

■“高铁清洁袋上的育儿困惑,引发跨越时空温情对话”后续

孩子沉迷手机 这场“拉锯战”怎么打？

昨天,本报刊发的《一位宁波家长在高铁清洁袋留下的育儿困惑引发一场跨越时空的温情对话》报道,引发社会对青少年“手机沉迷”现象的广泛关注与讨论。

当小小的屏幕成为亲子关系的“第三者”,这场家庭“拉锯战”该如何破局?记者采访了多位身处一线的家长与教师。



AI制图

1 “家长以身作则最关键”

海曙区雅戈尔中学语文老师王王金,既是教师也是母亲,她对手机问题有着双重的体会与策略。

在学校,她是规则的执行者。面对偷偷在课堂玩手机的学生,学校有明确的处理流程。“第一次发现,我们以口头警告和教育为主,并联系家长进行家校共育;第二次再犯,手机将会被没收,封存在政教处的专用保险柜里,直至学生毕

业后方可领取。”王王金说,目前,该校有4部手机被封存,正等着它们的小主人完成学业。

在家里,她是温柔的榜样塑造者。面对自家五年级的“小宝”,她巧妙地立下了一条富有创意的规矩:周一到周五禁止玩手机,周末的“玩手机”时间则与学习时长直接挂钩——玩手机多久,就要学习多久,但玩手机的上限是2小时。

“这个方法对我家小宝很管用,他主要用手机玩一些小游戏。”王王金说,对于已读高中的“大宝”,由于从小注重规范养成,现在已经具备了良好的自律能力,不再需要家长反复提醒。

“以身作则最关键。”王王金强调,她在孩子面前会尽量不碰手机,为孩子营造一个专注的环境。在她看来,明确的规则与家长的示范,是应对手机问题的基石。

2 “猫鼠游戏”中的无奈与理解

家住鄞州的傅女士,儿子在读六年级。在她家,围绕手机的“斗智斗勇”几乎每日上演,而最常见的“战争”则是发生在做手抄报作业的时候。

“每次学校布置手抄报作业,就是我们家‘大战’的爆发之时。”傅女士无奈地说,“这个时候,孩子总是理直气壮地说要上网找素材、找灵感,结果一拿起手机,就瞬间沉浸在短视频和游戏里出不来了。”

随后便是一场“猫捉老鼠”的

循环:她走过去,孩子切回找素材的页面;她一走开,游戏的界面又再次出现。

一般来说,在经过2个小时的“拉锯”后,往往以一场忍无可忍的争吵和孩子的大哭收场。

傅女士坦言,她平时绝不敢轻易给孩子手机。“不然就要失控了,一晚上都不用睡觉了。”

但傅女士也承认自己的“心软”,每天孩子总能找到机会玩上一会儿,比如放学路上要求“放松

一下”,或完成作业后要求玩15分钟。然而,“时间到了,孩子总会讨价还价,一会儿说要领取游戏里的‘每日奖励’,或者‘再等一下,这一局马上就结束了’。”

无奈之余,傅女士也表示理解:“有时候觉得孩子读书辛苦,能放松就放松下。”她无奈地笑称,自己的孩子“皮厚”,批评几句也无妨。

这场博弈也折射出许多家庭在严格管控与理解共情之间的两难。

专家观点

面对这一普遍性难题,经验丰富的老师则提供了更深层的思考与更具建设性的方法。

多关心孩子的状态

正高级教师、海曙区储能学校的陈烈燕从自己读高二的儿子身上找到了答案。她曾百思不得其解,为何儿子在升学压力最大的初三阶段反而更加沉迷手机游戏。“那时候我看到他玩游戏就很焦虑,母子关系也很紧张。”陈烈燕回忆。

直到儿子后来坦言,游戏能提供“即时满足和成就感”,以弥补学业上的挫败。陈烈燕因此警醒:“当孩子沉迷手机时,家长可能要反思一下,是不是缺少了一些亲子沟通。”

陈烈燕还分享了一个令人深思的案例。她班上曾有个很乖巧的女生,连续几天在课堂上打瞌睡。经过耐心沟通才发现,这个女生每晚在父母睡着后,偷偷用手机看网络小说到凌晨两三点,而家长对此毫不知情。陈烈燕没有简单地将此事告知家长,而是选择与女生深入交流,并引导女生合理规划时间。最终,陈烈燕的引导取得了比较好的效果。

“家长要多关心孩子的状态,而非仅仅管控孩子的行为。”陈烈燕总结道。

制定明确的使用规则

宁波市名班主任郭银飞老师则系统地分析了这一问题的成因与对策。她认为,对于小学高段学生而言,沉迷手机主要是三个方面的原因:逃避学业压力,缺乏现实认可感,或纯粹因无聊而打发时间。为此,她提出三点建议。

第一,事先约定,规则先行。家长可以与孩子共同制定明确的使用规则,如周一至周五禁用,周末规定使用时长。遵守约定可给予奖励,培养孩子的契约精神。

第二,榜样引领,寻求替代。“家长如果放不下手机,单纯让孩子放下是不可能的。”郭银飞呼吁,家长要创造无需手机的亲子活动,用运动、爱好填补孩子的“空白时间”。

第三,营造氛围,积极倾听。每天固定家庭成员的交流时间,分享彼此感受。

就教师身份而言,郭银飞反对一味指责,主张先共情、倾听,了解学生沉迷手机背后的真实需求——是社交压力、逃避,还是寻求成就感?进而通过在现实中创造展示舞台,让孩子得到无法通过玩手机获取的成就感。

记者 林桦

■警界动态

宁波机场公安用专业敬业乐业点亮空港平安廊桥

作为长三角南翼的重要航空枢纽,宁波空港年旅客吞吐量超千万人次,是展示城市形象的重要窗口。近年来,宁波机场公安局以公安工作现代化先行引领,锚定高质量发展、高水平安全、高效能治理的目标,深入践行“专业+机制+大数据”新型警务运行模式,以专业筑牢安全防线,以敬业诠释责任担当,以乐业传递服务温度,全力守护空港平安,服务宁波高质量发展大局。

据机场分局相关负责人介绍,公安机

关通过综合运用人工巡逻、视频巡查、大数据分析等工作模式,经过实践探索,总结出了防干扰、防破坏、防袭击的“三防”目标和人员监管、货物监管、控制区监管、车辆监管、重点部位监管“五个监管”重点,有力服务保障了宁波机场连续41年实现安全生产无事故,并为全行业规范空防安全监管贡献了“宁波经验”。

针对近年来未成年人乘坐民航航班机离家出走的警情多发的情况,宁波机场公安

主动作为,总结以往离家出走未成年人案例特点,创新建立未成年人离家出走乘机预警和劝返机制,通过多方联动劝导数名离家出走少年安全返回家中。

乐业,源于将工作转化为价值的成就感。他们用日复一日的坚守、执着,在守护“平安民航”的脉络里,书写着对职业的深情告白。

与此同时,宁波机场公安针对群众求助多样性的特点,创新推出从手语翻译到心理干预、从医疗援助到多警联动等多样

化的暖心服务举措,并总结出“五心服务”工作法——细心发现、耐心沟通、贴心照料、暖心安抚、放心交接。

宁波机场公安分局局长陈瑜表示:“我们守护的不仅仅是旅客的安全,更是宁波的城市形象。”这支平均年龄超49岁的队伍,正以“时时放心不下”的责任感和“事事落实到位”的执行力,在宁波空港持续书写“人民公安为人民”的时代答卷。

记者 邹鑫 通讯员 柳欣 王勇