

又是一场追逐战。拿着手机跑在前面的是4岁的女儿莹莹，她嘴里念叨着“就看一会儿”，妈妈岳彤则在后面追，想要把她的手机夺下来。这样的场景每天几乎都要上演5次以上。

岳彤发现，莹莹在两岁时便会用手指滑动手机屏幕，最开始只是看一些照片和视频，现在已经会玩一些简单的手机游戏。在岳彤看来，这犹如开启了潘多拉魔盒，“上了一年幼儿园小班，好不容易快戒了平板电脑，可一放暑假就又打回了原形”。

“暑假期间，孩子吃饭、上厕所、睡觉前都离不开手机。我们提醒她一次，她就把手机放下一会儿，然后趁我们不注意又偷偷拿起来了。”北京市民吴先生也向记者抱怨，他读四年级的女儿每天都把注意力放在手机上，对于手机和网络以外的事情漠不关心，亲戚来家里串门也爱理不理，“我准备请假带孩子到北京郊区玩几天，希望能有所改善”。

暑假期间，未成年人沉迷网络成为令很多家长头疼的问题。随着智能手机、平板电脑等移动终端兴起，互联网触角无处不在。伴随移动互联网成长的孩子日渐养成了“不移动”的生活方式，不少人的课余时间基本都在电视、电脑、手机等不同屏幕间切换。

如何引导未成年人正确使用网络，预防中小学生在沉迷其中已成为迫在眉睫的问题。近日，记者对此进行了调查。

一玩手机精神焕发 一提作业萎靡抗拒

中小学生在暑期沉迷网络现状调查



长期沉迷电子产品 影响孩子身心健康

“管不住，根本管不住！只要让玩手机，她饭都可以不吃。”河南省正阳县幼儿园中班学生家长刘颖（化名）一边安抚因为想玩手机而正在哭闹的女儿涵涵，一边摇头叹息，“平时上学还好，这一放假，玩手机玩得更疯了，不给玩就哭，真的是一点办法都没有”。

在计算机行业工作的焦海却不这样严格。他的儿子从两岁便开始玩父母的智能手机，当儿子可以拿得动iPad时，其他玩具都黯然失色。儿子通过APP学会了唐诗、成语、三字经。有一天，儿子突然对着屏幕唱起了“小燕子穿花衣”。“这个暑假我已经给他开始

上录播类型的网课，效果不错。”焦海说。

在我国，像这样的“小网虫”已成为互联网大军的重要成员。《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示，我国未成年网民规模连续两年保持增长，2020年已经达到1.83亿人，互联网普及率高达94.9%。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。随着数字时代发展，孩子们首次触网的年龄越来越小，手机沉迷低龄化趋势也越来越明显。

使用时间过长、频率较高以及使用电子产品时表现异常兴奋，是未成年人沉迷电子产品的主要表现。不少家长向记者反映，孩子一玩手机，便精神焕发，但

一提到学习、写作业，便精神萎靡，十分抗拒。

在问到涵涵最常观看的内容时，刘颖说：“一般看动画片比较多，还有就是刷短视频平台上那些唱歌跳舞、动物类的短视频。”

据了解，不同年龄段的孩子对于电子产品的使用略有不同，聊微信、玩游戏、看小说等门槛较高的娱乐项目，主要受众大多是中高年级的学生。

正阳县高级中学班主任孙梦介绍，在她的班上，至少三分之二的同学长期随身携带手机，或有过携带手机出入校园的情况，“玩手机的学生中，大多是在网聊、玩游戏或者追剧，用手机来学习的基本没有，认真学习的学生也基本不带手机。”

近日，有媒体记者在拥有467名家长的“昆明市家长联盟”QQ群里调查发现，389名参与回复的家长中，近九成表示自己的孩子暑假期间迷恋电子产品，且多数为小学生、初中生；只有不到一成的家长称自己的孩子基本不玩，但前提是家长有大把时间带孩子出门旅游，或者孩子的时间已被补课占满。

采访中，不少孩子称，使用智能手机、平板电脑是正常的、学习方式，如果自己不用会落伍，且暑假期间玩手机、电脑的时间比平时多一些，对学习也不会有什么影响。

但在受访的老师以及家长看来，未成年人的主要任务是学习，长期沉迷于电子产品，消耗较多学习时间以及个人精力，会直接导致注意力下降、学习成绩下滑。此外，未成年人正处于身体快速发育时期，过早或较长时间接触电子产品极易影响孩子身体发育。

此外，家长还担心孩子在网上接触暴力、色情等不良信息，更害怕孩子受人诱骗，被人怂恿参与违法行为。

家长缺乏引导监督 孩子难免耳濡目染

“你又在玩游戏了，能不能陪我说说话？”采访中，记者偶然看到两名10多岁的孩子一高一矮坐在小区花坛旁，其中一个正全神贯注地把玩着比他手掌大一些的智能手机，另一名小女孩为此抱怨道。

而坐在一旁的奶奶告诉记者，孩子平时就爱玩手机，放暑假后更是毫无节制，“孩子的爸爸妈妈平时都爱玩手机，大人都这样，更别说孩子了”。

对此，中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳深以为然：“我们常常会看到，家长用手机小游戏逗孩子玩，用手机给孩子拍小视频，甚至有些母亲一手给孩子喂奶，一手还拿着手机刷朋友圈。环境如此，孩子难免就会耳濡目染。因此，上网低龄化在所难免。”

《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》显示，部分家长对于互联网的理解和使用较为初级，在引导和监督孩子方面存在障碍。此外家长自身对于互联网也存在依赖心理，很难为未成年人作出良好的榜样。

在采访中，记者注意到，有的家长将电子产品视为某种意义上的“电子保姆”。

北京市民常海上幼儿园的儿子放暑假了，虽然不用每天接送，但她一点儿不轻松。从事广告业的常海虽然不用到单位打卡，但需要每天用电脑完成各类文案。5岁的儿子在家黏着妈妈，一会儿在她腿上爬上爬下，一会儿伸手和她抢键盘，工作效率低下，让她几乎崩溃。为了让儿子尽可能不影响自己工作，常海在iPad里下载了各种游戏和动画片，递给儿子玩。没想到这招效果还“不错”，儿子抱着iPad一玩就是两三个小时。

记者在调查中发现，通过“打孩子”来阻止孩子玩手机的家长不在少数，甚至有家长表示，在孩子还小的时候，“棍棒教育”是很有效的。“我们家孩子今年3岁半，之前也是玩手机，后来我和她爸爸一起

狠狠打过她几次，从此之后这个问题就解决了。表现得好的话，每天可以奖励玩20分钟的手机或平板电脑；不听话的话，那就再打一顿。”有的家长对记者说道。

除了家长引导和监督上存在问题之外，孙梦还表示，家长对孩子缺乏关爱，与孩子之间交流较少，也是导致学生沉迷于电子产品的重要原因，“我们班很多都是乡下来的孩子，父母常年在外打工，很少与孩子交流。孩子们缺少关爱，就容易通过电子产品来寻找精神支柱。”

引导正确使用网络 避免接触不良信息

“其实只要家长帮孩子把把关，互联网也没有很可怕。”幼儿园小班学生家长刘凯说道，“我家孩子虽然也看手机，但是看的都是一些健康的幼儿教育节目，现在还学会了英语单词呢。”

近年来，线上教育发展迅速，尤其是疫情期间，网课很好地帮助广大中小学生在实现了“停课不停学”。通过互联网进行学习，利用暑期线上培训课程、上网收集资料完成功课等已成为未成年人使用电子产品的重要途径之一。

“家长自身要以身作则，毕竟父母是最好的老师。”高二年级学生家长杨先生说，“只要孩子在家，我们基本上都不会玩手机，至少会回避孩子，会尽可能减少对手机的依赖，言传的同时也需要身教。”

在中国教育科学研究院研究员储朝晖看来，引导未成年人正确使用网络的同时，还要培养孩子的自主性，给予未成年人更多自主发展的空间和时间。“要让学生认识到自己是能够主宰自己周围的环境的，要明确人生目标。家庭、学校也应该采取措施来帮助孩子形成自主性，以防其因自制力差而掉入网络成瘾的陷阱中。”

中国传媒大学教授王四新认为，从家庭的角度来说，家长应限制儿童使用网络的时间。“孩子上网的时候，家长应该在家里的电脑或其他电子系统上设置过滤平台，或者大人和孩子使用的电子产品分开用不同的界面，让孩子进入的界面里尽量避免一些成人内容等。同时，也要根据孩子不同年龄阶段对其进行教育，让孩子远离那些不适合儿童生理或者是认知水平接触的内容。”

不过，家长们似乎也有苦衷。“目前，在社会范围内‘引导儿童安全上网’本身就是一句空话，又如何能让家长‘引’之有理，‘导’之有据？”刘颖说得很无奈。

在很多受访家长看来，研究分析互联网中哪些是孩子成长离不开的“利”，哪些是必须除掉的“害”，这是作为源头的互联网技术和内容提供者的重大责任。

对此，王四新表示认同：“平台服务商可做的内容很多，比如建立未成年人绿色上网空间，禁止年龄过小的儿童进入到成年人的游戏平台，还可以在后台监测不同的数据，对青少年上网的动向要及时采取措施。从社会的角度来讲，公共场所也需要采取避免青少年接触不良信息的措施。”

据《法治日报》