



开学焦虑 家长比娃更“上头”?

专家表示,从“掌控孩子”转向“调节自我”,是化焦虑为动力的关键

N新华

新学期来临,“开学焦虑”再度成为家长圈里的热议话题。家长的“开学焦虑”从何而来?对孩子会有何影响?又应如何科学化解?且听专家怎么说。

调查:家长的“开学焦虑”并不比孩子弱

对照新学期课程表,帮助孩子整理课本和练习册,一遍又一遍……开学前,广西南宁市民张筱敏频繁进出儿女的房间,忙前忙后。张筱敏说,“总感觉,每年都‘关键’,想要给孩子最充足的准备才能保障新学年顺利开展。”

记者调查发现,许多家长的“开学焦虑”并不比孩子弱。家长们的开学焦虑“收藏”在手机待办一件件事项中,“预约理发”“午托缴费”等行程密密麻麻排列其中;家长

的“购物车”里也透露出焦虑,从餐盒、姓名贴,到书包、错题本,都要精心挑选。

对此,广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵认为,家长在孩子开学前做的一系列积极准备,其本质是通过“可控行为”缓解对未知的担忧,在合理范围内具有积极意义。若焦虑超出合理范围,易对家庭氛围产生不良影响。

有别于中小学生家长,幼儿园家长的开学焦虑更多

源于“分离”。“家长的‘分离焦虑’比孩子更应该关注,家长的‘分离焦虑’可能也会影响孩子。”广西壮族自治区直属机关第三幼儿园园长黄煜淇说,幼儿的安全感主要来源于“稳定的亲子关系”和“对环境的可控感”。当家长长期处于分离焦虑中,会不自觉地表现出“不信任孩子”的态度,这种态度会让孩子产生“我做不到”“我需要依赖妈妈”的自我否定,逐渐失去探索新环境的勇气。



杰清漫画

建议:化焦虑为动力 让新学期更“可期”

开学注册当晚,即将踏入小学生涯的刘熙然与父母一同在课桌前包书皮。灯光下,三个人的影子落在书页上,映出温馨亲子时光里的开学“仪式感”。

“爸爸说,包书皮是他小时候开学前最开心的事!”刘熙然说,同时,父母还分享了不少他们童年时的上学趣事,“听完以后也感觉想快点回到学校,对新学期充满了向往。”

雷灵认为,像这样的亲子互动能有效缓解家长

与孩子的开学焦虑。与孩子聊开学的期待而非担忧,用轻松的互动替代对“学习任务”的强调,可以让亲子双方都能以更平和的心态迎接开学。

“从‘掌控孩子’转向‘调节自我’,是家长化焦虑为动力的关键。”

雷灵建议,一方面,家长应接纳“不完美准备”,同时相信孩子的自我适应能力;另一方面,减少“无效焦虑行为”,尤其是一些多次重复的物品检查、叮嘱等,可转而通过运动、与

其他家长理性交流等方式释放压力。

欧阳佳艳等受访老师则建议,家长应学会换位思考,多站在孩子的视角理解开学适应期的状态,避免用高标准给孩子施压,同时可通过主动了解班级开学后的教学计划、课程安排等具体信息,适当减少因“不确定性”而产生的焦虑,但也不用“尽善尽美”,对于开学,家长轻松自如应对也能为孩子树立从容应对未知的榜样。

持续加强建筑垃圾运输管理 守护城市美好家园

福州启动建筑垃圾运输整治百日攻坚,集中整治“滴撒漏”“乱倒卸”“超载超限”现象

N海都记者 汤先增

为进一步深化巩固建筑垃圾“治乱、治污、治超”三年专项整治行动和建筑垃圾非法倾倒大排查大整治行动成果,提升专项整治成效,从9月1日至12月25日,福州市启动建筑垃圾运输整治百日攻坚行动,遏制建筑垃圾运输车辆“滴撒漏”“乱倒卸”“超载超限”等违法违规行为,消除建筑垃圾运输车辆道路交通安全隐患,为广大市民营造一个更加宜居宜业的生活环境。



福州市建筑垃圾工程渣土管理中心人员与城管执法人员,第一时间到公司为新购买的车辆进行批后复核,保证第一时间投放使用

对源头进行24小时不间断监管

市城管委相关负责人表示,在整治工作中,要两手抓,既要管好合法运输车辆,又要抓好无资质运输“黑车”。针对无资质车辆违规参与建筑垃圾运输、超限超载、未密闭运输、未净车出场及滴撒漏污染路面等突出问题,福州市将采取

零容忍的态度,一旦发现坚决依法查处。

同时,严厉打击未经核准擅自处置、乱倒卸、擅自设置渣土受纳点及超审批范围消纳等行为,持续推动建筑垃圾运输行业规范发展。

为确保整治实效,福州市构建了严密的监管体

系。市渣土处置中心负责摸排建筑垃圾运输车辆停车场、出土工地及消纳场的抽查检查。

属地城综局与高新区执法局统筹执法力量,强化工地源头监管,严格落实“一不准进,三不准出”的要求,确保24小时值守不间断。

屡教不改被列为重点监管对象

“我们通过多渠道受理投诉举报,确保有呼必应、有诉必理、有理必果,让每一起违法违规行为都得到及时、有效的处理。”福州市城管委相关负责人表示,此次整治行动分为集中攻坚、重点打击、“回头看”三个阶段有序推进。

上述负责人介绍,整治重点为无资质车辆进入出土工地、居民小区参与建筑垃圾、二装垃圾运输的,以及超限超载、未密闭运输、未净车出场、滴撒漏等行为;未经核准擅自处置、乱倒卸、擅自设置渣土受纳点、超审批范围消纳等行为;出土工地未安装或未规范使用称重设施的,建筑垃圾运输车辆未称重出场的。

据了解,在整治过程

中,政府部门间还将加强相互间的沟通与协作,强化联合惩戒的机制,形成合力,有效提升整治行动效果。如对于源头工地管理不善、屡教不改的,列为重点监管对象,并通报住建部门实施联合惩戒;发现无资质车辆运输建筑垃圾涉及超载的,立即移送交警部门处理。

福州市城管委相关负责人表示,此次建筑垃圾运输整治百日攻坚行动的开展,不仅展现了政府建设建筑垃圾运输市场良好秩序的决心,还体现了政府部门柔情服务的创新实践。攻坚行动将为构建绿色、安全、有序的建筑垃圾运输环境,城市的可持续发展奠定坚实基础。