

延迟开学引发“焦虑症”怎么办？

教育界全国人大代表支招：做自己和孩子的情绪管家

善用“三心”

化解对立情绪

全国人大代表、内蒙古自治区乌拉特前旗蒙古族小学教师娜仁图雅告诉记者，疫情防控期间，当地大约有98%的孩子通过网络视频进行学习，确保停课不停学。但随着开学一再延迟，在家学习的孩子与家长这对“矛盾体”的对立似乎越来越尖锐。

娜仁图雅专门向乌拉特前旗第一小学的家长做了一个调研，归纳出了家长对孩子在家学习的一些顾虑与意见。一是孩子们缺乏有效的监管，导致学习态度散漫，边听课边吃喝，甚至边浏览无关信息、玩网络游戏，严重影响了学习效果，自觉的孩子与不自觉的孩子之间的学习差距将迅速拉大；二是由于家长工作繁忙，无法有效监管，导致孩子们过多地使用手机、iPad、电脑等电子设备，视力受到影响；三是孩子们大量的时间留在家里，与父母、老人的交流多了，“碰撞”也多了，家里的“火药味”渐浓。在调研中，家长们无奈地表示：“早点开学吧！”

娜仁图雅代表表示，这不过是一个放大镜，把家庭教育的问题放大了，再一次向家庭教育提出了挑战。家长的焦虑其实也是老师们的忧虑。娜仁图雅建议，特殊时期的家庭教育，要用“三心”打破家长与孩子的对立魔咒。三心即：爱心、关心、决心——

用爱心做好与孩子的沟通。特殊时期的特殊安排，家长们要主动作为，与孩子们做好沟通，让他们了解当前的形势与自己所面对的未来。如果孩子们不接受面对面的沟通，可以采取更加柔和的方式，比如微信、书信等，让孩子们了解后去自主思考。疫情期间，有很多值得了解、值得感动的故事，可以适时讲给孩子们听，让孩子们了解中国所面临的问题，了解自己所应承担的责任，让他们从“小我”里成长起来，真正树立“为中华之崛起而读书”的鸿鹄之志。

用关心让孩子体会到家的温暖。很多家庭的矛盾就在于孩子体会不到家给予的温暖，他们认为“家长就知道让我学习！”当在家学习成为一种状态时，“学习，赶紧学习，怎么还不学习”更是成为了很多家长的口头禅。所以，家长要把握好一个度，孩子们的生活不仅仅是学习，家长要给他们划出学习与游戏时间，要在这段特殊的时期，尽力陪伴孩子，让他们感受到家里的关心，要让孩子们在家学习时，既有学有所得的小喜悦，也有出其不意的小惊喜。

用决心让孩子体会教育的“刚性”。家长们心中一定要有一笔账，是非黑白必须要把握住，对就是对，错的就是错的，坚决不能妥协。当孩子不遵守学习纪律，当孩子查阅不当的内容时，当孩子走向别的方向时，一定要坚决地说“不”。孩子身上出了问题一定要敢于修枝剪叶，要正确地引领孩子们前行。

娜仁图雅表示，孩子的问题都是与家长息息相关的。所以，在家庭教育中，希望家长们要正视自己的问题，问一问自己有没有不耐烦，用吼叫怒骂发泄自己的不快；问一问自己有没有不当回事，用放任不管让孩子“放了羊”；问一问自己有没有牢骚满腹，把学校的学习任务当作沉重的负担，一次又一次把这种负面感受传递给孩子们；问一问自己是不是太紧张，把学习当成头等大事，每天不断地给孩子们加压；问一问是不是自己每天捧着手机电视，却要捂住孩子们的眼睛，让孩子们不去看、不去听……

娜仁图雅表示，走过的每一段岁月都是不可复制，不能重来的，家长们一定要正视问题反思自己，别埋怨、别抱怨，心平气和和孩子一起走过。等走过这一段再回头，或许留下的都是甜美的回忆。

□沈静芳 周雅丽
匡雪 温邱娜

由于疫情原因，中小学开学时间一再延迟，在越来越多家庭引发延迟开学焦虑症。三位教育界全国人大代表为家长支招。



学做智慧父母 化解成长烦恼

最近，多地教育部门发通知继续延迟开学，这给家长带来不少焦虑。有的焦虑孩子沉迷手机、有的焦虑孩子视力下降、有的焦虑别的孩子弯道超车……家长该如何认识这些焦虑，处理好与孩子的关系，共同度过“疫”期这段特殊时光，全国人大代表、四川省青神中学副校长王晓梅给出了她的建议。

王晓梅表示，“停课不停课”，恐怕是家长各种焦虑的源头。家长们不仅要忙着工作，还要做孩子的兼职助教、网管和摄影师，由此产生一些焦虑情绪是十分正常的。其实，不仅家长有焦虑，学生和一线的教师都有焦虑。毕竟，如此大规模的线上教学，对大家来说都是头一遭，肯定要有个适应的过程。另外，因缺少传统课堂上老师亲自督阵的压力，学生在家线上学习的状态和效果都有不确定性。对孩子学习成效的担忧，也不可避免地会加剧家长的焦虑心理。这些都是可以理解的。

然而，家长的焦虑会不自觉地传导给孩子，结果可能造成亲子关系紧张，甚至是家庭关系紧张。王晓梅给家长的第一个建议，是主动对接、鼓励鞭策，学做智慧父母。家长要主动帮助孩子消除假期综合征。根据学

校课程安排，将家庭作息时间安排到符合学校线上教学的状态，并坚决果断地坚持执行。执行实施过程中，家长要带头遵守。比如，提前准备好早餐，按计划开展晨读等。再者，在学习过程中，要善于发现孩子的闪光点，借机适当表扬肯定。孩子做的不足之处，分类警示教育，当然也可借用老师之力来强化教育督促。

第二个建议，是借助环境布置，营造氛围，助力线上学习。有条件的家庭可设法腾出一个空间或简易改造一下，布置出一点书房或教室的味道，增加一点学习的氛围。最好不要把卧室当书房。可以简单制作张贴一个课程表，帮助孩子进入学习的状态，把孩子引导到学习的氛围中，确保网络、电脑、平板、手机等电子学习用品畅通。

第三个建议，是巧用假期，引导孩子学会自我管理。家长们不妨根据学校的安排，心平气和地与孩子一起讨论，制定一个居家学习生活的方案计划，并制作一张详细的作息时间表。包括起床、上课、做作业、锻炼身体、娱乐游戏、做家务的时间和完成情况登记。需要注意的是，这张作息时间表需要全家人共同遵守。固化这个计划，教会孩子自我管理的具体措施，恰当进行小结表扬，

肯定孩子的进步，让孩子适时感受到家长对自己的信任，在小有成效的肯定中品尝到成功的喜悦。这样既可改善亲子关系，又能催生孩子向上的原动力。或许孩子会发现，没有老师时时盯守，自己也能学会、学懂。这样的自主管理能力孩子一辈子受用。

最后一个建议，结合疫情，让孩子学会感恩、责任和担当。这次疫情，孩子们在家里闷了很久，对爱动的孩子们来说，这真的有点难。但要让孩子了解到，在这场没有硝烟的“战争”中，一张宁静的书桌来之不易。它是很多科研人员、医护人员，以及数不清的平凡人冒着被感染的危险、放弃与家人团聚的机会、牺牲自己的休息时间换来的。要让孩子明白，他们按要求在家做好隔离和防护、保护好自己，认真搞好线上学习就是一个学生对战“疫”的贡献和担当。

除了以上的建议，王晓梅还表示，生活是最好的老师，疫情无情人有情。这个假期的确漫长了一些，但也是难得的亲子时光。只要家长们足够睿智，静下心来陪伴孩子成长，学会感受线上教育带来的成长的惊喜。相信疫情过后，家长们也会收获更好的亲子关系，收获一个更懂事、更成熟、更有责任感和担当的孩子。

像防控病毒一样 防控负面情绪

厌倦和焦虑情绪和新冠病毒一样有一定的传染性。孩子持续待在家里，外出活动减少，不能和同伴一起，他们的负面情绪会持续累积和积压。请家长理解孩子的负面情绪，及时进行正面疏导和缓解，可以引导孩子运用简单的“腹式呼吸法”“肌肉放松法”等改善情绪。另外，家长们一定要首先保持稳定的情绪，调节好自己的负面情绪，才能帮助脆弱的孩子维持稳定的情绪。

近年来，窦延丽代表考取了国家心理咨询师的证书，创办了聊城市第一家青少年心理咨询室，至今已辅导问题学生上千人。从专业角度，她建议家长们在这段特殊时期，给孩子一定独处空间，多一些理解信任。“长时间的零距离相处，会让家庭矛盾升级，家庭关系僵化。”窦延丽代表表示。

此外，窦延丽代表建议家长们多措并举，帮助孩子共同安排好停课期间的学习和家庭生活，首先，帮助孩子制定适合他自己的日常作息表，做到规律有序生活。其次，制定电子产品使用规则，防止孩子沉迷网络。为丰富孩子的居家学习生活，在目前情

况下，家长不需要完全禁止孩子使用手机和上网，但要与孩子确定好双方都认可的规则，明确使用手机和网络的时段、时长和内容等，并要求认真遵守，保护好孩子视力和身体健康。第三，让孩子做学习的主人，提高自我学习管理能力。遇到不会的问题，鼓励孩子通过网络及时请教老师和同学，或通过网络查找相关信息解决问题。

窦延丽代表推荐山东省聊城市的孩子看一看检察机关开设的“空中法治课堂”。她了解到，聊城市检察院未成年人检察部门与市教体局依托线上教育教学平台联合开展“空中法治课堂”教育活动，探索出“互联网+法治进校园”的新模式。活动面向全市近百万中小学生开展为期四周的空中法治教育课程，实现了法治教育的全覆盖；内容涵盖小学、初中和高中三个阶段。窦延丽代表专门关注了这些课程，她告诉记者，希望检察机关今后可以更多地出品类似的法治教育课程，正确引导学生们的法治观念，帮助他们树立正确的人生观、价值观和世界观。

(来源：正义网)

公告

上海市公安局黄浦分局交警支队依法扣留的车辆中，由于车主和驾驶人逾期未来接受处理而滞留的涉案车辆，根据规定《中华人民共和国道路交通安全法》第112条之规定，现将下列车辆公告。公告三个月期间，车主及驾驶人逾期仍不来接受处理的，对扣留的车辆依法处理。

- 1.车辆牌号:无,车辆类型:轻便摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 2.车辆牌号:无,车辆类型:轻便摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 3.车辆牌号:沪CBE680拆,车辆类型:轻便摩托,颜色:白色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 4.车辆牌号:沪CUQ880拆,车辆类型:轻便摩托,颜色:白色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 5.车辆牌号:沪AWK512拆,车辆类型:轻便摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 6.车辆牌号:沪AC5869拆,车辆类型:轻便摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 7.车辆牌号:无,车辆类型:轻便摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 8.车辆牌号:无,车辆类型:轻便摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 9.车辆牌号:沪A84158拆,车辆类型:轻便摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 10.车辆牌号:沪AC6232拆,车辆类型:轻便摩托,颜色:灰色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 11.车辆牌号:沪CE1416拆,车辆类型:二轮摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 12.车辆牌号:皖KF8878,车辆类型:二轮摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 13.车辆牌号:无,车辆类型:二轮摩托,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:锈蚀、挫改;
- 14.车辆牌号:苏J157T1,车辆类型:小客车,颜色:白色,进场原因:违停,车架号:LSYBC…050447;
- 15.车辆牌号:豫PQ8531,车辆类型:小客车,颜色:黑色,进场原因:违停,车架号:LGXC1…045255。

上海市公安局黄浦分局
交警支队
2020年3月27日

遗失声明

上海铭尚餐饮有限公司, 遗失营业执照正副本, 证照编号: 04000003200702080040(41), 声明作废。
上海潼予堂健康管理有限公司, 统一社会信用代码: 91310230MA1K15WC8Y, 遗失营业执照正、副本, 声明作废, 特此公告。

上海舜仕建设工程有限公司, 统一社会信用代码: 91310230MA1K22FC74, 遗失营业执照正本, 声明作废, 特此公告。

64177374
广告热线
E-mail: shfzb@vip.sina.com