

# 家长如何帮孩子戒除网瘾

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678459142208396.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

据了解，目前上网人群中，大中学生的比例一直高居榜首(每年都在50%以上)，他们是网络成瘾最大的潜在人群。那么家长如何帮孩子戒除网瘾呢？下面就跟着<https://www.882武汉东湖海洋世界682.com/>小编一起来看一下吧！

### 家长要学会和孩子沟通交流

最易上网成瘾孩子的年龄段集中于十三四岁，也就是一个人的青春期、叛逆期。这部分青少年在受到家庭、学校、社会三方面影响的同时，丰富多彩的网络对其吸引力非常大。如果前三者吸引力大于后者，则青少年不会出现上网成瘾，反之，网络成瘾的可能性就很大了。当然还有学生自身的素质和性格特点。为什么在相同的社会和学校环境下，有的孩子能够抵制住网络的诱惑，有的却不行？事实上，家庭教育方式是最重要的影响因素，从家长解决孩子网络成瘾的角度看，只有家庭教育是可以改变控制的。比喻的作用是什么

之所以出现这些问题，完全是家长对孩子的培养以应试教育为主，这也是孩子形成网瘾的根本问题。为了孩子能够考上好的中学、好的大学，从小孩一上幼儿园就让他(她)只攻几门课，数学、语文、英语，孩子没了其他爱好。有的家庭为了使孩子不受干扰，给孩子准备单独的房间，规定孩子放学后不许看电视、不许看课外书，只能在书房中学习——这种像犯人蹲禁闭一样的学习生长环境，完全忽略了青少年的心理需求，使孩子容易形成孤僻、呆板的性格。当孩子真的出现了问题，家长才发现，孩子的学习压力小些，户外活动多些、朋友多些、兴趣多些，是多么重要！因为这一切会把孩子的眼球从网络上吸引下来，占据他们的上网时间。而这些东西正是素质教育的内涵。

要想戒除孩子的网瘾，就要改变家庭教育的方式，加强与孩子的沟通，了解孩子的想法，让他在现实世界中有可以交流的对象。另外，真正发现孩子的兴趣，并进行培养，用兴趣活动、中国计量大学现代科技学院户外锻炼占据他们的上网时间。

网络并不可怕，上网成瘾也不可怕，相反，网络是新时代，高科技的表征物，善用之则既可完善自身，又可造福社会，关键是使用者要有一颗理智而成熟的心。健康上网，拒绝沉迷，让孩子们做到这8个字、戒除网瘾，不是一个简单的社会问题。这需要家长有耐心，懂得方法，最重要

的是感情投入，真正和孩子心连心;还需要政府职能部门多做工作，发挥应有的作用。

以上就是对家长如何帮

孩子戒除网瘾凿壁偷光翻译的介绍，如果你对学生迷恋网络怎么办等有关学生心理健康方面的知识还有疑问，请继续关注<https://www.882682.com/>迷恋网络安全常识栏目。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发