

一边是霸屏热搜、为国争光,一边是“史上最严”“洪水猛兽”

## “青少年与网络游戏”这道难题,如何破解?

□本报记者 张纯纯

接触网络游戏的年龄在大提前提前。

中国互联网络信息中心(CNNIC)发布的《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示,未成年网民规模持续增长,触网低龄化趋势更为明显。2020年,我国未成年网民达到1.83亿人,互联网普及率为94.9%,高于全国互联网普及率(70.4%)。超过三分之一的小学生在学龄前就开始使用互联网,而且呈逐年上升趋势。

魏榕并没有太担心这样的现象,她始终认为要以客观开放的态度来看待青少年打游戏或是接触网络,“真正令家长和教师害怕的还是沉迷”。

2021年3—4月,浙江省教育科学研究院在全省范围内随机抽取2所小学、2所初中、2所普高、2所中等职业学校,开展青少年网络成瘾现状调研。根据调查对象的自评结果,网络成瘾者总检出率为16.5%,其中,中度网瘾检出率为14.9%,重度网瘾检出率为1.6%。

在杭州师范大学儿童青少年心理健康研究所所长骆宏看来,网瘾一词是教师与家长不能轻易说出口的。“真正的网瘾判断有着严格标准。比如,家长往往会从玩网络游戏时间的长短来看孩子是否游戏成瘾,其实是不科学的,更重要的是看孩子是否失控。如果孩子做好了思想准备要痛快玩一天,那是没问题的,但如果只是想要玩1个小时,却两三个小时都停不下来,就意味着有失控的风险。”

骆宏认为,除了“是否失控”以外,“是否将网络游戏当作所有事情的优先选项”“网络游戏是否影响了日常的学习生活”等都是衡量孩子是否游戏成瘾的标准。“如果家长和教师轻易地给孩子戴上‘成瘾’的帽子,有可能会真正把孩子推向网络成瘾。”

史上最严游戏“限时令”

“监管关”绕不开家庭

伴随着“双减”政策落地,8月底,一份针对未成年人的“史上最严网络游戏新规”出台:要求所有网络游戏企业仅可在周五、周六、周日和法定节假日每日20时至21时向未成年人提供1小时服务。

更重要的是,不少游戏企业平台在“一周3小时”的限制里又加强了自己的防沉迷监管系统,例如腾讯利用“全天巡航”系统,专门针对“孩子冒用家长身份信息绕过监管”的问题,对所有可疑账号重新进行人脸验证。

这也让不少家长有了新烦恼。“到底要不要帮孩子重新认证?”一位初中生家长告诉记者,孩子之前常玩的一款网络游戏是用自己的身份证验证的,新规刚出台时并没有受到影响,但后来这款游戏需要重新验证,自己也陷入了纠结当中。

当技术和政策已经尽可能在未成年人与网络游戏间树起一道强有力的屏障后,“自控关”和“监管关”成了许多家庭面临的最终考验。

许多家长认为,网络游戏导致孩子成绩下降、不求上进,甚至视之为亲子关系疏离的最大诱因。但省教科院的调研结果显示,在不同陪伴人维度上,网络成瘾检出率最高的是陪伴人为亲戚、教师,由父母共同陪伴长大的孩子网瘾检出率则最低;在不同家庭背景维度上,检出率最高的是时常吵架的双亲家庭,为25.77%,而生活在幸福美满的双亲家庭的孩子网瘾检出率最低,为14.41%。

“不能单纯说是父母的问题,也不能单纯说是孩子的问题,更应该关心的是这些因素之间是如何互相作用的,才能更有效地找到适合一个家庭的方法。”骆宏说。

丽水市家庭教育讲师刘永贵则认为,面对不同年龄段的孩子,家长要用不同的“招”。他提到,幼儿园阶段家长应尽量做到不在孩子面前玩手机或游戏,小学阶段可以与孩子协商玩游戏的时长、次数,中学阶段家长应该尽量做到不在孩子面前玩手机或游戏,小学阶段可以与孩子协商玩游戏的时长、次数,中学阶段的孩子一般具备了自我管理的能力,家长则要一边放手一边适当干预,“但最重要的是,不论什么阶段家长都要控制好自己情绪,要试着理解孩子的感受和立场,允许孩子出现顶嘴等现象,在约定的规则中,逐步建立孩子的规则意识”。

那位初中生家长最终还是决定帮助儿子完成人脸验证,她说:“有时候让孩子痛快玩上几场游戏,反而沟

通更顺畅,亲子关系也更好了。”

“网络”并不止于游戏

“双减”提供更多解题可能性

“我们班学生打游戏的比较少,但是他们爱刷短视频,喜欢看吃播。”宋国萍笑着说,这也是学生们主动告诉她的。这种时候她仍旧是装作“小白”,请全班一起来聊聊。“有时候对于教师说的话,学生会有逆反心理,但同龄人之间畅所欲言,他们反而会客观地来看待很多事情。”

一直以来,网络游戏在中小学生的网络娱乐行为中占据首位。但随着互联网功能的不断扩容,现在越来越多类似刷短视频这样的娱乐方式开始占领他们的空闲时间。

“其实很简单,现实世界比网络世界好玩,小孩子自然不会沉迷了。”宋国萍认为,学校和家庭能做的就是丰富学生的课余生活。她提到,在“停课不停学”期间,学生必须要与网络世界亲密接触,她靠上一次“才艺展示台”、秀一张“阅读分享单”等丰富多彩的班级活动,顺利“抢占”学生们的空闲时间。她也会常常与学生们分享经典书籍、电影、音乐,不断提高他们的审美能力,更好地去辨别五花八门的网络世界。

而现在的“双减”政策落地,学生们多出来的空闲时间更是给家校社三方提供了一个共同发挥的大舞台。

近日,一堂《“双减”下如何引导孩子正确使用电子产品》课在幸福丽水家庭教育线上直播课堂向全市中小学家庭推送,观看人次达5.9万。而这正是遂昌县教育局与妇联、关工委、家庭教育学会合作的一次新尝试。

“双减”政策的出台,正是为了解决阻碍孩子健康发展的各种问题,使每个孩子都能有快乐幸福的童年。”遂昌县教育局党组书记、局长邱根松表示,这样的举措能够架起家校沟通的桥梁,形成一股学校教育、家庭教育的合力,共同培养德智体美劳全面发展的新时代好少年。

第1 视点

## 防网络沉迷,「攻心」为上

□高鹏

深究青少年沉迷网络的原因,我们不难发现,除了部分网络产品和服务提供者责任缺失的因素外,家庭、学校等各环节的“失守”也是极为重要的因素。

鉴于网络活动具有虚拟性、隐蔽性、复杂性等特点,想要从根本上治理青少年沉迷网络问题,必须立足于青少年的实际状况,从“心”开始,“攻心”为上,多策并举。

一是加强网络媒介素养教育,增强学生科学利用网络的能力。一方面,学校应主动联合家庭和社区,不断提高青少年理性评估、质疑网络信息的能力,进而引导他们把网络作为获取知识的来源和学习的手段,而不是视其为娱乐、游戏甚至猎取、传播不良信息和发泄不满的途径。另一方面,学校要培养青少年网民的自主性和自律性,对他们实行系统化的网络心理教育,引导青少年学生正确认识和处理好“网上”与“网下”的人际关系,正确对待虚拟空间和现实生活的差别,学会进行自我心理调适,提升网络自律意识和网络法律意识。

二是主动向虚拟世界进军,共建心灵交往的网络平台。应对网络不良信息尤其网络游戏的挑战,家长和学校要改变“禁、关、停”的错误思路和做法,主动“变堵为疏”,不强行禁止学生上网,而是深入其中,有效利用网络信息渠道,如建立班级网页、师生微信群或师生共用的班级电子邮箱等,共建心灵交往的网络平台。如此一来,不仅能够大大提高师生之间、生生之间信息的通达度和信息反馈的及时性,达成多向交流。同时学校和家长也可以借此及时了解学生的思想动态,有针对性地解决他们的学习困惑、生活疑难等。

三是加强线下心理沟通与交流,有力地解决现实问题。面对学业竞争、人际交往矛盾等现实生活中难以排遣的压力,部分心理承受力和解决困难能力都有限的青少年选择逃避现实、沉迷网络,在其中寻求解脱,似乎也成了自然而然的事。因此,要根治这种不良现象,学校和教师必须正确对待并及时解决师生间、生生间的矛盾与冲突,力求校园师生关系、生生关系和谐融洽。同时,学校要大力开展高品质的社团活动和丰富多彩的集体活动,让更多学生有展示自我的舞台,培养他们的集体合作意识和社会适应能力。此外,学校和教师还要不断加强家校社的合作,多渠道疏导学生的心理困惑,竭尽所能地解决他们在学习、家庭和社会生活中遭遇的实际困难。

实话·实说

浙江专业报新闻名专栏



为落实“双减”政策,德清县三合中心学校利用丰富的校内社团资源,开展体育类、科技类、非遗特色类等三门“三点半”课后课程,满足学生的不同需求,促进学生全面发展。图为正在练习抖空竹。

(本报通讯员 王正 摄)



## 追寻农耕印记

近日,建德市李家中心幼儿园长林分园举行了一场别开生面的“追寻农耕印记”农趣运动会。爬“雪山”过草地,挑箩筐送“军粮”……此次运动会还将红色元素巧妙融入比赛项目中,使幼儿在浓厚的红色氛围中传承红色精神。(本报通讯员 廖艳芳 傅慧琴 摄)

## 车轮上的托管课堂

宁波滨海国际合作学校用好校车上的40分钟

□本报通讯员 钱大彤 李欣欣 陈香丽

“司机叔叔,快把广播打开吧!我们要上课啦!”听着学生们的“呼声”,宁波滨海国际合作学校校车司机龚师傅熟练地打开了广播。伴随着熟悉的前奏音乐,学生们稳稳坐在座位上,开始津津有味地上起了校车上的托管课。

宁波滨海国际合作学校是北仑区唯一一所12年一贯制学校,有寄宿生,也有走读生。如何做好两者的课后服

务?学校创新采用了寄宿生晚自修托管和走读生校车托管相结合的方式,利用学生上下学在校车上的时间,在车厢内开设“长鼻子校车广播”。

下午4点,放学的铃声刚刚响起,学生们就迫不及待地背上书包,奔向校车。“今天广播里放送的故事是我们班的同学讲的呢!”四年级学生小邢的家位于北仑区新碶街道,他坐校车回家需要30多分钟,以前在车上看书、写作业会晕车,“有了‘长鼻子校车广播’,我们的回家路不再枯燥,我们在校车上听课比平时还认真呢”。

为了让车轮上的托管课堂更加高质量,学校还专门让师生录制了“微课程”“校园新闻”“教师寄语”等学生们喜闻乐见的“独家”广播内容:副校长殷光举与学生们一起重温上个月学校开展的各项精彩活动;教师陈思伊、丁九阳与小主播们共同开设了《喜剧人》《音乐室》《科技馆》《大咖秀》等栏目,让学生们尽情展现自我;“少年非遗说”浙江省半决赛最佳表现奖获得者高子杨、龚清漪、周莘东3名学生,利用广播分享浙东民间传说,丰富同学们的见闻……

“现在,车轮上的托管课堂已经成为展示学校教学成果、锻炼学生综合能力的平台,受到了师生的广泛欢迎。”校长刘飞耀介绍,把校车上的40分钟利用好,既改善了学生搭乘校车的体验,也最大程度地用好了学生们上下学的“10公里”,使他们在潜移默化中接受了教育。

据了解,下一步,该校还将继续贯彻“双减”政策,提高课后服务质量,丰富服务形式,培养更多的学生主播,让学生在“校车广播站”汲取知识,丰富见闻,感受快乐。