

如何应对“开学综合征”？

多位专家支招来了

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支招。

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。

如何解决？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”。她提醒，在做呼吸训练的时候，

需要持之以恒，每次做的时候尽可能保持呼吸的节奏，这样会有意想不到的收获。

“学习困难”“厌学拒学”……如果孩子出现类似症状，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，合理安排业余活动，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，往往会感到无助和迷茫，这时可以求助哪些专业的治疗途径和资源呢？

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个省份已经开通，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和关注，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健康风险。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 and 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：光明日报

筑牢校外培训机构消防安全“防火墙”

本报讯(全媒体记者 项珍) 2月14日，市教育体育局、市消防救援局联合发布消防安全提示，提醒广大学生家长，在参加校外培训、校外托管等活动时，注意选择合法合规机构，防范各类火灾风险事故发生，构建安全可靠的消防安全环境，为孩子们培训托管安全保驾护航。

家长们在选择校外培训、托管服务机构时，要认真查看经营单位证照是否齐全，有无营业执照、食品经营许可证、从业人员健康证等，实地查看场所及周边环境是否符合培训或托管要求、是否存在消防安全风险隐患、场所是否配备必要的消防设施。家长们尤其要主动带领孩子熟悉培训、托管机构所在区域的安全出口和疏散路线，提醒孩子在遇到火灾等突发事件时保持冷静、科学应对、正确自救。

根据相关要求，培训、托管服务机构应当设置在符合消防安全条件的建筑内，应按相关技术标准规范配备消防设施器材。严禁占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口；门窗上严禁设置影响逃生和灭火救援的铁栅栏、铁丝网、广告牌等障碍物。场所内不得违规住人，不得违规私拉乱接电气线路，不得超负荷用电，不得违规使用电烤炉、电取暖器、电热毯等电热器具。严禁在场所内及公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口处违规停放电动自行车或充电。严禁机构场所在使用期间在内部违规实施动火动焊作业或在建筑外部违规动火作业。家长发现以上消防风险隐患和消防违法行为时，及时拨打“12345”投诉举报。

广大家长要时刻强化安全意识和风险意识，注重对孩子们的消防安全教育和火灾逃生自救能力的训练，和孩子们一起积极参与消防应急演练、主动学习掌握基本的消防安全知识和避险逃生自救技能。校外培训和托管服务机构要落实消防安全主体责任，每学年或新班开课前要组织对学生至少开展1次消防安全培训和应急疏散演练，家长们可以留意该类机构是否按要求组织实施。



2月17日，贵阳市实验小学未来方舟分校的学生在体验旱地冰壶。

当日，全国多地中小学开学，师生迎接春季新学期。

新华社 发

安庆2地入选学前教育普及普惠县(市、区)名单

本报讯(全媒体记者 项珍 通讯员 张艾琳)近日，教育部公布2024年学前教育普及普惠县(市、区)名单，认定全国301个县(市、区)为学前教育普及普惠县，我市迎江区、望江县名列其中。

“学前教育”指的是幼儿园等学前教育机构对3—6周岁学龄前儿童实施的保育与教育；学前教育普及是确保城乡学前教育资源全覆盖，为每位幼儿提供享受学

前教育的条件；学前教育普惠是减轻每个家庭学前教育经济负担。“学前教育普及普惠县”是评估衡量相关地区教育发展水平的重要指标。

近年来，安庆市高度重视学前教育发展，坚持以办好人民满意教育为宗旨，加大财政投入、改善办园条件、调配师资力量、保障教职工待遇、创新管理模式，提升学前教育公共服务水

平，积极解决“入园难”“入园贵”等民生问题，推动学前教育普及普惠发展，群众对“幼有所育”“幼有优育”的获得感幸福感不断增强。

下一步，安庆市将持续巩固创建成果，进一步发挥迎江、望江示范引领作用，持续优化资源配置、深化教育改革、提升育人质量，加快建设教育强市、办好新时代人民满意的学前教育。