嘉荫二中 一月份 家长作业

又快放寒假了，寒假时，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，你怎样把孩子从网瘾中拉出来呢？

网络成瘾，是为了获得一种自我心理上的满足。不仅影响身体健康，而且变得精神恍惚、焦虑暴躁、孤独压抑，甚至性格扭曲。

作为一名家长

第一、宜输不宜堵。孩子如果爱上网，不要与孩子发生冲突，砸电脑、拔网线。应绕到孩子的背后，找到孩子上网深层次的心理原因。

第二、培养孩子的自控力。作为家长花些时间、花精力“培养”孩子，不是“控制”孩子。父母要信任他，不要把孩子看得死死的，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动的机会。

第三、用替代方案满足孩子的心理需求。家长要观察孩子和孩子沟通，了解孩子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，给与补偿。

第四、在具体操作方式上，家长可以试着和孩子双方协商。根据孩子起点，给与奖励和惩罚。惩罚不是打骂，而是将孩子最喜欢的食物、活动适当剥夺。

班级：初一三班 家长姓名：付慧姣 学生姓名：彭婧涵