嘉荫二中 一月份 家长作业

又快放寒假了，假期时，青少年网瘾问题会更加严重。许多孩子，被网络天使般的外表所迷惑，深陷其中不能自拔。那么作为家长，你怎么把孩子从网瘾中拉出来呢？

第一，宜疏不宜堵。孩子爱上网，有的家长把电脑砸了，把网线拔了，导致家庭冲突会更严重。家长不要停留和纠缠在网络使用这个层面，而是要绕道背后，找到孩子在上网深层次的心理原因。

1. 培养孩子自控力。这一点需要家长花时间、

花精力“培养”孩子，而不是“控制”孩子。有的孩子一开始并不会成瘾，但父母不信任他，孩子一碰电脑，家长就私自看着，使的孩子越来越不相信父母，越来越投入网络。对此，家长可以把电脑放在书房、客厅，而不是孩子的房间，使家人有共同参与和互助的机会，而不是孩子在房间里玩 妈妈隔一会就推门检查。

第三，用替代方案满足孩子的心理需求。家长需要观察和沟通，了解孩子是哪方面没有得到满足，比如父母的爱不够，学习挫败感，缺玩伴等，找到原因之后，给予补偿。

第四，在具体的操作方式上，就可以试着和孩子双方协商。2个月内逐渐减少上网时间。根据孩子的表现，给予奖励和惩罚。不是打骂，而是将孩子最喜欢的食物、活动适当的剥夺。

家长有必要纠正几个误区：第一，沉迷于网络的孩子并不一定是毫无前途的孩子。第二，网瘾不是一夜之间形成的，不能只看结果，忽略了孩子成长中积累的过程。第三，网瘾并不单纯是孩子的问题，是家庭、学校、社会等方面的问题，家长也要同时调整自己。第四，网瘾不是思想道德问题，家长的说教是没有办法解决的。第五，网瘾背后潜在心理问题，网瘾往往比单纯的成瘾行为严重很多。因此，治疗网瘾家长要有耐心和毅力，不能期待立竿见影。

班级：初一（三）班 家长姓名：南 学生姓名：张琪然