



专家支招家长上好开学心理“第一课”



9月1日,孩子们迎来开学“第一课”。昨日,合肥市第四人民医院(安徽省精神卫生中心)儿童青少年心理科副主任医师耿峰为家长们送上开学的心理“第一课”,助力家长在新学期做好心理建设,为孩子成长营造更加和睦温馨的家庭环境。 ■朱世玲 周洁 记者 马冰璐

学会自我调适,避免将焦虑“传染”给孩子

对孩子要准备的东西反复叮嘱和检查,担心孩子的作息调整,担心孩子能否适应新的环境,担心孩子的学习成绩……对于新学期新阶段,现在的家长往往比孩子更焦虑。其实,家长要相信孩子的适应能力,不必过于紧张,可通过转移注意力进行自我调适,更不要在孩子面前讨论对未知新班级的一些担忧和负面消息,以免影响孩子的情绪。

学会适度放手,让孩子自主选择

家长出于“保护”,经常代替孩子做决定,并对孩子的选择予以否定。这不利于和谐亲子关系的建立和孩子的自我成长。家长应该适时放手,让孩子自己去经历、去探索。家长还应当知道,满足孩子心理上的需求比满足他的物质需求更重要,在与孩子充分沟通的基础上,只要不是过分的心理需求,比如发展新的爱好、做些新的尝试等等,都可以尽量去满足。

不要压抑孩子的表达,多倾听沟通

孩子面对新的环境也会出现紧张和焦虑,但他们表达情绪的能力没有成人好,尤其是幼童,他们不会说“烦躁”“低落”等词汇,可能更多的是用躯体症状来代替,比如说头疼、肚子疼、腿疼等等,有时为了吸引关注还会加入一些夸张的成分。如果家长带孩子去做躯体检查并未发现问题,不要片面断定孩子在撒谎,批评责骂孩子,而是要尝试站在孩子的角度去理解孩子的真实想法和感受。如果孩子表达受到打压,只会越来越不想说、不敢说。

制定的规则,家庭所有成员都遵守

规则不能只限于孩子。以玩手机为例,家长不准孩子玩手机,自己却成天抱着手机不离手,还怎么让孩子信服?孩子虽然嘴上不说,但心里确实是这样想的:你自己都做不到,凭什么来管我?言传大于身教,同样的规则,家长更应以身作则。

及时“充电”,多关注孩子心理健康

孩子在成长,家长也要不断成长,及时获取孩子身心健康的相关知识。不要错误地认为孩子还小,自己能摸得清他在想什么。孩子面对新的环境出现适度焦虑是正常表现,但若焦虑情绪持续超过一个月,家长应引起足够重视。如果心理不适影响到睡眠、饮食或学习时,应及时带孩子前往专业机构就诊。

合肥市和平小学第二小学 新生入学体验仪式感满满



8月28日,在安徽省合肥市瑶海区和平小学第二小学,2021年秋季新生入学体验活动正式开始,这标志着一年级的小朋友们即将在这里翻开人生崭新的篇章。

此次新生入学体验活动学校特邀全国劳动模范、全国道德模范徐辉爷爷,中国家庭情商的首倡者、全国首批心理咨询师、心理学博士林林老师与孩子一起走过红毯,踏入“彩虹门”,步入新环境。

新环境,新起点。学哥学姐和老师拉着新同学的手进校园,这是爱的传承,也是知识的传承。仪式感满满的“初相见”,让孩子们充分感受到老师们的亲切、学哥学姐的友好,相信孩子们会在和平小学第二小学这个温馨的大家庭里茁壮成长。 ■童洁 孟芸

开学季,注意预防这些疾病

星报讯(张磊 邱向峰 记者 马冰璐) 9月正值开学季,学生聚集为传染病的流行与传播创造了有利条件,学校内发生聚集性疫情和突发公共卫生事件的风险明显增加。8月31日,合肥市疾控中心发布提醒,9月份重点预防流感、感染性腹泻病等疾病。此外,市民也不能放松新冠肺炎疫情的防控工作,仍要一如既往地坚持做好个人防护。

当前合肥市是低风险地区,但低风险不等于无风险。做好新冠肺炎疫情常态化防控,广大市民仍要坚持落实个人防护措施,响应国家新冠病毒疫苗接种政策,积极配合疫苗接种。广大市民还要主动配合政府对自境外和国内中高风险地区来(返)肥人员实施的管控措施。做好自我健康监测,一旦发现不适,在做好个人防护的前提下,及时前往正规医疗机构就医。即将返校的高校师生开学前需持48小时内核酸检测阴性证明,返校途中做好个人防护措施,并如实上报返校前14天的健康状况和行程信息。

流行性感冒简称流感,主要通过飞沫、人与人之间接触、接触过被污染的物品等传播途径传播。流感流行季节前的9~10月份接种流感疫苗是预防控制流感

的重要措施之一。预防上还要加强室内通风,保持环境和个人卫生,如勤晾晒被褥,勤换衣,勤洗手,不共用毛巾、手帕等,咳嗽和打喷嚏时用纸巾或袖子遮住口、鼻;出现流感样症状后或接触病人时要戴口罩;学校等集体单位加强对学生的晨午检和因病缺课追踪管理,及时发现异常情况。一旦发现有流感样症状者,及时隔离患者,待体温恢复正常、症状消失48小时后可正常上课(班)。

秋季感染性腹泻病主要由病毒引起,常见的病原体有诺如病毒、札如病毒等。全人群普遍易感,容易在学校、养老院、餐馆等相对密闭的集体场所暴发。诺如病毒感染发病的主要表现为腹泻和/或呕吐,传播途径多样,分为经食物、经水传播和人与人三种。其中人传人可通过粪-口途径传播,包括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶、间接接触被排泄物污染的环境而传播。市民应注意饮食、饮水和环境卫生,养成勤洗手的良好个人卫生习惯。学校等集体单位要加强对学生的晨午检和因病缺课追踪管理,及时发现异常情况。一旦出现上述症状者,要及时隔离治疗至症状完全消失后72小时。

合肥瑶海:快乐健身喜迎新学期



8月29日,在合肥市瑶海区大通路小学,刚刚入学的一年级新同学们在参加校园趣味健身运动。当日,合肥市瑶海区大通路小学举行“快乐健身喜迎新学期”一年级新生主题入学式。活动中,通过“平衡乌龟壳”“动感啦啦操”“益智跳格子”“活力滚铁环”“协作抛接球”等趣味健身运动让孩子们了解体育运动,从小养成良好的运动习惯,感受着运动健身带来的快乐,迎接属于自己的小学校园生活。 ■解琛

合肥体育线下培训今起有序恢复

星报讯(记者 江锐) 8月30日,合肥市体育局发布关于有序恢复体育线下培训和赛事活动的通知,自9月1日起,恢复体育线下培训。

通知指出,培训机构应继续按照疫情防控要求,严格落实场地、器材设施定时消毒,做好人员测温、扫安康码、戴口罩、限流、保持距离等疫情防控措施。

同时,自2021年9月1日起,有序恢复体育线下赛事活动。赛事活动参赛人员及相关工作人员应完成疫苗接种,赛事活动开展前,活动主(承)办方要根据活动参与人数和活动地点制定相应的疫情防控方案,并向所属县(市)区、开发区体育行政部门进行报备,经批准后方可开展。



8月31日,肥东县实验小学六年级学生领新书,在书香浸润中开启新学期。 ■彭红玲 记者 赵汗青