

初中生网络成瘾现象和干预措施研究

景小霞

(平定县第三中学校 山西阳泉 045200)

摘要: 初中生正处于身心发展的重要阶段, 在学生成长过程中是一段较为特殊的时期, 为促进学生实现全面、健康的成长与发展, 教师、家长以及社会各界都应重视对学生人生价值观念的引导。在信息技术迅猛发展的时代背景下, 避免学生出现网瘾现象, 是教育工作者开展日常教育工作时面临的重要课题, 并且需要社会各界的合作。本文针对初中生网络成瘾现象进行分析, 并提出干预措施, 以供参考。

关键词: 初中生; 网络成瘾现象; 原因; 干预措施

Research on the phenomenon and intervention measures of Internet addiction in junior high school students

Jing Xiaoxia

(Pingding No. 3 Middle School, Yangquan, Shanxi 045200)

Abstract: Junior high school students are in an important stage of physical and mental development, in the process of student growth is a special period, in order to promote students to achieve comprehensive and healthy growth and development, teachers, parents and all sectors of society should attach importance to the guidance of students' life values. In the context of the rapid development of information technology, avoiding the phenomenon of Internet addiction is an important task for educators to carry out daily education work, and needs the cooperation of all sectors of society. This paper analyzes the phenomenon of Internet addiction in junior high school students, and puts forward some intervention measures for reference.

Key words: junior high school students; Internet addiction; The reason; Intervention measure

前言:

现如今, 初中生沉迷于网络游戏的情况屡见不鲜, 出于缓解课业压力等目的, 学生习惯用电子产品中的虚拟世界找到自身的存在感, 并且大部分学生都认为这是有效缓解心理压力的重要路径。然而, 由于初中生身心成长并不成熟, 自控能力较弱, 一旦在缺乏约束、管制的环境中接触网络世界, 很容易出现网络成瘾现象, 不利于学生身心健康发展, 甚至会为家庭带来一定经济损失。针对这一情况, 无论是教育工作者、学生家长还是社会各界, 都应对已经形成网瘾的学生或家庭进行干预, 深入探究出现问题的原因, 并采用更为高效的方式, 解决学生的网瘾行为。

一、初中生网络成瘾现象的原因分析

(一) 初中生身心发育不成熟

1. 缺乏自控能力

初中生普遍拥有强烈的求知欲望和探索精力, 对外界的新鲜事物充满好奇心, 与传统的信息传播媒介, 如杂志、期刊、报纸等, 互联网对学生的吸引力更强。大部分学生在好奇心的驱动下, 尝试接触网络, 但由于学生价值观念并未完全成熟, 与成年人相比, 其自控能力不佳, 因此, 一旦形成网瘾便难以抵制住诱惑, 进而逐渐沉溺于网络虚拟世界。

2. 认知能力有限

我国青少年从小就会接受各种正面教育, 在涉及到国家利益等大是大非问题时, 拥有较强的判断能力和自控能力。但网络平台中不免存在一些虚假、偏激、夸大其词等言论和信息, 这些内容对于初中生而言极易影响其思维和言论。并且初中生身处社会边缘, 缺乏社会经验, 这些相对新奇的信息很容易吸引他们的目光, 长此以往使其沉浸网络世界, 甚至“偏听偏信”^[1]。

3. 个人意识强烈

初中阶段是学生成长过程中情绪波动较大、个人意识强烈、叛逆心理较强的一个阶段。大部分初中生有认为自己已经长大, 可以面对社会环境的想法, 因此, 急于摆脱家长和教师的管理与控制, 愿意强调自己的“追求自我、追求个性”的想法和心理, 过于重视自身价值。但受到种种因素的制约, 学生的这些想法难以实现, 而网络的出现则正好为初中生提供彰显自身性格的契机。网络环境自由、平等的特点, 为学生创造出“自由发挥”的空间, 学生可以依

据自己的想法与意愿进行表达, 这些符合学生心理需求, 因此, 网络逐渐成为学生表现自己的平台。

(二) 学生身边环境纷繁复杂

1. 社会环境

现如今, 互联网与新媒体领域的快速发展, 让信息技术渗透到人们生活的各个方面, 为人们生活、工作带来极大便利的同时, 其中不免夹杂一些不良信息, 这些信息一旦出现在初中生眼前, 就很容易为其带来各种不良影响。此外, 随着数字技术的发展, 一些数字游戏、网络游戏成为人们在闲暇时间进行娱乐的重要渠道, 初中生也会受到这些游戏、娱乐活动的影响, 从而出现网络成瘾等不良情况的发生。

2. 家庭环境

当前的初中生很多都是独生子女, 并且城镇的楼房居住方式在一定程度上制约学生与其他同龄人的交往。再加上父母长时间忙于工作、生计, 容易忽视与子女进行交流和情感沟通, 导致初中生缺少与同伴、父母的交流, 继而出现一定程度的孤独感。这时, 大部分初中生想要借助网络平台寻找可以抒发自身情绪、情感的渠道。实际上, 家庭环境对学生后续成长、发展起到重要作用, 若家长忽视与孩子进行沟通, 则难以发挥家庭教育的指导、监管作用。还有部分家长对学生报以极大期望, 严格要求学生的学习、作息时间等, 导致学生心理压力较大, 需要寻求心理安慰等缓解情绪的渠道。当网络环境与家庭环境出现强烈的对比和反差时, 初中生就会表现出依赖网络的现象。

3. 教育环境

在时代发展的背景下, 随着“互联网+教育”模式的推动, 电脑、智能手机、网络平台成为初中生学习的重要工具, 但由于家长与教师缺乏对学生使用这些学习工具的监管, 导致学生将其视为娱乐工具, 不仅未能有效增强教学效果, 还会在一定程度上影响学生综合素质与能力的提升。此外, 初中生的学习压力较大, 当在学习环节遇到问题和挫折后, 学生渴望得到家长与同伴的理解, 发泄心中的不良情绪。但很多时候家长与同伴的反馈并不能满足学生的实际需求, 因此, 学生就会尝试在网络平台中寻找宣泄的渠道。

学校教育能够起到约束学生行为、引导学生思想的教育作用, 学生也信服学校的权威性, 若学校方面能够承担起引导学生正确实

施网络行为的教育职责,能够做到有效管理学生网络行为,让网络发挥积极作用。但在此期间,若学校采取各种强制性手段,忽视对学生实际需求的了解和分析,一味禁止学生使用网络,不仅会影响学生学习心态,还有可能激发学生与教师、学校之间的矛盾^[2]。

二、干预初中生网络成瘾的措施

网络成瘾的本质是一种痴迷性行为,沉浸在网络环境中的初中生往往表现出难以控制自身行为,不愿摆脱网络世界。现阶段,干预并治疗网络成瘾需要各种外界手段的配合,引导学生认清当前行为的危害,促进学生在思想认知和行为认知方面的提升,以此摆脱网瘾的控制,回归到正常、健康的生活行为与作息。以下针对干预初中生网络成瘾的措施进行阐述。

(一)注重学生心理疏导工作

帮助学生脱离网络虚拟世界,对已经形成网瘾的初中生进行干预的最主要方式就是对学生心理疏导,转变学生对网络环境的认知,提升其心理认知行为,增强学生自信心与学习兴趣。当学生逐步摆脱对自身的否定,丰富学生内心世界,使其不再感受到孤独后,就会主动回归到现实生活当中。

学校心理辅导部门和相关工作者,应加强心理辅导工作,对网瘾学生进行科学、有效的心理治疗。心理辅导教师需要及时、全面的了解学生内心的真实想法,深入探究学生沉迷于网络世界的根本原因,再结合学生需求,为其提供针对性干预措施,让学生重新认识现实世界,从而转变为网络环境的认知,加强学生对自身的看法,鼓励学生积极面对现实生活。当学生遇到学习、生活上的困难与挫折时,教师应鼓励勇于面对问题,主动承担起自身职责,继而建立适合学生的心理干预体系,从心理状态上转变学生的日常行为,促进学生尽快改掉不正确的上网习惯。

为帮助学生解决网瘾问题,教师应在全面了解学生实际情况的基础上,做到尊重学生自我意识的同时,落实心理疏导工作,注重引导学生建立正确的人生价值观念,端正学生学习态度,明确学习目标,而后向着积极、正向的方向发展。

首先,学校的心理辅导教师可定期对学生进行心理健康测试,做到及时了解学生心理动态。面对出现网瘾现象的学生,教师应进行一对一的谈话和心理辅导,分析学生长时间沉溺于网络环境的原因,结合实际情况,找出学生的优点并给予肯定,以此增强学生的自信心;其次,教师需要与学生一起对其网瘾行为进行分析,为学生提供发泄情绪的渠道和方式,鼓励学生用更加积极的方法缓解心理压力;最后,除心理辅导教师之外的授课教师、班主任也要参与到心理疏导工作当中,一方面尝试在授课内容中增加培养学生综合素养的教育内容,引导学生形成正确的人生价值观念,结合实际情况,优化教学模式,降低学生课业压力;另一方面教师应给予学生足够的关爱,用真切的情感关注学生的学习、生活,让学生感受到来自教师的爱。

(二)强调家长对学生上网行为的干预

想要帮助学生摆脱网瘾,还需要家长的支持,要求家长主动参与到干预机制当中,为学生构建出优质、和谐的家庭环境。家长应发挥示范、榜样作用,用自身行为的转变引导孩子改变不良上网习惯。通过对相关文献资料的分析,导致初中生出现网瘾行为的大部分因素来源于家庭环境,因此,家长应承担起自身管理、监督的责任,对孩子的上网行为进行约束。

家长应及时转变自身教育思维和观念,紧跟时代发展及时认识到健康使用网络的重要性,以及自身行为对孩子的影响,继而采用正确的教育方式,帮助已经沉迷于网络世界的孩子,使其回归到正常生活。在此过程中,家长应重视管理孩子的方式,尽量不要将孩子独立在家庭之外,而是要通过对和谐家庭环境的构建,引导孩子逐步增强自控能力^[3]。

首先,家长应从上网时长入手。若家长一味约束孩子不能再上网,则很容易引发孩子出现逆反心理,从而和家长“对着干”。这时,家长可对孩子的上网时间进行约束,让孩子完成作业后可以拥有打电子游戏、上网聊天的时间,但时长要控制在2-3个小时,而后再

根据孩子学习、完成作业等实际情况,逐步缩小这段时间;其次,为孩子构建轻松、和谐的家庭氛围,家长可按照自己工作的实际情况,制定亲子陪伴时间,每天或每周保证能够与孩子一起交流、一起看书、一起观看带有教育意义的影视作品等,拉近与孩子之间的距离,让孩子逐渐愿意主动与家长分享自己的学习和生活;最后,家长可从学生的兴趣爱好入手,不定期带领孩子外出旅游、散心等,或是陪伴孩子做一些他们感兴趣的事,以此丰富孩子的课余生活,减少孩子上网的时间和需求。

(三)学校应重视对网络成瘾现象的干预

初中生网络成瘾现象不仅会对学生后续成长、发展带来不良影响,还会拉低社会文化水平,制约家庭幸福指数的提升,并在社会环境中造成多种负面影响。因此,学校方面应在认识到这些危害的基础上,重视对学生网络成瘾现象的干预,增强对相关工作的重视程度。

面对当前出现网络成瘾现象的学生,学校可将这部分学生进行聚集,开展有关正确上网、心理健康教育等方面的交流会,掌握学生实际情况的同时,让学生明确了解出现网络成瘾现象的根本原因,加强学生对自身不良行为、习惯的认知。再鼓励学生主动参与日常生活中的社交,让学生之间相互鼓励、相互监督,一同戒掉网络成瘾习惯。

首先,教师应充分发挥自身指导、示范、榜样作用,不要在授课、课余时间在学生面前刷视频,应提升自身综合素养,为学生提供优秀的榜样力量;其次,学校方面可开展以“正确使用网络”为主题的座谈会、演讲活动、辩论赛等,加强学生对自我行为的认知,帮助学生将思绪从网络环境中抽离;最后,学校要主动与学生家长联系,构建家校合作模式,学校从专业教育的角度出发,向家长提供一些具体的干预措施,指导家长配合学校的教育工作,为学生营造出全方位的网络成瘾干预环境,促进学生将生活、学习、娱乐的重心转移到现实生活当中。与此同时,学校方面应给予学生更多的人性化关怀。尤其是初中班主任应做到及时了解学生遇到的困难和问题,如家庭、生活、学习等方面。这就需要班主任主动增强与学生沟通的有效性,满足学生心理、情感上的需求,帮助学生解决一些生活化的问题,以此降低学生沉迷于网络环境的动机^[4]。

比如,当学生出现考试失利时,教师不要急于批评学生,而是要耐心的与学生一同分析失利的原因,再帮助学生总结这次考试经验,为增强学生学习自信,教师还可以结合学生实际学习能力、学习状态等,为其设计后续学习方案和学习计划。这样不仅有效拉近教师与学生之间的距离,还能帮助学生消除一些课业压力,使其愿意主动投入到学习环节中。

结语:

总而言之,干预初中生网络成瘾现象的基础在于分析出现这些不良现象的根本原因,找到实施干预措施的着手点。基于学生实际需求、心理特征、成长规律等方面,科学引导学生使用网络和各种信息技术,帮助学生摆脱对网络世界的依赖,为学生创设出优质的学习、生活环境,继而为学生后续全面、健康的成长与发展提供助力。

参考文献:

- [1]孙翠翠.一“网”打尽的学习?——初中生网络成瘾对学业成绩的影响[J].中小学心理健康教育,2022(28):24-27.
- [2]蒲少华,李臣,邱淑芬,等.初中生手机成瘾倾向的家庭影响与预防[J].广东第二师范学院学报,2022,42(01):50-57.
- [3]万娇娇,张亚飞,赵俊峰.农村留守初中生安全感与学习投入的关系:学业自我效能感和网络成瘾的链式中介作用[J].中国特殊教育,2021(11):83-89.
- [4]伯文德.中学生上网成瘾问题分析及干预策略研究[J].中学课程辅导(教师教育),2021(09):23-24.

作者简介:景小霞,女,汉族,山西省临汾市隰县龙泉镇,生于:1998-10,中小学二级教师,本科学历,研究方向:中学生心理健康教育。