

你家孩子出现“开学综合征”了吗?

收心有良方 开学不慌张

晚上迟睡、早晨难起,做作业时注意力不集中,总想着看电视、玩游戏,无故发脾气、情绪低落……寒假画上了句号,新学期已经开始,这些“开学综合征”在你家孩子的身上出现了吗?

如何把孩子从散漫疲惫的状态里拉出来,收好心、加好油,顺利地从“假期模式”切换到“上学模式”?一起来听家长、老师、专家的感受和建议。



孩子们迎来新学期。(资料图)

家长:调整作息、查漏补缺

假期里,一年级学生小青(化名)爱上了手机游戏,每天总要玩一段时间。“当时想着反正是放假,就由着她去了。”家长徐女士坦言,临近开学,发现孩子还总是想着玩游戏,做作业也无精打采,“感觉有必要管一管了”。

“从正月初八我上班开始,就有意识地帮她调整作息,回归规律生活。”徐女士说,根据校园生活的时间表,鼓励孩子和平时上学一样起床、睡觉和学习。同时,限制电子产品的使用时间,一开始直接把手机没收,禁止她玩游戏,可没想到孩子大吵大闹、十分反感;后来循序渐进,跟孩子商量好每天玩手机的时间,多提醒、多约束,孩子慢慢地就能自己安排好时间。另外,徐女士说,在孩子面前家长也要少玩手机、少看电视,为孩子树立起榜样。

四年级学生家长夏女士则把重点放在了和孩子一起检查作业、查漏补缺上。“各科寒假作业基本都能按时完成,但质量参差不齐。”夏女士说,认真完成的就及时表扬,如有草率应对或抄袭的情况,就当场指出、适当批评,培养孩子良好的学习态度。同时,帮助孩子预习新学期的内容,初步了解新的知识,有效提升孩子课堂学习的自信心和积极性。

老师:制订计划、积极社交

做事无计划,盲人骑瞎马。在市实验小学四年级班主任顾文蔚看来,新学期前一两周,学生可以根据自身实际情况,设定一些切实可行的目标,并制订相应的实施计划。

“比如这学期要阅读6—8本课外书籍,可以每天晚上坚持阅读半小时,每月写一篇读书笔记;又比如学期末想在数学成绩上取得进步,可以每天做20道口算题,每周整理一次错题。兴趣爱好培养方面,也可以每天练习15分钟投篮、每周弹奏三首乐曲等。有了明确的目标和详细的计划,学习就会更有方向和动力。”顾文蔚提醒,要保证目标不会超出孩子的能力界限,避免把学习或兴趣变

成负担的情况。

针对“孩子在假期里与同学相处不多,开学后难免有些生疏”的现象,顾文蔚鼓励学生积极参加集体活动,如小组之间的合作学习、大扫除、运动会、文艺汇演等。“在活动当中,孩子们能够发现彼此的优点,感受团队的力量,更好地融入集体生活。”

如果条件允许,家长也可以充当孩子社交的“神助攻”,周末组织几场小型的研究活动,让孩子们凑到一块儿玩游戏、做手工,拉近彼此距离,找回昔日默契。

专家:避免误区、陪伴成长

从放松的假期进入紧张的学习,孩子可能出现不同程度的低落、焦虑、烦躁等表现,这是面对新学期压力的正常反应。海安市家长学校总校专职教师、国家三级心理咨询师丁露提醒,帮助孩子收心的过程中要避免以下误区。

发泄情绪。“开学了,不能再赖床了”“该收收心了,手机交给我”“这学期要好好努力了”……如果家长总是说这些“正确的废话”,只会增加孩子对开学的抵触情绪。

缺乏定力。当孩子表现出“不想上学”的情绪,家长立刻炸毛甚至指责。其实,孩子往往只是寻求安慰和理解,而家长的这种反应会让孩子逐渐关闭沟通的心门。

逃避责任。有些家长认为,教孩子是老师和学校的事情。事实上,家长的陪伴、监督和潜移默化的榜样作用,对孩子同样至关重要。

丁露建议,家长和老师们要练就一双“火眼金睛”,敏锐捕捉孩子的情绪波动和外在变化。发现问题后,别急着批评指责,拉着孩子坐下来好好聊聊,保持相对的松弛感更有利于孩子收心返校。

此外,还可以教孩子一些实用的放松小窍门:轻轻闭上眼睛,慢慢吸气再缓缓呼气,把注意力聚焦在一呼一吸间,如此重复几次,紧绷的神经就能松快不少。还可以把心情写出来或者画下来,焦虑感也会随之减轻。本报记者高阳

搭上政策快车 结束超龄服役 如皋一小区13部老旧电梯喜迎换新

7日,如皋高新区(如城街道)秀水社区江中花园小区的228户居民盼望许久的电梯更新改造项目正式开工。盼望多年后,“服役”19年的老旧小区终于要换了,这让饱受电梯故障困扰的王强和邻居们心中的大石头终于落了地。

2024年8月,国家出台了超长期特别国债支持住宅老旧电梯更新改造的政策,如皋如城街道秀水社区抓住机会,在社区、物业、居民齐心协力下,13部老旧电梯搭上政策“快车”,迎来换新时刻。

电梯故障频出 居民苦不堪言

早上7点多,家住江中花园小区1号楼的谢益红小心翼翼地进了电梯。“每天出门坐电梯都要在心里祈祷,千万要顺利,生怕自己又被关在里面。”谈起每天要坐的电梯,谢益红感慨道。

江中花园小区1号楼电梯自2005年投入使用,至今已超出了15年的正常使用年限,部件老化、故障频发,给居民生活带来了诸多不便。“学生上下学和上班族上下班高峰期电梯故障不能使用,电梯按键没反应关不上门,甚至人在电梯内电梯停驶、下坠等情况都出现过。”谢益红的邻居陆贵平回忆,去年夏天,电梯突发故障,他和几名邻居被困在轿厢半个小时,炎热的天气和悬停的恐慌让他对坐电梯留下了心理阴影,如果不是每天赶着上下班,他宁愿选择多花些时间走楼梯。

江中花园1—4号楼及28号楼共13个单元的电梯都是自2005年投入使用,如今都在“超龄服役”。此前,居民们也曾想过以“维修基金+自筹资金”的方式,自主解决换梯问题,但高昂的自筹资金让大部分家庭难以接受,最终未能顺利实施。

搭上政策“快车” 难题迎刃而解

对居民们而言,“换还是修”“哪些楼层住户需要出钱?”“出多少钱?”使他们难以达成统一意见的就是资金问题。

2024年8月,国家出台了超长期特别国债支持住宅老旧电梯更新改造的政策,重点支持使用15年以上高龄电梯的更换,补助标准是每台最高15万元,这让最棘手的资金问题迎刃而解。

“在获悉相关政策后,我们第一时间通过召开会议、上门走访等方式将政策传达给居民,并就是否更换电梯、更换哪个品牌的电梯等问题收集大家的建议。”2024年11月,在仔细研读政策内容后,秀水社区党总支书记吴新凤便带领社区、江中花园小区物业公司及江中花园物业管理委员

会的工作人员对该小区1—4号楼及28号楼共228户人家进行了入户走访,最终228户人家就“申请超长期特别国债补贴进行换梯”达成了共识。

目前,江中花园3号楼一单元及4号楼一、二单元的业主代表们已成功与日立电梯公司签订了更换电梯的正式合同,确定了“政策补贴+自筹资金”的换梯方式。剩余10个单元的业主代表则与通力电梯公司签订了正式合同,确定了全部由政策补贴承担费用的换梯方式。截至目前,两家公司已走完补贴申请程序,取得开工许可证进场施工。

多方合力推进 力促政策落地

“这是我们社区内的小区首次进行老旧电梯更换,我们想准备一个简单的开工仪式,大家有什么好的建议?”1月17日上午,在秀水社区会议室内,秀水社区两委、江中花园小区物业公司、江中花园物业管理委员会和小区业主代表们齐聚一堂,为居民们的喜事集思广益。

像这样齐心协力解决问题的场景,从开始筹备换梯工作就经常出现在秀水社区内。从早期动员开始,秀水社区便携手小区物业、业委会以楼栋单元为单位开展协商,每个单元先民主推选出一至两名有影响力的业主代表,成立业主沟通微信群,在群内广泛宣传并交换意见,线下则发放“江中花园小区老旧电梯更新业主意见表”,挨家挨户征集意见签字。确定方案后,针对收取业主自筹资金遇阻的问题,社区和物业更是逐户上门做工作,讲清政策、分析利弊,最终得到了业主的支持。

“我们单元的电梯不仅问题多,设计上也有问题,要先爬半层楼才能坐上电梯,这次在社区、物业、电梯厂家和有电梯从业经验、建筑行业工作经验的业主及相关部门的共同努力下,已经确定了在换梯时从一楼开始安装,极大地方便了业主。”谈起此次换梯工作,小区业主陆彪竖起大拇指,“动员、制定方案,包括后期维保,社区都帮我们考虑到了,就连合同都是社区会同法律顾问、能人公司法务再三斟酌敲定的,最大程度保障了我们业主的利益。”

多方合力化解困扰居民出行多年的难题,提升了居民的获得感和幸福感。

下一步,如皋将继续抢抓国家政策机遇,积极争取政策资金支持,把住宅老旧电梯更新这件民生实事做好做实,让居民尽快用上安全舒适的电梯,畅通居民出行“最后一米”。

本报通讯员许周欣 沙小青

本报记者陈嘉仪