

近年来，无论城市还是农村，都存在孩子沉迷于网络的现象。虽然网络监管环境与内容生产要求趋严，但不少低俗直播仍屡禁不止。面对各种不良信息，缺乏抵抗力和自控力的孩子很容易上瘾，进而给其身心健康带来伤害。因此，如何引导孩子合理使用网络成为家长必须面对的问题。

如何引导孩子合理使用网络

■ “网瘾”现象较为普遍

“想毁掉一个孩子，就给他一部手机吧！”当被问到网络对孩子的影响时，昆明市民李先生既生气又无奈。李先生的儿子正在读小学六年级，处于“小升初”的关键年，但孩子对网络的沉迷令他十分担忧。

“有时在兴头上，孩子就是废寝忘食状态。”李先生告诉记者，孩子经常打着做作业的幌子关门上网，甚至晚上等父母睡觉后爬起来上网，导致第二天起不来，还经常在课堂上打瞌睡，学习成绩一路下滑。

“我们只好把手机、电脑密码全换掉，可孩子就像着了魔一样，经常跟我们讲条件，要求做两小时作业就要玩半小时游戏，否则就不做作业。”眼睁睁看着孩子上网成瘾却束手无策，李先生很是无奈。

采访中记者发现，农村孩子中沉迷网络的现象更为严重。有的孩子借上网课、做作业之名欺骗家长，以达到长时间占用手机的目的。特别是在外务工的父母，为方便联系，普遍给孩子买了智能手机。由于一些老人对孙辈过于宠溺，要求不严，最后手机成了孩子打游戏、看视频的娱乐工具。

尤其新冠肺炎疫情发生以来，不少地方“停课不停学”，中小学校大规模开展线上学习指导与服务，取得积极成效的同时也带来了一些新问题，部分孩子的“网课”沦为“游戏课”。

■ 网络是把“双刃剑”

“随着互联网的迅速发展，海量信息扑面而来，功能各异的App令人眼花缭乱，很多成年人尚且无法自拔，更何况是孩子。”云南师范大学研究生导师李瑛教授表示。上网可以拓宽视野和获取知识的途径，让大家足不出户就可以听讲座、查资料、了解国内外大事，使有限的精力得到延伸。但网络是把“双刃剑”，许多未成年人沉迷于网络游戏、网络小说等虚拟世界而无法自拔，不仅影响学习，还危害青少年的身心健康。

近几年，家住曲靖市的杨先生为孩子的事操碎了心，用他的话说“头发都急白了”。原来，杨先生的儿子从初中开始就迷上网络，每天不是打游戏就是看网络小说，上了高中后就不愿上学。“骂也骂了，道理也跟他讲了很多，可他就是不愿去上学。”杨先生说，