

# 试论网络对小学生心理健康教育的影响及对策

高颖

(吉林省通化县大泉源满族朝鲜族乡天仁中心小学, 吉林 通化 134115)

**[摘要]**随着经济的快速发展,我国迎来了信息网络时代。网络大幅度地提高了人们工作的效率,使得生活更为便捷。人们在网络上就可以随时随地知道全球各地发生的事情。与此同时,网络也具有两面性,在给人们带来方便的同时,也给人们的日常生活留下了很多的隐患,尤其是对心理还不够成熟的学生而言,网络的隐患表现得尤为突出。本文将针对网络是如何影响学生的心理健康以及可以采取哪些措施进行深入的研究。

**[关键词]**小学生; 心理健康; 措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.826

## 引言

现在的学生从小就接触了网络,从网络上了解到形形色色的事物,他们的思想也潜移默化地发生了影响。由于小学生分辨是非的能力较弱,极易受到外界环境的影响,因此,针对网络对学生心理健康的影响进行分析是必不可少的。

### 一、网络环境对小学生的影响

#### (一) 积极影响

通过网络,学生可以了解很多从前从未了解过的事物,能够极大地满足学生的好奇心。在网络上,学生能够学到很多的知识,提高自身的学习能力,还能开阔自己的视野。同时,对于较为内向的学生而言,网络是一个福音,学生们可以在网络上无顾虑的表达自身的真实想法,不怕被当面嘲笑,也不怕被排挤。在这里,学生们不会因为学习成绩的原因而产生自卑的心理,学生们可以在网络上尽情倾诉,可以放松身心,也不怕遇到现实交流中的一些尴尬的问题,也可以交到很多的朋友。

#### (二) 消极影响

网络上充斥着各种各样的消息,很多小学生由于缺乏自控力和分辨力,很容易沉迷在网络当中无法自拔。有些小学生会因为看了网络上的一些不良信息,导致思想上,心理上发生扭曲,容易产生叛逆的行为。其次,很多男性学生会由于以往很少接触游戏而被网络上的游戏深深吸引,通宵熬夜打游戏的情况频频发生,导致白天没有精力学习,学习成绩下滑等。更有甚者,有着学生背着家长和学校,逃课去网吧上网打游戏,长期以来,学生的身体健康也出现了隐患,不仅容易生病,而且会因为长期的使大脑处于兴奋的状态而出现猝死的风险,视力也有所下降。另外,网络上也存在着很多的危险信息,有些不法分子伪装自己的身份充斥于网络上,使得大众防不胜防,对于小学生而言,更是容易上当受骗。最后,很多学生会因为长期接触网络,在上网时整个人精力充沛,在现实生活中,就变得沉默寡言,不愿意和人接触,使得自己处于一个密闭的空间,不利于学生的身心健康。

### 二、解决现存问题的方法

#### (一) 加强学校教育

网络是极具诱惑力的,很多身心成熟的大人都容易沉浸于其中,更何况是身心还不成熟的学生呢?为了让学生提高自控力,正确使用网络,学校教育是必不可少的。学校应该加强网络安全知识的宣传,潜移默化地提高学生对网络的防范意识。学校可以多给学生提供一些有利于学生学习的网站,充分利用网络的正面作用,增长学生的见识而不是仅仅局限于书本的知识。同时,为了增强学生对网络的认识,学校可以多举办以“如何正确使用网络”为主题的活动,鼓励学生参与其中,也可以举办辩论赛,让学生畅所欲言,说出自己对网络的看法,让学生的思想在不断的碰撞中得到新的见解。另外,要充分发挥老师为人师表的作用。老师的一言一行,一个举动都会让学生记忆犹新,并产生模仿的想法。因此,在使用网络方面,老师应当以身作则,起到积极的示

范作用。在日常的学习生活中,老师要善于观察,多和学生沟通,了解学生内心的想法,不能一味否定学生的想法,在和学生不断的沟通中,了解到学生对于网络理解的误区,逐步让学生了解到网络的好处和坏处,引导学生合理安排使用网络的时间,有意识的选择健康的网络内容。最后,老师要平等对待每一位学生,让学生感受到来自于老师的关爱,内心充满阳光,多安排班会活动,营造良好的班级氛围,让学生把在网络上宣泄的方式转移到线下,转移学生的注意力,避免不良网络信息的趁虚而入。

#### (二) 加强家庭教育

目前,很多家长教育孩子方面都存在着或多或少的误区。有的家长认为教育是学校的事情,这是不负责任的表现。还有的家长要么过分溺爱孩子,有求必应,要么对孩子不管不顾,这都不利于孩子的心理健康的发展。很多家长听到别人说网络很危险,就一刀切,禁止孩子上网。然而,物极必反,家长越是强势,叛逆心强的孩子就会越和家长对着干,越要偷偷上网。因此,家长只能科学的引导,多参加学校举办的讲座,和学校一起为孩子的正确使用网络而努力。

#### (三) 加强社会的作用

小学生也是社会的一部分,社会应加强对网络环境的净化和管控,对小学生能涉及到的网络内容做一定的限制,让学生能够区分网络环境和现实环境的区别。同时,也要给学生宣导合理合法地使用网络,要具有法律意识,不能以为是在网络上就肆意妄为。社会各界还可以和学校加强合作,多在学校的一些活动中加强合法使用网络的宣导,让学生能够积极主动地去遵守法律规定,约束自己的行为,而不是外界强加干涉,要做到以理服人,让小学生成为遵守法律的小公民。

### 总结

总之,网络对学生的影响一直以来都是褒贬不一的,我们要正确看待网络的作用,合理使用网络,让网络成为学生学习道路上的一个学习工具。小学生年龄小,好奇心强,是非观薄弱,需要学校、家庭、社会三方的共同努力才能让学生正确使用网络,不沉迷于网络。目前,涌现出了很多专门针对小学生开发的一些儿童网站,应当多让学生在课余时间看这些有益的节目。家长可以针对网络购买一些可过滤信息的软件,尽可能给学生呈现健康的环境,减少不良信息的传播。为了孩子的身心健康,老师和家长要对学生使用网络进行积极地指导,促使学生度过一个愉快的小学时光。

### 参考文献

- [1] 李卫华. 浅谈网络对小学生心理健康教育的影响及对策[J]. 考试周刊, 2020, (34): 9~10.
- [2] 马佳玉. 网络对小学生心理健康教育的影响及对策[J]. 好家长, 2019, (31): 24.
- [3] 王媛. 网络环境下的小学生心理健康教育策略[J]. 华夏教师, 2020, (21): 95-96.
- [4] 刘小彦. 网络对小学生心理健康的影响及对策[J]. 新课程. 2021, (7): 15.