

留守儿童网络成瘾现象分析与对策

李 璐

西安翻译学院 陕西 西安 710105

摘 要: 留守儿童网络成瘾现象日益凸显,主要表现为沉迷短视频、网络游戏等,对身心健康、学业成绩及社交能力产生负面影响。成因涉及家庭监管缺失、学校教育不足、社会文体资源匮乏及个人自制力弱等。对策包括加强家庭教育指导、强化网络素养教育、丰富农村文体设施、加强网络监管及培养留守儿童自我管理能力等,以构建健康网络环境,促进留守儿童全面发展。

关键词: 留守儿童;网络成瘾现象;对策

引言:随着互联网的普及,留守儿童网络成瘾问题日益严峻,成为不容忽视的社会现象。这一现象不仅影响儿童的身心健康与学业成绩,还可能引发一系列社会问题。本文旨在深入剖析留守儿童网络成瘾的现状、成因,并探讨有效的防治对策,以期为家庭、学校和社会提供参考,共同为留守儿童营造一个健康、积极的成长环境,促进其全面发展。

1 留守儿童网络成瘾现状分析

1.1 留守儿童网络成瘾的定义与表现

(1) 定义与特征。网络成瘾是指过度依赖网络,并因此对自身的学习、工作、生活及健康造成了不利影响的状态。其特征包括难以抗拒的再度使用欲望、心理与生理上的依赖等。这种成瘾行为可能表现为忽视现实生活,逃避压力,寻求网络中的精神寄托等。(2) 具体表现。在留守儿童群体中,网络成瘾的具体表现尤为多样。他们往往沉迷于短视频和网络游戏,这些活动占据了他们大量的时间和精力。根据武汉大学中国乡村治理研究中心的研究报告,69%的留守儿童主要上网娱乐方式是看短视频,而33.1%的留守儿童选择玩网络游戏。这些数字揭示了留守儿童网络成瘾现象的严重性。

1.2 留守儿童网络成瘾的普遍性

留守儿童网络成瘾已成为一个不容忽视的社会问题。据中国青少年网瘾报告显示,我国网瘾青少年数量已超过2400万,其中留守儿童由于父母外出务工、缺乏有效监管,更容易陷入网络成瘾的困境。研究还发现,与非留守儿童相比,留守儿童的网络成瘾问题更为突出。特别是在智能手机和网络日益普及的今天,留守儿童接触网络的机会大大增加,而监管的缺失使得他们更容易沉迷其中。

1.3 留守儿童网络成瘾的危害

(1) 对身心健康的负面影响。网络成瘾对留守儿童

的身心健康造成了极大的危害。长时间沉迷于网络会导致视力下降、体质减弱等身体健康问题。同时,网络中的暴力、色情等不良内容也极易对留守儿童的心理造成冲击,导致价值观扭曲、道德认知模糊。(2) 对学业成绩的负面影响。沉迷于网络的留守儿童往往无心学习,导致学业成绩大幅下滑。他们可能因网络成瘾而荒废学业,甚至产生厌学情绪,进而影响到未来的教育和职业发展。(3) 对社交能力的负面影响。网络成瘾还会严重影响留守儿童的社交能力。他们可能因过度依赖网络而减少与现实世界的交流,导致内向、孤独,缺乏与他人沟通和协作的能力。长期以往,这将对他们的社会适应能力产生极大的阻碍。(4) 可能引发的社会问题。此外,网络成瘾还可能引发一系列社会问题。留守儿童在接触到网络中的不良信息后,极易出现行为失当、违法犯罪等问题。他们可能会模仿网络中的暴力行为,甚至成为网络犯罪的受害者或施加者,对社会稳定造成潜在的威胁^[1]。

2 留守儿童网络成瘾原因分析

2.1 家庭因素

家庭是留守儿童成长的第一课堂,也是他们情感依托的港湾。然而,在现实中,许多留守儿童面临着家庭结构的缺失和情感的疏离。(1) 家长外出务工导致的亲子分离和情感缺失。随着城市化进程的加速,大量农村劳动力涌入城市,留下子女在农村老家由祖辈或其他亲属抚养。这种长期的亲子分离导致留守儿童在成长过程中缺乏父母的直接关爱和教育引导。他们往往感到孤独、无助,甚至产生被遗弃的错觉。为了填补这种情感的空缺,许多留守儿童转向了网络世界,通过虚拟的社交互动和游戏来寻求安慰和满足。(2) 祖辈抚养的教育水平和监管能力不足。祖辈作为留守儿童的主要抚养者,往往因年龄、健康状况或教育背景的限制,难以提

供高质量的教育和监管。他们可能对网络的使用不够熟悉,无法有效引导孩子合理使用网络,也无法及时发现和纠正孩子的网络成瘾行为。此外,一些祖辈出于溺爱和补偿心理,可能过度放纵孩子使用智能设备,进一步加剧了网络成瘾的风险。(3)家长补偿心理导致过度放纵孩子使用智能设备。许多外出务工的家长为了弥补对孩子的陪伴缺失,会通过购买智能设备、允许孩子长时间上网等方式来“补偿”他们。然而,这种补偿方式往往适得其反,不仅未能增进亲子关系,反而助长了孩子的网络成瘾倾向。

2.2 学校因素

学校是留守儿童接受教育和形成价值观的重要场所。然而,在一些农村地区,学校教育环境相对落后,网络素养教育缺失,为教师干预网络成瘾问题带来了挑战。(1)学校教育环境相对落后,缺乏网络素养教育。在一些经济条件较差的农村地区,学校教育资源有限,网络素养教育未能得到有效普及。学生们对网络的使用缺乏正确的认识和指导,容易受到网络成瘾的困扰。

(2)教师对网络成瘾问题的认识不足,缺乏有效的干预措施。由于对网络成瘾问题的认识不足,一些教师难以及时发现和识别学生的网络成瘾倾向。即使发现了问题,他们也往往缺乏有效的干预措施来帮助学生摆脱困境。这导致了网络成瘾问题在学校的蔓延和恶化。

2.3 社会因素

社会环境对留守儿童网络成瘾的影响不容忽视。农村地区的文体资源匮乏和网络环境的复杂无序都是导致留守儿童网络成瘾的重要因素。(1)农村地区图书室、休闲运动设施等文体资源匮乏。在许多农村地区,图书室、休闲运动设施等文体资源严重不足。孩子们缺乏多样化的娱乐方式和渠道来释放压力和消耗精力。网络因此成为了他们主要的消遣方式之一,进而增加了网络成瘾的风险^[2]。(2)网络环境复杂无序,不良信息泛滥。网络环境复杂无序,充斥着各种不良信息和诱惑。对于缺乏辨别能力和自制力的留守儿童来说,他们很容易受到这些不良信息的影响而陷入网络成瘾的困境。一些网络游戏和短视频平台为了吸引用户和提高点击率,不惜采用低俗、暴力或色情的内容来吸引眼球,这无疑加剧了留守儿童网络成瘾的问题。

2.4 个人因素

留守儿童自身的特点也是导致其网络成瘾不可忽视的因素。这一群体的特殊性,使得他们在面对网络诱惑时更容易失去自我控制。(1)留守儿童好奇心强,自制力较弱。留守儿童正处于好奇心旺盛的年纪,对网络世

界充满了探索欲望。然而,由于自制力较弱,他们很难抵制住网络的诱惑,容易陷入网络成瘾的困境。(2)缺乏玩伴,寻求网络社交的满足感。许多留守儿童由于家庭环境的原因,缺乏同龄玩伴。他们渴望与他人交流、分享自己的感受和经历。网络提供了一个可以即时与他人互动的平台,使得留守儿童能够通过网络社交来满足自己的需求。然而,过度依赖网络社交也容易导致网络成瘾。

3 留守儿童网络成瘾防治对策

3.1 家庭层面

(1)加强家庭教育指导,提高家长的网络素养和监管能力。家长在防治留守儿童网络成瘾中起着至关重要的作用。为了提升家长的监管能力,社会各界应提供家庭教育指导服务,帮助家长了解网络成瘾的危害,掌握监管孩子的技巧。此外,家长应提升自身的网络素养,熟悉孩子常用的网络平台,学会设置家长控制功能,限制孩子的上网时间和内容。通过家长与孩子的共同努力,营造出一个健康、积极的网络环境。(2)家长应加强与孩子的情感交流,满足孩子的心理需求。留守儿童由于父母长期在外务工,往往缺乏情感上的支持和陪伴。为了满足孩子的心理需求,家长应加强与孩子的情感交流,定期通过电话、视频等方式与孩子进行沟通,分享彼此的生活和感受。同时,家长应鼓励孩子表达自己的情感和需求,关注孩子的心理健康,帮助孩子建立积极的自我认知和情感联结^[3]。(3)约定上网时间,设置电子产品使用限制。为了避免留守儿童沉迷于网络,家长应与孩子共同制定上网时间表,明确每天允许的上网时长和时间段。同时,家长应设置电子产品使用限制,如设置密码、安装家长控制软件等,确保孩子在规定的时间内使用电子产品。通过这些措施,帮助孩子养成良好的网络使用习惯。

3.2 学校层面

(1)强化网络素养教育,提高学生对网络信息的辨别能力。学校应将网络素养教育纳入课程体系,通过开设专门的课程或讲座,向学生传授网络安全知识、信息甄别技巧等。通过教育引导使学生正确认识网络,提高他们的网络安全意识和信息辨别能力,从而避免受到网络不良信息的侵害。(2)加强心理健康教育,帮助学生形成正确的价值观和行为习惯。学校应加强心理健康教育,关注学生的心理状态和情感变化。通过开设心理健康课程、设立心理咨询室等方式,为学生提供心理支持和辅导。同时,通过班会、主题活动等形式,开展价值观和行为习惯教育,引导学生形成积极向上的价值观和

良好的行为习惯,从而抵制网络诱惑。(3)组织丰富多彩的课外活动,吸引学生的注意力,减少网络使用时间。为了丰富学生的课余生活,学校应组织丰富多彩的课外活动,如文艺演出、体育比赛、科技制作等。这些活动不仅有助于激发学生的学习兴趣 and 创造力,还能吸引学生的注意力,减少他们在网络上的时间。通过参与课外活动,学生可以结交更多志同道合的朋友,拓展社交圈子,满足社交需求。

3.3 社会层面

(1)政府应增加农村文体设施设备的建设,丰富留守儿童的业余生活。政府应加大对农村文体设施设备的投入力度,建设图书室、体育馆、文化广场等公共设施。这些设施为留守儿童提供了丰富的业余生活选择,有助于减少他们对网络的依赖。同时,政府还可以通过举办文化节庆活动、体育赛事等方式,丰富留守儿童的精神生活,培养他们的兴趣爱好。(2)加强网络监管,净化网络环境,打击不良信息。政府应加强对网络平台的监管力度,建立健全网络监管机制。通过技术手段和法律手段相结合的方式,打击网络上的不良信息和违法违规行。同时,加强对网络平台和应用程序的审查力度,确保其内容健康、合法。这有助于为留守儿童营造一个清朗的网络空间,降低他们受到网络危害的风险。

(3)社会组织应关注留守儿童群体,开展针对性的关爱活动。社会组织应关注留守儿童群体,了解他们的需求和困境。通过开展针对性的关爱活动,如心理辅导、兴趣班、夏令营等,为留守儿童提供关爱和支持。这些活动有助于缓解他们的孤独感和无助感,增强他们的自信心和社交能力。同时,社会组织还可以与政府部门、学校等合作,共同构建留守儿童关爱体系,为留守儿童提供全方位的关爱和支持。

3.4 个人层面

(1)培养留守儿童的自我管理能力和自控力。培养自我管理能力和自控力是留守儿童防治网络成瘾的关键。他们要学会规划时间与生活,明确目标 and 责任。可通过设

定短、长期目标并制定可行计划,逐步养成自律的生活习惯。面对网络诱惑,要用理智战胜冲动,提高自控力。这可借助日常小练习,如定时学习、规律作息等方式来培养。(2)鼓励留守儿童参与社交活动,拓展人际关系。留守儿童常因缺父母陪伴而孤独,所以要积极参与社交活动、结交新朋友。学校、社区和社会组织应提供多样化社交平台,像兴趣小组、志愿服务、文化交流等。通过这些活动,他们能拓展人际关系,增强社交能力,减少对网络的过度依赖。同时,还能学习团队合作、沟通协调等社交技巧,为未来生活打基础^[4]。(3)引导留守儿童树立正确的网络使用观念,避免过度依赖。留守儿童需认识到网络只是工具,并非生活全部。家长和学校要引导他们树立正确的网络使用观念,明确上网目的和意义。教育他们识别网络信息真伪,避免受虚假信息误导。还要学会合理安排上网时间,避免沉迷网游或社交媒体。家长和学校可设定上网时间限制,提供其他娱乐活动,助力他们摆脱对网络的过度依赖。

结束语

留守儿童网络成瘾问题的解决需要家庭、学校、社会及儿童自身多方共同努力。通过加强家庭监管与教育、提升学校网络素养教育、丰富农村文体资源及培养儿童自我管理能力等措施,我们可以有效预防和治疗留守儿童网络成瘾。未来,我们应持续关注这一群体,不断完善防治体系,为留守儿童健康成长保驾护航,让科技成为他们成长道路上的助力而非阻力。

参考文献

- [1]高文斌,陈祉妍.网络成瘾病理心理机制及综合心理干预研究[J].心理科学进展,2020,(04):59-60.
- [2]王鹏军.初中生学习倦怠、心理韧性 with 网络成瘾的关系[J].青少年研究,2021,(05):35-36.
- [3]向蓉,雷万鹏.家庭教养方式如何影响儿童问题行为? [J].教育与经济,2021,(07):56-57.
- [4]陈美荣.浅析中学生网络成瘾的危害、成因及对策[J].江西教育学院学报,2020,(02):17-18.