

# 延迟开学让不少家庭很焦虑

## 专家支招:放平心态,在居家学习中促进自我提升



**晚报讯** 原以为经过两个月漫长的暑假,在开学时就能把“神兽”投送到学校,谁知疫情反反复复,本该重返校园的孩子不得不宅在家里上网课,每天还需在课间抽空下楼排队做核酸采样。面对各种不确定性,很多家长和孩子都直言“快疯了”。昨天,市四院儿童青少年心理专科负责人丁雅琴提醒:延迟开学只是一时的,疫情总会过去,只要家长、孩子积极面对,放平心态,合理安排时间,居家学习反而能成为培养孩子自理、自律及关爱他人的好机会。

家长担心,孩子自己把控不住电子设备,家长不在家监督,孩子容易走神打盹,甚至同学之间相互聊天、玩游戏;孩子们抱怨,整天盯着电子屏幕上,眼睛都糊了,课间没同学交流,压力无处释放。记者调查发现,自延迟开学以来,不少家长比平时更忙了。每天早上醒来的第一件事,是做好早餐、打开平板、调试网络……网课面前,家长不仅要督促孩子上课,还要监督、辅导孩子完成老师布置的作业,各种课程打卡、作业反馈、老师点评,群消息看得眼花缭乱。“请了年假在家陪娃,比平时上班还累”,这是很多双职工家庭这段时间的真实写照。

如何破解家长和孩子都“快疯了”的困局呢?丁雅琴这样支招:家长首先要

调整好自己的情绪,接纳“只能上网课”的现实,以平静的心积极面对。“这时如果我们期待孩子要学得跟在校学习一样好,甚至更好,显然是过度期待,结果必然失望。因此,家长们可以根据自己孩子的实际情况,寄予适度的期望,让自己的心态平和。”其次,家长要为孩子营造良好的居家学习环境。整洁明亮的家、高度大小适宜的桌椅、光线柔和的护眼灯、流畅的网络,避免各种干扰因素出现,包括家长看电视、刷手机微信等。此外,家长要关注孩子的情绪变化,及时疏导多鼓励,在反复的疫情之下,孩子也难免沮丧、焦虑,所以家长一定要及时疏导。

作为学生,特别是幼小、小升初、初升高的同学,因为节奏明显加快,一下子很可能不适应新学期的学习方式。“这首先需要自己或在家长的指导下制订一个和学校生活接近的作息时间表,按照作息时间表有规律地作息,从而更好地适应新学期的学习生活。”丁雅琴表示,疫情导致迟迟不开学,难免会有焦虑、担心等消极情绪,而学生需要做的便是坦然面对,正视它们,接纳它们,不回避、不抗拒,调整自己的心态。而坚持适当的体育运动,则能避免情绪和精神上的疲惫、改善心理健康状况。她还建议,广大学生要懂得学习需要仪式感,在家学习一定不要穿着睡衣、抱着抱枕,也不要拿些零食之类的放在桌子上,应按照学校的节奏,中途谢绝家长端茶倒水送水果,做到有效学习,激发自己的学习兴趣和成就感。

通讯员朱小平 钱晨城  
记者冯启榛

## 南通消防今年第二期政府专职消防员招聘启动 面向社会公开招录300人

**晚报讯** 昨天,南通消防2022年度第二期政府专职消防员招聘正式启动。据了解,为满足社会发展对消防救援力量的需求,有效提升各类灾害事故应急处置能力,此次南通市消防救援支队面向社会公开招录政府专职消防员300名。

招聘公告要求应聘者具有高中(包括具有同等学力的中专、技校、职业高中)毕业以上文化程度的中国男性公民,灭火救援人员岗位年龄为18周岁至26周岁(2003年1月1日至1996年12月31日期间出生),消防车驾驶员岗位年龄放宽至35周岁(2003年1月1日至1987年12月31日期间出生);具有A1、A2驾驶资质或者全日制大专以上文化程度的优先录用。退役士兵、退出消防员、急需岗位和具有专业特长人员可视情放宽招录条件。

应聘者须在2022年9月5日至10月15日,本人到就近报名点报名,报名时提供报名表、身份证、毕业证、技能或资质证书原件、无犯罪记录证明、个人征信报告、48小时内核酸检测阴性报告,应聘消防车驾驶员岗位需提供2年内驾驶证违章扣分情况,退役军人、退出消防员需提供相关证件和立功受奖证明等。资格初审通过后将进行体能测

试、体检、心理测试、面试和综合审查。通过资格初审、招录考试、综合审查的拟录用人员,统一参加南通市消防救援支队组织的人职培训。人职培训合格的,按照招录岗位依法建立劳动关系。

据介绍,政府专职消防员入职后薪酬标准以市政府购买服务保障政策和市消防救援支队的相关规定执行,月净收入4500-6000元,并按照工作年限、岗位调整逐年递增。退役士兵、退出消防员的军龄、工作年限叠加计入工龄。入职培训期间,发放基本工资。按国家规定办理“五险一金”和人身意外伤害保险,并根据用工合同规定享受相应的福利待遇。

入职后工作单位由市消防救援支队根据消防队站执勤情况统一安排,实行24小时准军事化管理,三班两运转轮班驻勤模式,每月安排8-10天带薪休假,外省市队员全年享受96天带薪集中休假。单位统一发放制式被装、统一安排就餐,统一安排住宿,每季度发放生活用品,组织集体活动、开展评比表彰,每年度免费安排培训学习、健康体检。伙食标准参照国家综合性消防救援人员相关标准执行。在公寓房、出行疗养、看病就医、职业培训、职业荣誉等方面按照相关规定享受当地优惠政策。

通讯员胡永盛 记者李慧

## 义诊 送健康

昨天,海安市墩头镇开展“关爱保洁员 义诊送健康”活动,组织医务人员和志愿者走村串组,为一线保洁员检查身体、讲解健康知识、提供健康咨询。

周强



## 北沿江高铁江苏段 控制性工程先行用地获批

**晚报讯** 日前,自然资源部批复北沿江高铁江苏段控制性工程先行用地,标志着项目向开工建设迈出了坚实的一步。

北沿江高铁是中长期铁路网规划“八纵八横”之沿江通道的骨干线路、沿海及京沪辅助通道的重要组成部分。为早日取得先行用地批复,省铁路集团与省自然资源厅、省铁路办、沿线设区市共同建立联席工作机制,提前组织推进,全要素保障,多次组织召开协调会,建立日报制度,明确责任人,全力推进组卷工作。江苏段6月启动先行用地报批工作,完成省市审查后上报自然资源部审批。随着先行用地手续办理,为下一步

开工创造了良好条件。

北沿江高铁起自上海宝山站,经江苏省苏州市、南通市、泰州市、扬州市、南京市及安徽省滁州市、合肥市,接入既有合肥南站。

北沿江高铁在何处过江?这是不少市民关心的问题。据悉,项目拟于启东市新三合港下游约1.5公里处,建设崇启公铁长江大桥跨越长江北支航道,采用崇太长江隧道穿越长江主航道。此外,北沿江高铁等级为高速铁路,设计时速350公里/小时,正线数目为双线。上海宝山站至启东西站施工总工期7年,启东西站至肥东站施工总工期5年。

记者彭军君

## 通州启动全市首个校园食品安全综合服务站 提供每日食材快检服务

**晚报讯** 近日,位于通州区平潮镇南通外国语学校“校园食品安全综合服务站”正式投入使用,这是我市首个“校园食品安全综合服务站”,是由政府部门、检测中心与学校为食品安全宣传深入“童心”的首次尝试。

“校园食品安全综合服务站”除了提供常规的每日食材快检功能外,还建立了师生家长“检测能手”提升驿站。由通州区食品安全监管部门与检测中心安排专业人员为师

生、家长提供“食安学习平台”培训服务,鼓励大家成为食品安全检测能手。与此同时,“校园食品安全综合服务站”还设置了食品安全及党史知识综合图书阅览区,每日推送食品安全最新动态,打造“食安联创”宣传之窗。

据悉,通州区“校园食品安全综合服务站”将定期开设青少年食品安全课堂,组织家长开放日参观,让食品安全知识真正入脑入心。

记者黄艳鸣  
通讯员钱静静 江一峰

## 更俗剧院

最新演出信息



动画《雀斑公主》  
动画《新神榜:杨戬》  
动画《小黄人大眼萌:神偷奶爸前传》  
王千源、谭卓主演《世界上最爱我的人》  
沈腾、马丽、常远主演《独行月球》  
维克多·多勃朗拉沃夫主演《忠犬帕尔玛》  
9月16日 19:30——绍兴小百花越剧团《何文秀》  
9月17日 19:30——绍兴小百花越剧团《狸猫换太子》  
9月24日 19:30——爱乐之城—金文彬钢琴独奏音乐会  
扫二维码关注更俗剧院微信公众平台,获取更多电影演出信息。  
更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>  
售票热线:85512832 服务监督:85528668