

“开学焦虑”如何应对

孩子两方面行为需要密切关注

□ 记者 吴会雄

2月15日正式开学了,您的孩子是否有焦虑情绪?焦虑的原因多种多样:作业没完成、学业压力大、不想早起、担心人际关系处理不好……还有一些原因令人意想不到。比如,容貌焦虑、不满父母工作忙不来接自己放学、担心去了学校父母会在家吵架……

焦虑一般的表现是情绪低落、兴趣下降、注意力不集中,并明确表示“不想上学”。因此,家长不能简单用孩子“不爱学习”来加以责备,而应该耐心沟通,找到原因,帮助孩子克服困难。比如制订一个不难完成的“小目标”,当孩子完成后给予鼓励和激励。只要处理得当,在一两周内,焦虑情绪便会缓解。

但是,也有学生的焦虑表现从心理反应向生理反应发展。对此,上海市精神卫生中心儿童青少年精神科主治医师张桦表示,如果出现肚子痛、头痛、牙痛、呕吐等情况,并不一定是孩子的身体病了,也非孩子“装病”,而是焦虑情绪所导致的身体反应。张桦说,家长在做好疏导的同时,要密切关注孩子两方面的行为:一是进食,二是睡眠。如果孩子不想吃饭、彻夜不

睡或白天嗜睡,就要提高警惕,及时咨询、就医。

孩子们的开学焦虑有着个体差异,原因、表现、程度也各不相同,但相同的是,他们都需要家人的关注、关心、关爱。家长要像“容器”一样包容孩子的情绪,或许改变一下说话的方式就能豁然开朗,或许发现他们一个异常的小举动就能化解危机。

小贴士

“开学焦虑”是什么?

开学前、开学后一段时间内发生在学生群体身上的一种常见心理现象,常表现为注意力不集中、记忆力减退、反应迟缓、情绪低落、焦虑烦躁等,有的还伴有腹痛、头痛、头晕、恶心等症状。

如何识别“开学焦虑”?

家长可以从孩子的行为状态、情绪表现来识别其焦虑程度,大部分孩子可以自我调节,缓解负面情绪。如果孩子出现吃不下、睡不着,伴发明显的躯体不适症状,精神抑郁,甚至出现自伤、自残等极端行为,需尽快进行干预调整。

如何帮助孩子缓解开学焦虑?

1.加强亲子沟通,家长要包容孩子的

情绪,了解其不想上学的真实原因。2.提倡家校互动,鼓励中小学、高校积极开展开学季活动和心理咨询服务,缓解他们的焦虑情绪。如上述措施无法改善,家长可带孩子到正规医院心理门诊寻求专业帮助。

规律作息,外化于行

调整生物钟需要循序渐进,可提前固定早上起床时间,晚上到时间就营造休息的氛围。逐步减少娱乐尤其游玩电子产品时间,用阅读或感兴趣的运动取代。

调整心情,内化于心

适度焦虑、紧张,有助于将“放假模式”切换为“上学模式”。但若负面情绪过多,可用“SWTC”法:“S”即“STOP”,停止负面想法,深呼吸,花一分钟回忆一件美好的事;“W”即“WRITE”,用书写的方式将困扰表达出来;“T”即“THINK”,积极思考,回忆成功解决问题时的感受,激活内在;“C”即“CHANGE”,转变一种思路,不局限于当下。家长们也要行动起来,有力“神助攻”。

以身作则,积极鼓励

做好孩子的榜样,放下手机,主动阅读,准点睡觉和起床。

学沪语、唱童谣、念绕口令……

他们争当小小沪剧推广员

沪剧,上海市地方传统戏剧,国家级非物质文化遗产之一。斜土路街道联合上海沪剧院近日举办了“日晖有戏”争当小小沪剧推广员寒假活动,特邀上海沪剧院国家二级演员丁叶波与钱莹,带领孩子们在线上一同探索沪剧、学沪语、唱沪语童谣、念沪语绕口令,并进行互动,帮助孩子们更好地学习沪语、理解沪语。

丁叶波在线上沪语课堂中,用通俗易懂的方式为孩子们介绍了“上海话”的来龙

去脉,让孩子们对沪语的历史演变有了基础的认识,随后率先做示范,以领读的方式教导孩子们用文读和白读的方式阅读沪语词汇和沪语童谣《卖糖粥》。“笃笃笃,卖糖粥,三斤胡桃四斤壳……”孩子们积极参与互动,很快就掌握了技巧,唱起来有模有样。

丁叶波表示,兴趣是最重要的,有了兴趣才能够自主地投入到学习沪语、使用沪语、理解沪语的状态中,从而更好地传承沪语。

钱莹给孩子们带来了《买盐》《三六九》

《庙与猫》三首沪语绕口令,孩子们大方自信地抢着念绕口令,表现出了对于沪语的浓厚兴趣。

钱莹表示,孩子们也许在接触沪语的过程中会出现差错或不理解,这都是正常的,关键在于孩子们是否对沪语有兴趣,敢于开口,能够认同沪语并且愿意在日常生活中使用沪语,这才是沪语传承的重要一环。

一直以来,斜土路街道通过丰富多彩的沪语活动,传承推广沪语文化,搭建上海人、新上海人、学生、白领、社区居民之间的交流平台,提升社区文化建设,促进社会和谐发展。(来源:斜土路街道)

烛光、红酒、甜品,在餐桌上摆上这几样,用餐仪式感顿时上升。但你能想到这种场景出现在社区食堂吗?2月14日,位于华泾镇北杨华发党群服务中心内的合缘饭堂推出了一款爱情主题套餐,让前来用餐的居民在家门口也能“浪漫一回”。

73岁的乐老伯像往常一样,带着老伴来食堂用餐,看到门口招牌上推出了“浪漫主义套餐”,好奇地下单尝尝鲜。套餐里包含了咖喱猪排饭、照烧鸡排饭、土豆色拉、味噌汤、时蔬和饮品。“年纪大了也要有这种浪漫的情怀!”乐老伯品尝后表示,味道很不错,很适合老上海人的口味。

住在盛夏景苑的张阿姨昨天一听说社区食堂有这项套餐,早上八点半就乘坐公交车赶来。

中午,合缘饭堂还为用餐的居民送上了一份惊喜甜品“热恋之心”。食堂咖啡师

社区食堂也能享用浪漫套餐

红酒、甜品氛围感拉满

□ 记者 曹香玉 陈文卿



刘百川告诉记者,“给前来用餐的情侣或者爷爷奶奶们一种仪式感,祝福他们的爱情像蛋糕一样甜蜜。”

据了解,华发路合缘饭堂是华泾镇内

第二家社区食堂,也是华泾镇打造“15分钟社区生活圈”——北杨华发片区“泾彩盒子”的四大功能之一,为周边居民提供了优美便利的就餐环境。早餐推出了中式特色档,午餐自选菜区域以小锅形式进行烹饪出品。针对银发消费群体,食堂配备了营养师设计出品,平衡油、盐、糖等配比,确保好吃又健康。

据了解,在合缘饭堂,菜品的定价比市场价格略低10%,同时针对60-75周岁的老人可以享受9折优惠,76周岁以上的老人享受85折优惠,残疾、重点优抚人员享受8折优惠。

乐老伯表示,每天走路过来七八分钟很方便,社区食堂的建设真正提升了老百姓的生活质量。合缘饭堂运营方负责人告诉记者,食堂接下来也会策划多场活动,吸引“银发一族”走出家门,号召大家多来参加社区活动。

丰富社会教育资源供给

徐汇政协赋能者项目助力青少年成长

□ 记者 王洁敏

“我听说有一种‘超低能耗住宅’项目,其中的‘超低能耗’是指在建设中的节约能源还是人们入住后的节能?请问这种项目的工作原理是什么?功能又是什么?”临近寒假尾声,在位于石龙路395号的见山设计&爱创益会议室里,一群来自市初中的学生,正在对法国国立公共工程大学客座教授,同济大学客座教授何京洋先生进行专访。学生们抛出了一个个问题,等待专家的解答。

这是《徐汇政协赋能者项目·2023寒假第1期“种子”项目》生态环境板块项目的活动之一,与之同步启动的,还有“敦煌学”项目。今年1月项目启动以来,“生态环境”板块导师、徐汇区政协副主席、徐汇区生态环境局局长王淳亲自给学生做了长达一个多小时的培训,学生们还跟着工作人员参观了徐汇区环境监测站,并对“生态环境”板块项目目标进行研讨。“敦煌学板块”葛信晔导师给学生们做了《敦煌学系列课程(一):兔年谈兔——从敦煌藻井“三兔共耳”谈“去敦煌看世界 去世界看敦煌”》讲座,同学们课后提出了关于敦煌学的医学、法律、社会心理学、建筑、艺术管理/戏剧影视文学等学科方向需求,在后续课程中导师将给予相关培训。

在谈到各行各业关于人力资源素养的话题时,大家有着同一个困局:“符合职场需求、综合能力出色的人力资源匮乏;原有的涉猎广泛专业精深的T字型人才要求,迅速被涉猎广泛多专复合的π字型人才要求所取代,而这样的人才塑造观等到青年人进入职场才了解,企业、个人乃至社会的成本都太高了。”

政协委员是来自于社会各界的行业精英,在徐汇区政协专委会、界别、街镇“三轮驱动”工作新模式的推动下,以市民群众的需求为发力点,依托专委会和界别整合政协委员资源,为学生构建社会实践和拓宽视野的平台,从而助力完善学校-家庭-社会协同育人有效模式。

徐汇区的政协委员成立了“赋能者”项目组,与徐汇区教育局综合教育科及徐汇区青少年活动中心紧密协作,确定了工作机制、细化了工作流程。“赋能者”项目组表示,希望赋能者项目成为教育变革化学反应中的酶,帮助学生成长为有“领导力、实操力、研究力、创造力、合作性、条理性”的“六边形战士”。