

孩子暑期上网,我们该如何守护

本报记者 梁丹 见习记者 胡若晗

暑期过半。假期里,未成年人网络沉迷这一老问题依然受到社会广泛关注。

8月2日,国家网信办就《移动互联网未成年人模式建设指南(征求意见稿)》公开征求意见,拟将“青少年模式”升级为“未成年人模式”,进一步预防和干预未成年人网络沉迷问题。消息一出,再度引发热议。

近年来,针对未成年人网络沉迷问题的政策工具不断完善,但是未成年人网络沉迷问题却似乎常谈常新。当前,未成年人网络沉迷问题有哪些新现象、新特点,暑假里如何帮助家长、学生认识和应对网络沉迷?本报记者进行了采访调查。

1 暑期未成年人网络沉迷受关注

采访中,对于暑期孩子的网络使用,北京家长张女士有着不小的苦恼,“孩子放暑假了,但我们家长还要上班,没办法时刻监管,很难限制他接触网络的时长。”

“在学期期间,许多未成年人的网络使用是断点式的,过度使用并不突出。”北京师范大学新闻传播学院党委书记、未成年人网络素养研究中心主任方增泉表示,进入暑假后,随着接触手机、使用网络的触发机制增多,尤其是业余时间的增多,未成年人的网络使用时长会有一个明显的增长。

在华南师范大学教育技术学系系主任钟柏昌看来,相比于上学期间,假期中,青少年的确更容易出现网络沉迷现象,“一方面,青少年放假在家,有了更多可以支配的时间;另一方面,很多暑假作业往往离不开平板、手机等电子产品的使用,青少年接触网络的机会也由此更多了。”

近年来,随着网络技术的进步,教学形式的多元化,以及疫情影响下社交模式的变化,未成年人的网络活动变得更加丰富多样,从早期以游戏为主的网络使用逐渐向学习类、社交类、短视频类、游戏类等多类型网络使用转变。“因此,假期中,青少年通过直接或间接的渠道接触并长时间使用互联网的情况会更加频繁。”清华大学新闻与传播学院副教授蒋蕾蕾说。

记者观察到,今年暑假来临之际,多家知名游戏厂商集体发布了“关于暑期未成年人游戏限玩的通知”,暑假期间未成年人可以玩游戏的时间被限制在26个小时以内。随着“限玩”等各类举措的不断完善,有家长向记者表示,今年暑假期间,未成年人游戏沉迷现象有所好转,但是短视频沉迷、网络诈骗等各类未成年人网络使用的新问题突出。未成年人网络保护工作依然任重道远。

暑假期间,如何进一步预防和干预未成年人网络沉迷,助力未成年人健康成长?

采访中,不少专家指出,作为未成年人网络保护的第一责任人,家长对于未成年人网络沉迷问题负有重要责任,暑期中,家庭监管不可或缺。

对此,蒋蕾蕾建议,随着触网年龄不断下移,家长可以利用暑假,为低龄孩子营造一个积极健康的上网环境。“家长要警惕为了安抚孩子就让孩子无条件使用网络的行为,这会给孩子养成情绪不佳时先找手机的错误习惯。随着孩子年龄的增长,家长还应不断延续与发展这些从小制定的网络使用规则。”蒋蕾蕾说。

“和孩子制定网络使用规则是一种值得提倡的做法,有利于从小培养孩子的规则意识和契约精神,但前提是和孩子进行平等协商,制定的规则能得到孩子的认可。”钟柏昌表示,家长与孩子建立信任关系是构建良好亲子关系、解决网络沉迷问题的重要前提。

方增泉则补充道,家长对于自身在未成年人防沉迷工作中的责任和角色意识的提升是一个发展过程,社区和学校等其他社会力量要通过建设网络素养家长课堂、开展相关培训讲座等方式,为家长能力建设提供支持。

在研究中,中国青少年研究中心少年儿童研究所所长兼青少年法律研究所所长孙宏艳发现,应对网络沉迷问题,很多未成年人首先谈到的是自我管理,家长则倾向于把更多的期待放到平台和技术上。对比家长和未成年人对这一问题的不同认识,孙宏艳认为,如何引导和发挥未成年人自己的自主性值得家长思考。“每个成年人也是从小时候的磕磕绊绊、很多家长不满意的行为中慢慢成长为今天的大人的,所以我想第一是要对未成年人有信心,第二是要能够多引导发挥出他们的内驱力。”孙宏艳说。



2 应为网络沉迷和网络合理使用划清界限

根据共青团中央发布的《全国未成年人互联网使用情况研究报告》,2021年我国未成年人互联网普及率达96.8%,较2020年提升1.9个百分点。同时,未成年人过度上网情况有所改善,未成年网民对互联网的主观依赖程度和家长认为孩子上网时间过长的主观感受都呈下降趋势。

一方面,从相关研究来看,未成年人网络使用习惯、网络素养不断向好发展,但另一方面,家长对孩子“网络沉迷”的担忧依然相对普遍。

采访中,来自安徽的初三学生小崔因暑期学习压力过大,偶尔会通过上网和朋友聊天的方式疏解情绪,但家长总是以此批评他,“说要是再对网络沉迷下去,我肯定考不上好高中。”这样的指责,常常让小崔感到难过和委屈。

和小崔一样,采访中,很多中小学生和他们的家长也对记者表示了疑惑:虽然暑假期间的上网时长确实超过了在校期间,但感觉对学业和生活都没有造成太大的影响,不清楚这是否也是网络沉迷。

什么是网络沉迷?采访中,不

少专家表示,随着网络使用的日常化,家长对学生的网络使用不能“望而生畏”甚至“一禁了之”,需要对“网络沉迷”作出更清晰的界定。

在蒋蕾蕾看来,现实中,许多家长会错误地认为,上网时间长就等于孩子沉迷网络,“但其实,网络使用时长并不是判断网络沉迷的充分条件。和其他沉迷问题一样,判定是否进入网络沉迷的状态,需要同时满足强迫性和实质性损伤这两个特点。”

蒋蕾蕾进一步解释道,强迫性是指对网络过度使用,已经出现了依赖、失控和无法停止等现象。实质性损伤则是指使用网络的方式对身体、心理、学业和社会交往造成过伤害,比如青少年因网过度而导致视力下降、成绩下滑,甚至产生孤单、抑郁的心理,与人交往出现障碍等。

蒋蕾蕾表示,如果青少年用网行为没有触及以上两种情况,只是偶尔超出约定的使用时长,家长无须过度紧张,也不应给孩子不加分辨地扣上“网络沉迷”的帽子,给孩子带来额外的压力。

在方增泉看来,随着智能手机

等媒介在社会生活中扮演着日益重要的角色,不只是未成年人,每个人都可能存在网络沉迷问题。他表示,对于未成年人的网络沉迷,家长要理性看待网络合理使用和沉迷之间的关系,以身作则、合理引导,一方面,不应对自己和孩子的网络使用行为区别对待,使孩子产生割裂感、对家长“双标”的不信任感;另一方面,可以基于网络使用行为对日常活动的破坏程度,警惕孩子沉迷网络的危险。

“一般而言,有严重网络沉迷的个体,会花费更多的时间在电脑或手机上,挤掉正常的社交、学术或家庭活动,比如对非网络的休闲娱乐失去兴趣、忽视家庭责任和健康等,当网络使用被妨碍时,还会显得比较神经质并且具有攻击性。”方增泉表示,当未成年人出现上述社会功能损害时,家长应该充分重视并积极地进行干预治疗。

在未成年人互联网普及率持续提升的当下,专家普遍认为,明确网络沉迷与网络合理使用之间的界限,引导学生合理使用网络,具有更加紧迫和现实的必要性。

3 预防未成年人网络沉迷应疏堵并重

近年来,随着《中华人民共和国未成年人保护法》《关于防止未成年人沉迷网络游戏的通知》等政策法规的出台,互联网平台监管初见成效,2019年以来,各大视频、短视频、社交、游戏等平台陆续推出青少年模式,在帮助未成年人减少网络依赖和网络不良信息方面发挥了积极作用。

但在采访中,记者发现,家长、学生对这一模式存在“知晓率高、设置率低”的情况,不少学生对青少年模式的认可度偏低。

北京某高二学生小孙对记者表示,由于担心自己过度沉迷于网络短视频,父母为其设置了青少年模式,但是在该模式下,他发现,相关平台算法推荐给他的都是低龄化的动画片,“内容很单一,并不适合我们这个年龄段。”

不能设置APP的具体使用时间段,操作入口不方便查找;缺乏对用户身份的有效识别,可以通过使用父母账号或购买二手账号等方式绕过青少年模式……采访中不少家长和专家表示,当前,青少年模式存在实用性不强、不够便捷等问题,一名家长还对该模式下的数据安全表示了担忧,据该家长介绍,自从为设置青少年模式在某平台输入孩子身份信息后,便常常接到来自教育机构的各种推销电话,自己和孩子不堪其扰。

研究了当前市面上一些平台提

供的青少年模式后,钟柏昌认为,目前不少青少年模式的确存在内容单一的问题,同时,由于技术层面存在规避漏洞,也滋生了身份信息贩卖等灰黑产业,一些平台不合规的信息采集和储存,也对青少年隐私保护带来了挑战。

针对这些问题,新的政策工具已经意在解决。在国家网信办起草的《移动互联网未成年人模式建设指南(征求意见稿)》中,除了将“青少年模式”升级为“未成年人模式”,还明确提出了分龄原则和模式便捷切换等,并针对使用时长管理和功能限制要求提出了优化方案,同时还提出了“防绕过要求”等硬性规定,明确了“便捷使用原则”和“设置简化原则”。



视觉中国供图

学生说

合理用网乐享暑假

江西省兴国县第七中学初一学生 曾蓐榕

今年暑假,我们家没有出现和往年一般鸡飞狗跳的“清网行动”,我愿意称之为“和谐元年”。

这不仅得益于疫情后,大批的研学旅行、社会实践等现实活动涌入“暑期档”,更在于多年来父母在与网络“争夺”我的过程中,不断吸收来自学校、社会投喂的“育儿智慧”,从反复说教的“监控模式”过渡到“引领模式”。而我每一次对网络的欲望不能到逐步割舍,都是自控力在拉锯中不断生长的过程。

作为互联网原住民的“10后”,生逢“智能”从科幻小说中走进现实的时代,互联网里蕴含娱乐和社交的元素,也藏着面向未来的机会。因此我家“引领模式”的核心就在于“建立使用规则,培养网络素养”,充满陪伴和互动的温情。家里划分了互联网专区,规划了上网时长。规则之内,父母不仅不干涉我的“云”游,还时常分享他们刷到的有益有趣的内容。从此,我的云上世界不再只有游戏和短视频,还有网红老师的数学课堂,有街舞线上基本功训练,有中国城镇乡村的现实图景,也有古今中外的神奇科普……隔着屏幕鸡犬相闻,天马行空,大江南北的烟火气和科技感也由此传递。在学习强国APP追剧《觉醒年代》《人间正道是沧桑》时,曾经觉得难背的考点变得热血、曾经知晓的伟人形象变得丰满,让我感觉那已经不是简单的历史书本知识了,而是一代人另一代人的信仰连接。

但我并不是一味地接受“信息输入”,按照“引领模式”的规则,我还要进行相应的“成果输出”。于是我编程的小游戏由爸爸第一个“亲测”,我剪辑的小视频、用3D打印笔制作的小摆件被放在妈妈的朋友圈供大家评判,针对某些热点事件我还会与爸爸妈妈讨论观点,培养自己用辩证的思维看待复杂问题的能力。爸爸妈妈的友情介入,为我筑起了鉴别信息真伪、规避网络陷阱的“安全岛”。

家长说

巧定计划促成长

北京市初一学生家长 张女士

又到了放暑假的日子,现在的家长最担心的就是无节制使用各种网络产品对孩子造成的不良影响。今天,尽管各种电子产品和网络可以让孩子足不出户就能有各种丰富的体验,但另一方面,长时间沉迷在网络世界里也让孩子与真实世界接触减少,甚至还会耽误学习,对身心健康带来不利影响。

为了减少孩子对电子产品和网络的依赖,我们家长费尽了心思。通常,我们会在还没有正式放假的时候,就跟孩子约谈,和她商量制定出一个她能接受的作息时间表,既保障孩子有充足的写作业、学习的时间又能满足地上网玩游戏、外出活动等需求。

今年,我们在经过几轮商讨后,终于在和平的氛围中制定出了一份大家都接受的作息时间表。孩子每天在家按时起床、睡觉,在按约定写完作业的情况下,上、下午可以各安排一小时的网络游戏时间。晚饭后我们则安排了家庭活动时间,围绕生活中的科学或者社会话题等,由孩子主导,一起在网上寻找素材和答案。这样做既营造了家庭和谐、祥和的氛围又增长了知识,同时还满足了孩子对网络的好奇心和渴求,和我们一起讨论,还能引导她正确对待电子产品、学习正确的网络应用方式。周末,我们则会全家一起去看望长辈,还会去各类博物馆、展览馆或历史名迹游览。这样的安排,既减少了孩子玩手机的时间,又增进了孩子的家庭观念,还能在外出活动时增长一定的社会阅历。

不过,虽然制定好了假期计划,我们也发现,执行起来也存在一定难度。缺少了家长的监督,只靠孩子的自觉,还不能完全做到按时写作业、控制游戏时长,在这种情况下,我们会在每个时段打个电话进行提醒,也会在可能的情况下把孩子带到单位来,更好地和她一起完成各类计划安排。

总之,我们做家长的,要尽可能多地关注孩子的身心健康,不能一味地按自己的想法要求孩子,只有正确的引导,才能取得较好的结果。

老师说

为孩子上网共同护航

陕西省宝鸡市石油中学副校长 王成

随着科技的发展,时至今日,数字网络已经进入了千家万户。对未成年人来说,网络已成为其了解世界、增长见识、获取知识的重要渠道,但同时也使很多孩子沉迷其中不能自拔,导致学习成绩下滑、家庭矛盾突出。

正值暑假,未成年人基本都离校居家,拥有大量的时间,加之未成年人身心发育尚未成熟,自我控制和辨别是非能力较差,如果学校因为放假不管,家庭因为难管不管,那么不少未成年人可能会夜以继日地上网聊天、游戏、玩乐,甚至会遭遇电信诈骗。因此,家庭和学校都应积极介入,正确引导,加强管理,共同努力,让孩子回归正常的居家学习和生活。

就学校而言,暑假期间可以利用网络定期开设系统、科学、专业的网络安全教育课程,教育学生如何合理使用网络,引导学生充分认识沉迷网络的危害,让学生充分了解网络诈骗的新形式等等。除此之外,学校可改变作业形式,将知识性作业变为体验性、操作性实践活动,比如主题性的短视频制作、劳动性的家庭卫生清洁、亲子性的厨艺秀、体验性的商品销售、超市收单等活动,利用有意义的活动充实学生的暑假生活,将孩子的注意力从网络世界引导到现实生活。

就家庭而言,父母一是要有榜样意识。父母在闲暇时间应放下手机,通过看书读报、和孩子共同学习等方式营造良好的家庭环境,“只许州官放火,不许百姓点灯”的行为要不得。二是要有陪伴意识。很多父母工作忙,事情多,压力大。有的父母在外东奔西走,留孩子一人在家;有的父母将孩子托付给老人,自己对孩子不管不问。对孩子缺少陪伴,会导致孩子失去必要的监管而放任自流。父母可通过带孩子做手工、看电影、户外锻炼、外出旅游等有益的活动增加陪伴频次,提高陪伴质量。三是要有疏导意识。“疏导”的益处远大于“堵截”。训斥、责打等方式只会更容易导致孩子的逆反,和孩子约定上网时间,合理引导孩子处理好学习和上网的关系,通过聊天等方式让孩子认识沉迷网络的危害性,更能让孩子易于接受父母的管教。

总之,暑假期间预防未成年人网络沉迷,须在尊重未成年人的基础上,家校合力,奇思妙想,创设活动,合理引导他们正确地认识、使用网络,使之身心健康地发展。