

【名师家教义务诊断】

假期里，孩子手机不离手怎么办？

名师：引导孩子合理使用有方法

【名师档案】

王晓波，常州市武进区人民路小学教师，全国优秀班主任，常州市特级班主任，龙城十佳班主任，常州市学生最喜爱的班主任，是常州市及武进区未成年人指导中心导师，《江苏教育》《新班主任》专栏作者。



■王芳文 图片由受访者提供

寒假又到，市民张先生最近特别烦恼，才读小学二年级的儿子每天都会提要求，玩手机，做什么都要以延长玩手机时间来谈判，家长一旦答应给他玩了，到了收的时间，又有百种理由手机不肯离手。态度强硬一点，家里就不得安宁。假期里，孩子手机不离手怎么办？本期栏目约请全国优秀班主任、常州市特级班主任、武进区人民路小学教师王晓波给有此烦恼的家长支招。

王晓波老师指出，寒假，手机是导致孩子与家长产生矛盾的重要因素，甚至会成为亲子关系紧张的重要“燃”点。如何避免孩子沉迷手机，引导他们科学性对待并合理使用手机？

作为家长，首先，要理性看待手机的价值。手机连上网络，便给孩子们带来了一个丰富多彩的世界。除了游戏、小视频等娱乐功能之外，手机还能提供时事新闻、前沿科技等资讯。因此，不要把手机视为“洪水猛兽”一般，谈“机”色变，一味地采取“围追堵截”的办法，不仅达不到教育的目的，往往还会适得其反。其实，只要使用得当，哪怕是电子游戏，也能发挥教育功能。

其次，要理智引导孩子使用手机。这里的“理智”，可以理解为“理性”“智慧”。那么，家长如何理性、智慧地引导孩子合理使

用手机呢？王老师建议，家长可以从以下几个方面入手：

制定手机使用规则，让手机成为教育孩子的媒介。

可以召开一次家庭会议，父母和孩子一起商量并制定《家庭手机管理规则》。规则可以从“前提条件”“使用时长”等方面进行约定，比如，孩子必须在完成作业、帮忙做家务之后才能玩手机，且玩手机的时间每天不超过1小时；可以通过设置“无手机日”（比如，可以选择周六或周日中的一天）“无手机时间”（比如吃饭、睡觉前1小时）“无手机区域”（比如书桌、餐桌、卧室、床等不允许手机进入）等进行约束。当然，其他需要约定的内容也可以一并加入。

需要注意的是，所有的规则必须是父母和孩子一起商议得出，千万不能是父母强加给孩子的要求。规则制定后，一方面要信任孩子，放手让孩子去做，另一方面也要严格要求自己按照规定执行。父母与子女互相监督，相互评价，这样的亲子关系

会更和谐。

和孩子一起用手机，让手机成为拉近关系的载体。

与其单方面地限制孩子使用手机，不如偶尔和孩子一起用手机，不仅能拉近亲子关系，还能促进孩子创造力的发展。比如，可以和孩子一起玩玩他们喜欢的游戏，陪孩子一起看看他们喜欢的小视频、纪录片、电影等，或者趁着寒假过年，和孩子一起拍些有年味的照片、视频，甚至还可以教孩子学会剪辑视频，保存一份美好的记忆。

走进精彩现实世界，关注手机以外的生活。

丰富孩子的现实生活，培养孩子健康的兴趣爱好，让孩子发现比手机更有趣的东西。比如，趁着假期，让孩子去寻找身边的年味儿，看看生活中有哪些与“年”有关的布置；带孩子一起采购年货，许多城市有充满烟火气的地方，去那里往往能感受到烟火味的市井人生；陪孩子一起制作传统美食，和孩子一起准备年夜饭，感受过新年的氛围。总之，现实生活中的体验和实践才是孩子获得经验、提升成就感的真实来源。让孩子在多彩的现实生活中感受到生命的温度和力量，这正是手机所不具备的。

最后，父母理当以身作则，不做手机的“奴隶”。让孩子远离手机游戏的最好办法之一，是大人做好榜样。这里的榜样，有三层意思：第一，大人要先遵守和孩子共同制定的手机使用规则，规则才有意义，也才能真正对孩子发挥作用；第二，大人在陪伴孩子的过程中，不碰手机，要全身心投入，让孩子感受到大人全心全意的爱；第三，大人不沉迷手机，不做手机的“奴隶”。

“常报·名师家教义务诊断”预约中——

如果您的孩子哪门学科比较薄弱，或是对家庭教育存在困惑，我们联系一线名师和你们面对面，为您排忧解难。

如有需要可在“常州第1升学”微信公众号(CZDYSX)，或致电88066268，留下您想咨询的问题和联系方式即可。

20年2000多人次收获荣誉与奖励

凌志教育基金再颁奖

本报讯(王芳 图文报道) 1月18日，凌志教育基金会2024年度暨第19次颁奖大会在雪堰中心小学举行。本次颁奖，共有218名师生凭借卓越表现，分别荣获“凌志·树人奖教金”“凌志·励学金”“凌志·紫荆花开特长生”。基金会的爱心人士还心系校园书香氛围捐赠了400本图书。

据悉，由常州籍学子、清华大学王凌教授发起的凌志教育基金会，长期关注家乡教育事业的发展，自成立以来已走过二十个春秋。二十年来，共有2000多人次收获荣誉与奖励，发放金



额累计达100多万元。众多优秀大学生在基金会的支持下，顺利完成学业，其中不乏11名清华学子、4名人大骄子、3名复旦才俊，更有2009年、2011年高考常州大市理科第一名翁兆洋和蒋

哲，以及2013年高考江苏省文科第一名龚恬。今年，倡导学生的个性发展，“凌志·紫荆花开特长生”授奖人数从原本的12人升至48人，助力学子绽放独特光彩。



常州市朝阳中学

暖!书法社团进社区展特长送春联

本报讯(王芳 吴鑫 图文报道) 1月15日，常州市朝阳中学书法社团的部分同学走进朝阳社区，开展送春联活动。活动现场同学们各展所长，有的擅长楷书，写出的字端庄秀丽；有的擅长行书，笔锋流畅自然。他们倾听居民们的需求，或写吉祥如意的四字横批，或写饱含美好愿景的七言对联。“一帆风顺年年好，万事如意步步高”“天增岁月人增寿，春满乾坤福满门”，一副副春联在笔下

诞生。

墨香四溢，一旁观看的居民们不时发出赞叹。“这些孩子太厉害了，写得一手好字！有了这些春联，年味儿一下子就浓了。”一位居民笑着说。还有不少小朋友在家长的带领下，来到现场学习书法。同学们耐心地指导小朋友们握笔、运笔，让他们感受书法这一传统文化的魅力。在一个多小时的活动中，书法社团的同学们共为社区居民书写了40余副春联。



横山桥高级中学

高三年级心理团辅赋能“心”成长

本报讯(王芳 刘琴辉 图文报道) 1月15日，横山桥高级中学高三年级开展以“携手前行”为主题的心理减压与自我赋能团体心理辅导活动。本次活动由学生发展中心、心理成长中心及高三年级组联合组织，旨在帮助高三学生激发内在潜能及感受，以更积极的心态应对困难、面对挑战、不断自我突破。

活动分三个环节：花开花

落、巨龙翻身、齐头并进。各种精心设计的游戏环节吸引同学们投入其中。同学们在参与过程中不断释放积累的压力，感受着集体的温暖，同时也在积蓄着自我内心的能量，还在游戏中提升了团队协作和解决问题的能力。参与同学表示，在接下来的学习生活中，将带着这份宝贵的经历和满满的信心，勇往直前，书写属于自己的篇章。