

“为伊消得人憔悴”

——开学季，聚焦周口留守儿童网络成瘾

□见习记者 邱一帆

春节已过，正值开学季，有不少家长向记者反映，各行各业复工复产，孩子的父母陆续外出务工，担心孩子又像之前一样，每天上完课一回家就沉迷在网络的世界里不能自拔。

近年来，随着电子产品的飞速发展和普及，越来越多的儿童尤其是留守儿童，在网络上消耗的时间和精力也越来越多。那么，我市留守儿童是否有网络成瘾的现象？造成这种现象的原因是什么？我们应当如何积极应对这种现象？

记者在走访中发现，我市部分留守儿童对短视频、小说和游戏等过分沉迷，对身心健康和学业造成一定的消极影响。与此同时，政府、学校也在积极努力，为留守儿童健康成长营造良好的社会环境，让更多儿童能够免于网瘾的伤害。

现实：留守儿童网络成瘾

家住商水县舒庄乡的浩浩（化名）今年10岁，弟弟8岁，由于父母常年在北京打工，他们与爷爷奶奶一同生活，浩浩手里的手机成为与父母随时随地沟通的工具。但是浩浩却迷上了手机游戏，久而久之，学习成绩一落千丈。

“学校也通知不让带手机，但是他

爸妈不在家，有个手机他也能跟他爸妈打打电话。”浩浩的爷爷表示，他平时要在村里建筑队干活，还要照顾有脑血栓后遗症的妻子与两个孩子，实在分身乏术。

出于无奈，浩浩的妈妈离职回家了。“不管不行了，我不在家，谁也管不住他。他一直玩游戏，视力也下降了。”浩浩的妈妈说。

16岁的诗文（化名）家住川汇区，今年读高一，与姥姥姥爷一同生活。他怕姥姥姥爷管束自己，星期天放假从不回他们家，放学后一个人在家里不分昼夜地玩手机，饿了就去街上吃热干面、喝奶茶。

他在课上玩手机，被老师多次警告，老师也通知了家长，但父母在外地工作，不能时时刻刻耳提面命。不久后，诗文辍学在家。“诗文本身就是一个很内向的孩子，自从喜欢上刷短视频、看小说，他变得越来越不爱说话了。”诗文的老师说。

这是留守儿童网络成瘾的一个缩影。不少乡村教师向记者反映，近年来，在外打工的家长为了方便联系孩子，几乎都给孩子配备了手机。另外，由于手机价格便宜，如果没有手机，他们也会用父母给的钱买一部。部分留

守儿童自制力差，存在着网络成瘾现象。

如今，“儿童急走追黄蝶，飞入菜花无处寻”的“田园牧歌”在农村已难觅踪迹，取而代之的是一个个戴着眼镜的留守儿童拿着手机或者平板蹲在有网络的角落“蹭网”。

积极应对：堵不如疏

从根本上来说，留守儿童网络成瘾现象与缺乏父母的陪伴密切相关。周口人口超千万，是劳务输出大市。统计数据显示：截至2021年底，全市转移就业人数达292.14万人，其中，省内就业116.58万人，省外就业175.17万人，境外就业0.39万人。目前我市转移就业人员总量位居全省首位，这也意味着我市存在相当一部分儿童缺乏父母的陪伴。

春节过后，不少地方开展了“喊父母回家上班”的行动，呼吁留守儿童父母在本地就业、扎根，但是就业关乎生计，绝非简单“打感情牌”就能解决问题，本地如何提供更多的就业岗位至关重要。

2月10日，市长吉建军在市委五届二次全体（扩大）会议暨市委经济工作会议上的讲话中强调：要大力发

返乡经济，搭建“周口一家人”返乡经济大数据服务平台，强化技术、资金、信息、市场等共享服务，鼓励返乡创业、留乡就业，让更多农民变工人、村民变市民，实现就近就业增收、就近城镇化。

从学校的角度来说，在广大农村，仍然需要探索开展更为丰富的课外活动、娱乐活动。“学校应该更加重视文体教育，可以多组织读书分享会、兴趣班、篮球队等，让孩子一同学习、一同娱乐，不至于一放学就各自回家玩手机。”商水县舒庄乡初级中学李老师说。

同时，社会各界呼声很高的建议还有：相关互联网企业应履行社会责任，积极推行防沉迷系统，把“青少年模式”落到实处。早在2019年，我国就已经出台了预防未成年人沉迷网络的相关通知。在通知中，对于游戏平台的实名认证、游戏付费服务、游戏时长限制等均做出了具体要求。但是目前，在软件卸载重装后，“青少年模式”就可以恢复“成人模式”，使用无限制。这也是需要企业继续考虑的问题。另外，在一些电商购物平台，存在着成人实名制网游账号买卖的现象，针对这种现象，国家相关部门需要“重拳出击”。③6

新学期来临 如何帮助孩子应对“开学综合征”

□见习记者 沈锋 通讯员 严一明

记者从市教育部门了解到，今年我市普通高中、义务教育阶段学校已于上周正式上课。寒假结束，春季学期正式开启，不少孩子的生活、学习作息还停留在假期状态。

作息不规律，爱睡懒觉；做事不积极，“拖延症患者”上线；沉迷电子世界，一玩就是几小时；抛弃正餐，零食不离手；依赖性增强，什么都不愿做；没玩够，想起“新学期”就焦躁，这些都是“开学综合征”的具体表现。

别怕！“开学综合征”不是病

“‘开学综合征’并不是医学诊断的病症，很多孩子的确在刚开学后容易表现出这些问题。临床发现，开学之后的一段时间，心理门诊会出现比较明显的就诊高峰，很多孩子由于对开学返校不适应被家长带来就医。”市第六人民医院（周口市精神卫生中心）段杰主治医师接受记者采访时表示。

段杰认为，孩子对开学返校不适应，主要原因是经过了一个假期的休息，开学后，来自作息时间、学习以及人际关系方面的压力突然增大。从假期里自由散漫的状态，到开学后有规律作

息，要在规定的时间做规定的事情；从假期里不用学习或者不规律学习的状态，到每天都要去学校上课，完成作业；从待在家里跟同龄人接触有限，到回到班集体里跟几十个孩子相处，这些突然的变化都可能导致孩子出现不适应的现象。

“还有一种情况是，孩子的假期生活被排得满满当当，家长利用假期给孩子安排各种额外学习任务，导致孩子原本应该利用假期休息，结果过了一个寒假，比平时更辛苦。孩子在开学后也可能出现精力、体力不足的情况。”段杰说。

如何帮助孩子克服“开学综合征”？专家来支招

首先家长可以从帮助孩子调整作息时间入手。段杰说，“有些孩子，尤其是还在上小学的孩子，自我管理能力不强、自律性不好，这就需要家长提前帮助他们把作息时间调整好。从开学前一周左右开始，慢慢让孩子把作息时间调整到上学时的状态，按时起床、按时吃饭、按时睡觉。”

其次，在开学前后，家长可以帮助孩子做好复习和预习工作，让孩子恢复日常的学习习惯。周口一高党委副书记黄玉戈在接受记者采访时强调，提前学习并不是为了让孩子新学多少知识，而是要调动孩子的认知能力，帮助孩子完成从放假到学习的思维转换，以便回归学习

状态，适应学校环境。另外，适当的预习和复习，有助于帮助孩子更好地衔接新旧知识。

除此之外，开学返校后，孩子还可能会经历一些班里的变化，比如座位调整、班干部改选等。河南省妇联兼职副主席、省家庭教育学会会长陶真建议，“家长应尽可能地将可预见的事情提前跟孩子沟通，给孩子‘打预防针’。对于比较敏感的孩子，家长应格外上心，提前跟老师以及其他家长进行沟通，多了解一些孩子在新学期将面临的变化，提前告诉孩子，让孩子在心理上有所准备，这样孩子出现紧张和焦虑情绪的风险就会降低很多。”③2