

小学生沉迷网络心理问题的成因及矫正策略研究

蒯爱华

甘肃省张掖市山丹县清泉学校

[摘要]网络促进了社会经济的快速发展,融入人们的日常生活,成为获取知识、娱乐消费的重要途径。网络内容丰富,对于心理尚未成熟,好奇心强的小学生而言,有很大的吸引力,很多小学生沉迷网络,无心学习。本文首先观察了小学生沉迷网络的特点,然后分析产生这种情况的原因,最后提出解决策略,使小学生在多方的帮助和自身努力下戒掉网瘾,茁壮成长。

[关键词]小学生;沉迷网络;策略研究

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.310

引言

信息时代,互联网迅速融入各个家庭,街角巷口陆续出现大大小小的网吧,很多小学生放学就钻进网吧,沉迷于虚拟的网络世界不可自拔,严重影响了小学生的身心健康发展,使小学生在现实生活中出现沟通交流困难、沉默寡言、厌恶学习等问题,给家庭和学校的教育带来了很大的挑战。

一、小学生沉迷网络的特点

随着科技的发展,互联网走进了人们的生活,渗透到生活的各个方面。随着互联网的普及,很多小学生沉迷于网络中的虚拟世界,和别人线上聊天,看影视作品,热衷于玩网络游戏。小学生放学后,直接去网吧开电脑和别人联机玩游戏,沉迷在游戏里无法自拔,不愿意回家写作业,课堂上也无心听讲,面对家长和教师的教育与批评无动于衷,终日沉浸在网络世界。沉迷上网的小学生也会渐渐失去和其他人沟通交流的兴趣,只谈论游戏和上网的事情。

二、小学生沉迷上网的原因

(一) 学生自身原因

小学阶段是儿童身心快速发展的时期,在这个阶段,小学生喜欢隐藏自己的内心世界,不愿意和父母、教师进行情感交流,只愿意和同龄的朋友说心里话。通过网络,学生可以用聊天软件和朋友自由地聊天,沟通环境比较轻松自由。小学生比较单纯,在生活和学习中,面对老师和家长的批评教育,会产生严重的自我怀疑,对学习失去兴趣,也找不到生活的乐趣。一些学生的学习成绩差,在现实生活里得不到家长和老师的赞赏,于是通过网络寻找认同感,依靠网络游戏满足自己的好胜心,获得自信。此外,小学生虽然行为和思想不够成熟,但他们希望拥有大人的权利和自由。在网上,他们将自己伪装成大人,和别人进行交流,体验大人的世界。

(二) 网络的原因

网络世界比较虚幻,上网的人根据自身喜好定义自己的人设,相比于现实世界,网络世界非常自由。在现实世界得不到认同感,无法实现愿望的小学生,可以在网上通过各种游戏的胜利获得满足感。在网上,小学生可以自由设置职业、年龄等个人信息,按照自己的意愿和别人随意交流,不用担心被嘲笑、被孤立,社交压力大大减轻。互联网打破了空间和时间的束缚,为人们提供丰富多彩的内容和资源。小学生的好奇心和

探索欲比较强,互联网为其提供海量的有趣游戏、动听的音乐还有好玩的视频,这些内容勾起小学生的好奇心和探索的欲望,使小学生源源不断地感受到快乐。

(三) 社会的原因

一些网吧虽然张贴未成年禁止入内,但为了盈利,依然会对小学生开放,给小学生提供了上网的场所和条件。小学生没有身份证,一些网吧会提供成年人的身份证帮助小学生开电脑上网,遇到相关部门来检查时,提前让小学生离开。网吧和小学生相互配合,导致小学生无法与网络隔绝,产生网瘾。此外,随着科技信息的发展,游戏行业也借助互联网发展迅速。游戏公司每年结合玩家的习惯和爱好,推出很多内容丰富、玩法新颖的游戏。相比于现实世界,游戏世界更能使小学生感到快乐,小学生接触到游戏就会很快上瘾。国家目前对于游戏行业的管理制度不够完善,很多游戏不限制玩家年龄,为小学生沉迷游戏提供了便利的条件。

三、小学生沉迷网络的防治策略

为了使小学生不再沉迷网络,回归现实生活,学校、家庭和社会要相互配合,共同努力,使小学生意识到网络的弊端,科学上网。

(一) 加强沟通和陪伴,让小学生感受家庭的温暖

家庭教育是小学生成长过程中的重要组成部分。为了使小学生戒掉网瘾,家长要进行反思,回顾以往营造的家庭氛围,小学生在家庭中的表现,总结家庭教育的不足之处。忙于工作的家长,不能只顾着赚钱,提升家庭经济实力,满足小学生的物质需求,要尽量减少应酬,努力回归家庭,陪小学生做作业,和孩子一起吃饭,做游戏,以温和的方式帮助小学生树立正确的道德观念和价值观念,使小学生明辨是非,了解到沉迷上网是不好的行为。只关注卷面成绩的家长,在和小学生进行沟通时,要改变沟通方式和沟通内容。在沟通时,不要根据分数选择沟通方式,分数高就喜笑颜开,分数低就吵架、冷战。家长要心平气和地倾听小学生的想法,了解小学生的在校生活状况,遇到的烦恼,使小学生感受到家长不只关心分数,对自己也很关心。通过耐心引导,了解小学生在上网和学习时的感受,分析小学生沉迷网络不愿意学习的原因,耐心说明学习的重要性和一直上网的坏处,鼓励小学生渐渐减少上网的次数和时间。对于自控力较差的小学生,家长要到学校接小学生

回家,然后一起做些小学生喜欢做的事,或者采用限制上网时间、奖励等方式,鼓励小学生戒掉网瘾。关系不和谐的家长,要尽快处理家庭中存在的矛盾,营造温馨的家庭氛围,使小学生回到家感到放松、愉悦。在节假日组织家庭出游、聚会,提高家庭的凝聚力,使小学生感受到父母的关怀,不再上网寻找缺失的关心,在父母的帮助下逐渐戒掉网瘾。

(二) 提高学生学习能力,满足学生的心理需求

很多小学生学习成绩一般,得不到教师的认可,通过上网寻求自身价值和认同感。一方面,学校要对教师进行培训,提高教师的综合素养,使教师改进教学方式,让学生参与到学习活动中,激发学生的学习兴趣,使学生学习能力得到提高,在学习中收获自信和快乐,从而减轻对网络的依赖。教师在平时的教学中增加互动环节,根据小学生的兴趣爱好,结合课程内容,设置互动主题,激发小学生的求知欲,使小学生的想象力得到充分发挥,培养小学生主动学习的意识和思维品质以及学习能力。课后作业布置方面,小学教师要响应国家的减负要求,减少重复机械的作业,根据学生的学习基础和学习能力,将学生分组,分层次布置作业,提高学生完成作业的质量和学习效果。通过改进课堂和课后作业,提高学生的学习能力和综合素养,从而提高学生的考试成绩,使学生在现实生活中收获表扬和认同,好胜心得到满足,不再需要通过网络获得认同感,慢慢戒掉网瘾。

另一方面,学校要开设科学上网的主题课程,教育学生上网的注意事项,讲解科学上网的重要性,通过真实案例给学生展示沉迷上网带来的后果,并根据沉迷程度给出解决方法。引导学生逐渐回归现实生活。例如,学生王某,学习基础不好,成绩很一般,在学校经常遭到老师的批评,他的父母也只关注他的成绩,每次考试成绩出来之后,回家都会遭到父母的责备和批评。王某感到非常不快乐,后来偶然接触到网络,被网络上丰富有趣的游戏吸引,放学就去上网,上课也无心学习,成绩比之前更差了。后来,老师和王某的妈妈联系,沟通了解王某的情况之后,王某妈妈每天放学到学校接王某回家,回家之后,和王某分享今天遇到的趣事,然后坐在王某旁边看着他写作业,和王某约定写完作业之后,可以上网两个小时。在学校,老师找到王某进行沟通,了解王某的薄弱模块,和其他学科教师联合帮助王某提高基础知识的掌握,并向王某讲述沉迷上网的害处和学习的重要性。通过教师和家长的共同努力,一个月之后,王某不再沉迷网络,重新找回了学习的自信,和妈妈的关系也亲近了许多。学校也要举办家长会,讲解如何过滤不良网站,使学生只能浏览健康网页;如何在系统中设置上网时间限制;如何控制搜索栏的检索信息等,帮助家长在家里为小学生提供健康的上网环境。家长也要检查小学生的上网记录,确保小学生处于安全健康的网络环境里。对于网瘾严重的

孩子,要严格限制其上网时间,鼓励其进行一些室外的娱乐活动。例如,家长可以联合附近的其他家长,为小学生创造集体活动的机会。小学生放学后,家长陪着小学生完成家庭作业,然后让小学生上网两个小时,两个小时之后,各个家长相互联系,将小学生带到室外,让他们一起踢足球、打篮球等等,分散网络对小学生的吸引力。

(三) 加强网络建设,大力整顿网吧

首先,政府相关部门要加强优质青少年网站的建设,使小学生通过网络了解优秀的传统文化,树立正确的思想观念,通过丰富多彩的精神食粮促进小学生的身心健康发展。其次,建立网络心理咨询的窗口,倾听青少年的烦恼和问题,引导、帮助青少年解决成长中的困惑和难题,减轻青少年的成长压力,提高其生活的幸福感,降低其沉迷网络的概率。最后,相关部门要大力整顿违规网吧,定期检查,要求网吧不得允许小学生进入,不允许全天营业,遵守国家的法律和要求。通过整顿网吧,使小学生不能偷偷上网,只能在家长的监督下浏览网页,玩游戏,实现健康上网。

四、结束语

小学是身体和心理发展的重要阶段,也是打好各科知识基础的宝贵时段,网络时代,学校、家庭、社会要齐心协力,杜绝网络不良信息对小学生的诱惑,通过科学上网的教育使小学生意识到沉迷网络的害处,帮助小学生戒掉网瘾,回归现实生活,在现实生活中努力成长。

参考文献

- [1]莫守钢,沈聪,刘静文,等.新时代小学生互联网使用对亲子关系的影响——基于小学生与家长的不同视角[J].江苏理工学院学报,2020,26(3):9.
- [2]王华,唐小红.加强小学生上网和游戏等德育教育之我见[J].青春岁月,2019,000(002):265.
- [3]郭娇莉.关于规范小学生上网行为的几点思考[J].好家长,2019(17):1.
- [4]陈丽.“互联网+”,助力小学生线上智慧学习[J].智力,2020(15):49-50.
- [5]陈世东.“三点半课堂”成为消灭网络游戏成瘾的新战场——浅谈预防小学生网络游戏成瘾[J].新课程导学,2020(2):1.
- [6]成语.网络游戏与小学生心理发展[J].中国科技投资,2019,000(001):267-268.

基金项目:课题信息:甘肃省教育科学“十四五”规划2021年度一般课题;课题名称:《信息化环境下小学生沉迷网络心理问题的成因及矫正策略研究》;课题号:GS[2021]GHB1667