



只要一提上学的事，孩子就装病，最后逼急了，孩子竟然以割腕相要挟。久而久之，孩子性格越来越暴躁，不愿与人交流。为此，杨先生夫妇俩没少带孩子往各大医院跑，甚至看了不少心理医生。

“‘水能载舟亦能覆舟’，网络有利也有弊。”李瑛表示，如能科学利用，网络就是良师益友，反之就会产生负面影响。孩子长时间沉迷其中，缺乏与父母和外界的交流，不仅影响亲子关系，也影响孩子的人际关系，很容易诱发青春期自闭症、孤独症等心理疾病；还会出现过度依赖网络症，导致注意力、记忆力下降，引发抑郁、焦虑等情绪问题。

■ 多方发力营造良好环境

“青少年沉迷网络的现象已经非常普遍，亟待引起家长、学校和全社会的关注。”楚雄师范学院副教授李联廉表示，要引导小孩正确使用网络，首先家长应作好表率。

“有的家长一回家就捧着手机，殊不知孩子已经‘看在眼里、记在心上’。”李联廉表示，父母是孩子的第一任老师，身教胜于言传，父母要做好正面榜样，主动用阅读、运动等正能量活动充实自己的生活。

那么，家长是否该全面禁止孩子使用网络及电子产品

呢？“盲目制止孩子上网，反而会使父母和孩子的关系变得越来越僵。如今，网络已渗透到生活的方方面面，应正确引导孩子合理使用网络及电子产品。”李瑛表示，首先可以为孩子撕开网络面纱，而不是简单告诉孩子别上网。对于网上的暴力、色情等不良信息，家长要让孩子明白那是禁区，并及时干预和制止。

李瑛还表示，日常生活中，家长应及时掌握孩子是如何上网的以及在网做什么，通过观察、倾听和交流，准确把握孩子的行为动态，从而进行有针对性的教育和引导。对于上网成瘾的孩子，家长可以和孩子共同制定上网约定，如在什么情况下可以上网；上网时可以浏览的内容、参与的活动有哪些；双方如何共同执行并遵守约定等，并随着孩子的年龄增长与需求改变，作出相应调整。当然，父母应多抽时间陪伴孩子，如多开展户外活动，充实孩子的生活。

业内人士认为，除了家庭成员要积极作为，学校和互联网企业等社会各界也要履行各自责任，为未成年人健康成长营造良好环境。如相关部门可通过公益广告等形式广泛宣传预防沉迷网络的措施；互联网企业要严格落实法律规定和政策要求，防止未成年人使用网络上瘾；学校要加强文体教育，多组织读书会、兴趣小组、健身俱乐部等，引导学生开展健康的游戏活动。📖

本刊记者 杨旭东 / 文