

教育部发紧急通知,要求全面排查预防中小学生沉迷网络

杭州七院从今年开始收治沉迷网络的学生,让医生意外的是——

成绩很好的学生也会沉迷网络

父母、老师根本不能理解,你成绩那么好?怎么会有压力。



本报记者 吴朝香

教育部最近发了一份紧急通知,要求做好预防中小学生沉迷网络教育引导工作,同时还发出了《致全国中小学生家长的一封信》,要求各地传达到每一所学校、每一位家长。信中还有“防迷网”三字文,朗朗上口,便于记忆。

通知里用了“紧急”二字,可见当前中小学生沉迷网络问题的严重性。

去年年底,联合国世界卫生组织将“游戏障碍”首次在全球范围内列入了《国际疾病分类》第十一版修改草案中的“精神与行为障碍”章节,杭州市第七人民医院物质依赖科从今年1月份开始收治游戏障碍者,目前在这里接受治疗的近10位游戏障碍者,大多是中学生。

记者了解到,因沉迷网络前往杭州七院进行心理咨询或治疗的青少年,其中80%以上的家庭环境都有问题。

“还有一个让我们意外的是,这些孩子的成绩其实都还不错。”杭州市第七人民医院物质依赖科主任盘圣明说。

妈妈不停问:你有什么办法吗

孩子沉迷网络,家长有多焦虑?去年,记者曾采写过这样一篇报道:温岭一位父亲曾经有10年的时间和网游“抢夺”儿子。

这位父亲想尽了一切办法,但无济于事,他说,“以我自己的经历来说,孩子迷上网络游戏,做家长的真的是无能为力。”

他的儿子最终走出来,是自己年纪大了,但错过的青春和学业将无法弥补。

报道见报后,一位姓程的妈妈就打进钱报的热线,说她的儿子和温岭这个孩子有相同的经历,她想和这位家长联系,了解一下具体教育孩子的方法。

程妈妈的儿子今年高三,在杭州一家很好的中学就读,成绩优秀。但临近高二时,儿子开始迷上一款网游。

“学校不能带手机,但只要回到家里,就拿着手机或PAD,一玩就是两三个小时。”

自从沉迷游戏后,儿子几乎没有其他爱好,以前喜欢的篮球也很少打,对游戏之外的事情提不起兴趣。

程妈妈试过谈心、让老师介入、带孩子旅游散心,但问起效果,她只是叹了口气。

最让程妈妈担心的儿子马上就要高考了,“按他现在的成绩,应该也能考上一本,但本来可以考得更好。”

谈话中,程妈妈问得最多的一句话是:“你觉得有什么办法吗?那个家长最后到底怎么解决的?”

只要孩子成绩好,家长什么都给

几乎每一位找到盘圣明的家长,都和程妈妈一样焦虑和无力。

“有些家长直接说:我们管不了,医生,交给你们了。而有些家长对孩子的管控已完全失效。”盘圣明感慨,“把孩子从游戏中抢回来,还是离不开家庭啊。”

盘圣明发现有游戏障碍的孩子,很多都存在家长溺爱的情况,“这种溺爱,表现之一是,只要成绩好,什么要求都满足。”

4月初,科室里收治了一位还在读初中的男孩,玩手机玩到不愿上学,父母阻止其玩,他不但会发脾气,甚至打骂父母,砸东西。

“其实这个孩子成绩还不错,三年前就开始玩手机游戏,但并没有达到沉迷的程度,家长也没在意。去年他向父母提要求,想买一部苹果手机,家长说,你只要把成绩从年级50名提高到30名,就满足。这个孩子那半年学习特别刻苦,期末

的时候,成绩从年级50名上升到20名,比家长的预期还高。”盘圣明说,家长就买了手机作为奖励,“结果,孩子不但在家玩,还带到学校玩,被老师批评后,索性不上学,家长要没收手机,他理直气壮地反驳:这手机是我的奖品,现在收走,你们就是说话不算话。”

在医生和这个孩子的谈话中,他承认自己每天除了睡觉基本都在玩手机,父母不让玩就会起冲突,最严重的时候会打起来。

“孩子会拽妈妈的头发,还伤到过妈妈的胳膊。”盘圣明叹息,“这就是典型的,家长只看孩子的成绩,只要成绩好,就满足一切要求,而忽略了孩子其他方面的健康成长。”

孩子沉迷游戏,家长要反思什么

杭州市心理卫生中心心理咨询门诊部宋海东博士,曾在2010年到2014年期间,调查完成课题《青少年网络成瘾机制及社会心理干预研究》,在他的调查中,中学组的网络成瘾率最高,高中其次,小学组最低,而在分析青少年网络成瘾原因时,家庭教育是重要的一个因素。

“网络沉迷的小孩绝不仅是孩子自身的原因,不是简单的自控力差,其中70%到80%的原因其实都是和家庭环境有关。”宋海东列举了几种常见的情况:亲子关系不和,要么溺爱,要么严厉,动辄打骂孩子;夫妻关系不和,或者父母太忙,顾不上管教,全靠隔代管理,“除此之外,性格过于内向的孩子,如果处在青春期,会因为自己生理上的一些问题自卑,比如肥胖,从而沉迷游戏。”

宋海东在和前来咨询的孩子聊天时,常常会问:你有事情是和爸爸说,还是和妈妈说。

“多数孩子都回答:我才不跟他们说,说了他们也不懂。”

这让宋海东感到无奈,“其实,孩子沉迷游戏,家长应该反思:你是否真正关心自己的孩子?你了解他的兴趣爱好吗?你是在用心陪他吗?你说他玩游戏,你知道他玩的什么游戏吗?你和他一起玩过吗?”

“陪伴”这个词,也是盘圣明反复提起的。

“很多家长会诉苦,我陪他了,他不要我啊。那家长有没有想过,你是如何陪伴的。就两人大眼瞪小眼坐在那里吗?那他肯定不要你。陪孩子是需要花心思的。”

盘圣明强调,家长要做的是有效陪伴,“一般来说,会玩的家长,才能陪好孩子。”

你成绩那么好,怎么会有压力

作为医生,盘圣明比较担忧的是沉迷于游戏,最终会影响青少年大脑的发育。

“人的大脑,最终发育完善基本要到20岁左右,其中前额叶发育最迟,而过度沉迷网络游戏会导致大脑前额叶的糖代谢、氧代谢下降,最终造成大脑发育不良。前额叶部分又是负责决策和自控的,所以有网瘾的孩子都容易出现情绪失控、发脾气等行为。”

盘圣明的物质依赖科收治的游戏障碍患者都是情况比较严重的,比如玩游戏的时间更长,出现失控,同时一旦离开就烦躁不安,无精打采,不和同学朋友交流,游戏占据大部分时间。与之伴随的是,这样的患者通常有严重的睡眠问题,有的还伴随饮食问题。

“和以前大家想象的不同的是,成绩好的孩子也会沉迷网络游戏,像我们科室收治的几个,成绩都不错。”

宋海东也表示,前来进行咨询治疗的,不乏一些重点中学尖子班的学生。

“我记得有个孩子每次考试都是班级里的第一名。父母、老师根本不能理解,你成绩那么好?怎么会有压力。其实这些孩子有很重的学习压力、竞争压力,比如第一名如何保持?这些孩子会觉得,只有在游戏中,才觉得自己活了过来,得到释放。”

盘圣明手里的几个小病号在经过一段时间治疗后,已陆续出院,“我们治疗以行为干预为主,尽量不用药物,尽可能的少住院,也不是简单粗暴的立刻让他戒掉手机,而是循序渐进,温情管控。”

但是,盘圣明也担心,孩子们回家后,情况是否还会反复。