彩斑斓,瞬息万变的网络信息都会时时刻刻吸引着小学生们的眼球,牵引着他们的心。从以上现象可以充分说明互联网文化与技术使发展中的小学生心理需求得到了极大的满足,符合小学生心理发展规律。所谓交往是身体与心理健康发展的必要条件。

(二)产生成瘾症状

主要表现为:一接触网络就异常的激动,不能上网的时候就会情绪低落。在日常生活中,脑海中无时无刻不闪现出关于上网时页面上的情景。有些网瘾严重的小学生已经出现经常沉迷于网络之中,连吃饭睡觉都可以忘记,从而导致生活混乱,晚上睡觉迟,早上醒不来的现象,在学校的学习中经常打瞌睡,上课注意力也不能够集中,从而无心学习,更无心与同学交往,最终患上了抑郁性精神症。

(三)小学生网络成瘾负面影响

对于小学生来说,网络最可怕之处,莫过于网络环境,网络环境的好坏,对小学生的影响至关重要。小学生一旦沉迷于网络,必定受网络环境的影响,网络成瘾对于小学生日常生活的负面影响主要体现在学习和生活规律上。另一方面,网络成瘾和非成瘾小学生都认为网络能改善人与人之间的交往,使他们有机会结识新的朋友,能过方便快捷的传递消息,能结交有着共同话题和兴趣的朋友等等。

二、小学生网络成瘾的预防

在网络迅速发展的背景下,以及结合网络成瘾给小学生心理发展带来的各方面影响来看,首先,小学生要加强自身的修养;其次,作为学生的促进者、引导者、帮助者的老师,以及学生监护人的家长和维持国家发展的社会来说,采取相应的措施,解决网络成瘾学生的所带来的是目前当务之急,应尽早使祖国的花朵走出魔爪,使网络成为他们发展的工具,而不是毒药,努力创建一个良好绿色的生活和学习环境,避免在未来的道路上遭遇不幸,使稚嫩的小学生走上违法犯罪的道路。

三、小学生网络成瘾的治疗方法

网络成瘾已成为当今社会强烈关注的话题,也是小学生不容忽视的心理疾病,

严重者不仅影响学习和生活,更影响了身心健康。我将从三个方面对网络成瘾者进行心理治疗的分析。

(一)认知治疗

认知重建:于20世纪60~70年代产生在美国,该治疗目的是改变其坚定而又顽固的信念,如“游戏真有意思”,“上网真有趣”,“再也没有比上网更值得吸引我的事情了”(可以采用苏格拉底问话,辩证法):对于小学生沉迷于网络的现象,作为引导人应采取“导”而非“堵”的中肯态度,不能使他们在表面上厌恶或者排斥上网,而应让他们从本质上,也就是充分地分析让他们认识到网络成瘾所带来的严重危害和影响。

(二)行为治疗

强化法:是根据斯金纳的操作条件反射原理设计出来的,该方法的最终目的就是通过强化达到良好的行为的一种治疗技术。针对小学生网络成瘾现象,可以采用“自我奖励、自我惩罚”这两种形式,网瘾小学生可以根据当天所进展评定自己是否得到奖励还是惩罚,两者的内容都必须脱离于网络,奖励和惩罚的既可以是自己执行,也可以选择父母或者师长执行。假如当天表现良好,就奖励自己买喜欢吃的食物或者玩具,反之则罚自己帮父母打扫卫生或者将课文抄写五遍等等。

(三)辅助治疗

还有一些治疗方法界限划分不是很明显,但仍然能够对改善网瘾小学生产生积极性的作用,下面我来介绍其中的几个:

转移注意力法:这是一种心理学上的调节方法,用在治疗网瘾小学生身上再合适不过了,可以引导该类学生积极参加学校各项活动,让他们在活动中寻求快乐。

社会支持法:社会成员尤其是父母更应给网瘾小学生给予更多的爱和帮助,在各方面理解他们,多多站在他们的角度着想,而不能一味地批评和责骂。

总之,应该允许孩子上网,适度的游戏、聊天等等,是有利于小学生的健康成长。但是,事事都有一个度,作为家长,应该严格控制孩子的上网时间,并且要知道孩子上网时都在干什么,让他们远离黄色、暴力的网站,家长与孩子之间要构建一个心灵的桥梁,共同进步,不断提高自身素质,而不要等到覆水难收的时候再来责怪孩子,到那时候已经为时已晚,后悔也来不及了^[5]。

参考文献

- [1]刘志华,张澜雅.青少年网络情结的心理分析[J].教育理论与实践,2003(01):62-64.
- [2]张轶楠.网络游戏对青少年人格心理发展的影响[J].现代传播,2003(05):94-98.
- [3]郑云杰.我和一位“网瘾”学生的对话[J].华夏教师,2012(01):66-67.

用《思想品德》指引小学生的正确航线

黄海英

(广东省河源市源城区上城小学 广东 河源 517000)

【摘要】小学思想道德教育的重要目标是立德树人,旨在培养学生具备良好的思想品德,不断提升学生的综合素养。然而目前,在小学思想道德课堂教学中,受应试教育观念的影响,教师仍然采用传统教学方法对学生进行授课,难以有效满足现代教育的实际所需。因此,教师要加强对思想道德课的重视,找寻符合学生实际的教学方法,逐步提升思想道德教学质量。

【关键词】小学;思想品德;教学路径;有效策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.801

小学教育阶段中的思想品德对于培养学生良好的学习行为习惯,树立学生正确的人生观、世界观和价值观意义重大。教师需要将理论分析与实践研究落到实处,关注不同细节要素的分析及解读,引导学生参与不同的学习过程及教学环节,鼓励学生结合已有的生活经验及学习经验举一反三,让学生在自主学习的过程中对其有更加深刻的认知和理解,从而实现个性化成长和发展。

一、小学思想品德教学现状

1、教育观念滞后

在应试教育下,高分已成为评判学生的唯一标准。由于学生个人能力有着差异化,所以他们的分数也会有所区别。然而在小学教育中,多数家长对于学生思想品德的教育工作极为不重视,这一类家长要求学生语文、数学、英语成绩好就行,对于学生思想品德功课已经到达忽略不计的状态。一些教师也因为工作内容不受重视,以其老旧的教育方式进行教学工作,其教学内容与时代脱节,学生对于这一功课的内容也采取忽略的态度,认为不考,没有必要学习太好,长此以往,师生都忽略该学科的教育内容,无法保证课堂教学质量。

2、教学内容单一

小学生虽然年纪小,但其思想意识还是具备的。教师对于教学态度的不重视,也会潜移默化的影响学生。教师对于课程内容忽视,学生听课态度也不会好。两者是相辅相成的关系。所以,教学模式沿用旧的内容,将无法保证课堂教学质量,学生无法真正融入课堂,理解思想平的教育实质,与教学目标要求相左。

3、理论运用欠缺

思想品德教育工作更重视学生对于理论知识转化实践的能力,然而这样的考核多数是在课下,教师无法时刻跟随每一位学生,关注他们的一举一动,所以,学生对于教学内容的掌握与运用,教师只能从考试成绩及学生课堂的表现进行判定,同时,教师若没有对学生进行良好的理论联系实际,学生将无法将所学内容运用到生活之中,无法提升教学实质。

二、小学思想品德教学的有效策略

1、借助媒体资源激发学生的兴趣

兴趣是学生在学习中的动力,也是学生最好的老师。结合小学思想道德教学现状,教师可借助教学多媒体设备,在课堂中插入学生感兴趣的音乐、动画等,调动学生的学习积极性,也有助于更好地活跃学生的学习思维,相较传统的理论式灌输方