

如何帮助孩子顺利开启新学期?

家长提供情感支持非常重要

新学期开学,不少孩子仍沉浸在寒假中无法“收心”,甚至出现了抵触或焦虑的情绪。如何应对“开学综合征”?日前,国家卫健委举行新闻发布会,多位专家为孩子与家长们支招儿。

有情绪很正常,找适合的方式来放松

大脑在适应了自由、放松的状态后,面对规律化校园生活时,负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应。“这是从生理层面作出的反应,而从心理、社会层面来说,学习和社交的隐性压力也会给孩子带来一定影响。比如,孩子担心新学期的学习任务,或者有社交压力,一些寄宿的孩子可能还会面临与家人分别时的心理不适等。”首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华说。

崔永华建议,孩子们要学会接纳自己的情绪,“有

情绪很正常,可以找一个适合自己的方式来放松,如适度运动或者训练。还有一个非常实用的方法,就是主动社交,开学后积极参加班级活动,和同学分享假期的愉快经历”。

上海市精神卫生中心主任医师乔颖还建议,可以通过一些训练来放松心情,比如找一个安静舒适的环境深呼吸,用鼻子慢慢吸气,用嘴巴慢慢吐气,去感受腹部的收缩和全身肌肉的放松。

“学习困难”“厌学拒学”是精神心理方面有问题吗?

“应理性看待这个问题,既要警惕潜在的精神心理健康问题,也不要将儿童与青少年的发展性问题过度医学化。”中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容强调。她介绍,有些孩子是发展性问题所致,比如青春期的情绪波动、短期动力不足导致的学习困难,这可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式来缓解。“建议家长用轻松对话代替催促、唠叨与埋怨,合理安排业余时间,与孩子商定学习计划,激发内在的学习

动力。”

如果孩子长期表现出学习困难、旷课逃学,甚至因此休学,家长就要给予足够重视,及时就医,由专业医师评估是否存在潜在的精神心理问题。吴仁容指出,一些医院开设的学习困难与厌学门诊,整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源,能帮助家长和孩子找出问题的根源,并提供针对性的治疗和干预。

青少年出现心理问题时怎么办?

崔永华告诉记者,我国目前正推进全国统一心理援助热线“12356”的应用,北京、上海、浙江等18个省(市)已经开通,其他省份也在有序开通中。

除了专业的帮助,家长为孩子提供情感支持也非常重要。崔永华强调,父母要通过实际行动向孩子表达爱 and 关注,增强他们的安全感;同时,鼓励孩子参与社交和志愿活动,帮助他们建立社会支持网络,结识一些兴趣相投的朋友。

在互联网时代,电脑、智能手机等电子设备已成为青少年生活中不可或缺的工具。社交媒体给青少年的学习与生活带来何种影响?社会各界对此褒贬

不一。

吴仁容认为,社交媒体对青少年有很多积极的影响,是他们建立社交关系的有效平台,但是也存在一些潜在的心理风险。吴仁容建议,要引导青少年正确使用社交媒体。“家长应该帮助孩子区分真假和明辨是非。例如,定期召开‘家庭数字健康交流会’,畅谈网络体验,提升青少年识别虚假信息和网络暴力的能力。此外,还要引导孩子养成正确使用社交媒体的习惯,避免过度沉迷。家长可以和孩子提前约定好日常使用时间和时长,并借助控制软件过滤不良内容。”

(来源:光明)

报名缴费、高薪兼职……

这些诈骗要当心

随着开学季的到来,针对学生及家长的诈骗进入高发时段。警方提醒广大家长和学生警惕涉辅导班、助学金、高薪兼职、买卖游戏账号等诈骗,缴费转账先核实,不要落入陷阱。

天津市公安局刑侦总队四支队三大队副大队长李嘉璐说,开学季,骗子们的“把戏”层出不穷。比如,在较为多发的辅导班类诈骗中,骗子会冒充辅导机构或学生本人,联系学生家长,谎称学生需参加辅导班,要求家长联系报名并支付费用。

在助学金类诈骗中,骗子冒充学校或教育局工作人员,谎称有助学金名额,只要提供信息办理相关手续,便可将助学金转入家长账户。在骗取信息后,对方以“缴纳相关费用,方可获得助学金”为由,要求家长转账。

不法分子以高薪兼职诱惑学生在网上帮忙刷单,先给点小甜头,等受害人投入大量资金后,就以各种理由拒绝返款并拉黑。有的诈骗分子在游戏平台或社交软件发布收购游戏账号的广告,受害人信以为真,按照对方要求在未知平台充值完成后,对方又以系统故障等理由要求受害人充值更多金额,直至受害人发现被骗。

李嘉璐说,还需警惕诈骗分子冒充师生“混入”新生群,推销手机、电话卡等物品,或是冒充老师给家长发送带有未知链接的短信,诱导点击,窃取个人信息。“遇到这些情况,都要第一时间通过官方渠道进行核实。”李嘉璐说。

(来源:新华社)

7时30分,“信用+”志愿者们已到岗

济宁晚报全媒体记者 刘伟栋 通讯员 徐芳

为保障学生上学途中的交通安全,连日来,任城区仙营街道秦庄社区“信用+”志愿者们积极行动,在辖区学校周边协助维护交通秩序,为孩子们的新学期“保驾护航”。

7时30分,正值上学高峰,“信用+”志愿者们便已到岗。他们身着统一的黄色马甲,手持指挥旗,分

布在学校周边的各个关键路口。在车水马龙的主干道上,志愿者们与交警密切配合,引导车辆有序通行,及时疏导拥堵路段。看到有送孩子的车辆靠近,志愿者们快步上前,帮忙打开车门,护送孩子安全下车,并引导车辆即停即走,极大提高了校门口路段的通行效率。

