

家长应如何缓解“入学焦虑”

随着暑假结束,学生陆续开始了新的学习阶段。他们从幼儿园升入小学,从小学生变成初中生,从初中生成长为高中生,从高中生步入更高的学府。在这个幼升小、小升初、初升高衔接阶段,很多家长针对孩子学习、学校生活、为人处世等方面感到焦虑。家长应如何缓解“入学焦虑”?让我们一起来听听各方建议。

幼升小孩子家长最焦虑

“真的开学了,不知道她暑假期间学的拼音还记不记得,还能不能拼读成功。”面对刚升入市实验小学一年级的孩子,市民张女士显得十分焦虑。她告诉记者,通过很多渠道听说,孩子在小学阶段学习拼音的课时不会很长,很多孩子存在学不扎实的现象,学不会的话很容易影响以后的学习生活。为此,张女士在暑假期间专门给孩子报了一个为期两个月的拼音班提前学习。不仅如此,为了让孩子更好地适应小学生活,张女士还利用暑假在家教孩子学习加减法,并报了写字班。像张女士一样,为了不让孩子输在起跑线上,这个暑假,一些家长每天让孩子认数、学习加减法、写字,但越是着急,孩子越达不到自己的预期,家长的焦虑感也越重。

市民杜先生的孩子今年刚刚升入市第四中学,针对即将到来的初中生活,杜先生也显得很焦虑。他告诉记者,孩子在小学阶段基础学得不是很好,很怕孩子学习跟不上。杜先生说:“每次让他写作业时都是磨磨唧唧,抓耳挠腮的,原本半个小时就能写完的作业,一会儿喝水,一会儿又上厕所,总是需要两三倍的时间才能完成。”

相比较幼升小和小升初的家长

而言,进入幼儿园生活的孩子家长似乎更加焦虑。孩子刚尝试离开父母进入校园,对他们来说父母也有很多担心和不舍。“如果班级群内一响儿见不到老师发孩子们的照片和视频我就会莫名的心焦。但通过照片或视频能看到他无忧无虑地玩耍或没有哭闹又会十分开心。”幼儿家长姗姗每天都会时不时地打开微信,看看孩子所在的幼儿园班级群内是否有新发的照片和视频,想了解一下孩子在幼儿园的生活情况。

随着我市各中小学新学期的正式开始,记者走访部分学校看到,不管是小学还是初中,不少家长将孩子送到学校附近后始终不愿离开,一路尾随至孩子进入校门后才恋恋不舍离去。孩子们对新学校和新环境充满了好奇,反观家长却一脸严肃。记者随机采访了多位家长,超过半数的家长表示“很焦虑”。“孩子能不能适应新的学习环境?”“如果学习跟不上、感觉课业压力咋办?”“别人家孩子知道学,我家孩子就知道玩。”这些问题都是家长们焦虑的主要原因。

家长应该学会“放手”

众所周知,让孩子自己动手的学习效果往往比家长或老师直接教导要好。孩子在幼儿园学习的过程中,可以享受自己动手的乐趣。吃饭、穿衣服这些简单的事情对于孩子来说是成长的必经之路。也许刚开始,孩子会把饭弄洒,会穿反衣服,会系错扣子,但只要不断尝试,坚持下去,最终一定能够做好。有的家长心疼孩子,总觉得孩子还小,就一味地替孩子代劳。也许,正是因为家长的过度溺爱和代劳,才觉得自己的孩子在某方面不如别的小朋友。

友。所以对于家长来说,应该学会“放手”,把责任还给孩子,让他们不断尝试才能积累经验。

采访中,一些老师认为,部分家长在孩子幼升小时产生焦虑、担忧情绪,这是正常现象。小学一二年级主要是习惯养成和能力培养阶段,这个阶段的孩子极其依赖父母。“家长产生焦虑情绪,主要是因为对学校生活不了解、不信任,过多地替孩子担心,从而产生了恐惧心理。”濮阳市元心青少年心理服务中心心理咨询师任若男说,家长的焦虑与社会因素有很大关系,虽然他们也知道自己焦虑并不能改变什么,但却无法摆脱。家长的焦虑情绪是一种不健康的心理,这种情绪往往会传递给孩子,让他们也感觉到焦虑。

“我们一定要尊重孩子的独特性,培养孩子充满个性的独特禀赋,不要把自己曾经做不到的事情强加到他们身上,应该对孩子多一点耐心,再多一点耐心……”市实验幼儿园老师王延巍说,孩子初来我们身边时,我们只希望他平平安安、快快乐乐,但随着孩子长大,不知不觉我们对孩子的期望也越来越多,要求孩子要有好的表现、好的成绩、好的前途……因此,焦虑情绪就会越来越重。这个时候,我们不妨回到孩子生命之初,回想他们降生时我们的喜悦,忆起我们的初心。

适当的焦虑可以让家长保持警觉

“孩子回到家就给我说,班里面都是不认识的新同学,原来的同学都在其他班里面。”市民王先生说,孩子第一天报到完就这样告诉他。面对陌生的环境和陌生的人,王先

生很怕孩子会不适应。针对这种情况,任若男认为,家长应鼓励孩子主动结识朋友,从而减少孩子在新班级的孤独感,帮孩子尽快融入新的校园生活。同时,家长要积极与老师沟通,全方位了解孩子的学习、交友状况,要有足够的耐心和信心帮助孩子度过新校园和学习环境的适应期。

此外,家长应为孩子提供宽松、愉快的环境,切忌用命令的语气要求孩子做各种事情。家长可以通过暗中观察的方式关注孩子的一举一动,一旦发现不好的苗头要注意侧面指引解决,尽量不要发生正面冲突,要尊重孩子的隐私,保护孩子的自尊心。家长还可以通过“开放式”提问,鼓励孩子从积极正面的角度来描述学校班级生活,激发孩子爱上学的情感。而作为父母,也要营造积极和谐的家庭生活氛围。心理学研究表明:母亲稳定的情绪是养育优质孩子两大因素之一。

针对父母的焦虑情绪,任若男建议家长首先要接纳自己的焦虑情绪。所有的情绪都可以找到缘由,父母的担心和焦虑主要是因为孩子年龄小,一直非常依赖父母,突然之间把他们放在一个陌生环境难免不放心,这是一种合理的情绪。父母要进行自我探索,清楚自己的个性及面对应激事件和压力时的情绪反应模式,接纳自己当下的焦虑,不要一味地排斥焦虑情绪。接纳了当下情绪,把它合理化,内心会趋于平静。“父母也可以换位思考:其他孩子的父母不是和我一样有这种情绪吗?情绪没有好和坏,适当的焦虑并非一件坏事,可以让家长保持警觉,引起重视。”

本报记者 张迪



龙行大地(1999 年摄)。 赵德润 摄

欣闻濮阳建市四十周年,1987 年 8 月 17 日“中华第一龙”出土获选建市以来“十件大事”第二名,我非常欣慰。在龙都濮阳四十华诞的大喜日子,我想起了 24 年前一次难忘的航拍。

那时的航拍,没有现在便利的无人机,摄影者要登上飞机打开舱门进行拍摄。在充满激情灵感又具有风险挑战的航拍中,我珍惜天马行空般气势豪放、不拘一格的感觉。从空中鸟瞰大地,会发现许多在地面上看不到的东西。世界上的事物大抵如此,只需换一个角度,换一个高度,就会有很多意想不到的发现和人生感悟。

那是我担任新华社河南分社社长时一次难忘的经历。1999 年新中国成立 50 周年前夕,新华社组织了“空中看祖国”大型航拍活动。8 月下旬,我同新华社河南分社摄影记者朱广智、王頌、赵鹏和摄像记者歧晓峰,从安阳航校三次登上一架小型“运五”飞机,开始了前后近 20 个小时的“空中看河南”的航拍。

为了获得理想的拍摄效果,飞机几乎总是在超低空飞行。我和同事们腰间系着一根绳子与机舱连接,保证人不会被甩出机舱,手持相机在打开的舱门口悬空拍摄。古老的中原大地、秀美的山川、生机勃勃的城市和田野匆匆在身下掠过。我们航拍的飞行高度通常为 100 米左右,时速一般为 100 公里。拍摄需要时而俯冲、时而盘旋,多数人都眩晕,有时还呕吐,但大家精神抖擞,抓紧时机抢拍。

航拍第一天,天气晴朗,略有薄雾。当飞临豫北濮阳黄河滩区的时候,我正靠在舱门边,忽然眼前一亮,一幅美妙的图案映入眼帘:黄水奔流形成的沙带,在阳光照射下,莽莽苍苍,金光闪闪,与绿色的原野形成强烈反差,简直像一条飞腾的巨龙,我叫一声“好!”赶紧按下快门。

机遇总是有些吝啬。我用取景框只“剪裁”一张照片,飞机便匆匆而过,待我的伙伴们闻声站起,大地瞬间换成了另一幅场景。这幅照片一冲洗出来,让我大喜过望,这不就是易经中讲的“见龙在田”吗?后来发表时便命名为《龙行大地》。

龙行大地 龙都崛起

赵德润

机缘巧合,我国 6400 年前古墓葬中用蚌壳装饰的龙形图案“中华第一龙”的考古发现地——濮阳西水坡仰韶文化遗址恰在附近。濮阳是古雷泽之地和华夏族祖庭圣地,先后被中华炎黄文化研究会命名为“中华龙乡”“中华龙都”。这张《龙行大地》照片多次在报纸杂志发表,也被濮阳作为龙的形象多次刊用;2000 年还被河南省邮政局制成龙年明信片。中国新闻摄影学会编纂的大型辞书《中国新闻摄影通鉴》,在经典图片中收入了这幅作品。

在濮阳拍摄的这幅图片,见证并记录了“人民治黄功在禹上”的时代和历史。小浪底水库建成后,已经从根本上确保了黄河岁岁安澜。即使在主汛期,黄河中下游滩区再也看不到黄水携带黄沙奔流而出的景象。

濮阳西水坡遗址成为全国重点文物保护单位,出土的“中华第一龙”得到了中外学术界的认同。“龙乡”“龙都”的称号,如光芒四射的历史名片,显著提升了濮阳的知名度与美誉度。濮阳充分利用“中华第一龙”资源,研究龙文化、发展龙文化产业,取得了良好的经济和社会效益。2022 年濮阳市两会把建设“中华龙源地”写入政府工作报告,2023 年政府工作报告更是两提“中华龙源地”,这项传承中华优秀历史文化工程,极大地鼓舞和促进龙文化和龙文化产业发展,为建设现代化濮阳凝神聚力,坚定文化自信,为国家历史文化名城增添了亮色。

《龙行大地》是一个形象,一个符号,一个标志。人们看到,苍龙傲然飞临濮阳大地,古老而年轻的濮阳正在新时代迅速崛起。可以预见,龙都濮阳必将以建市四十周年为契机,厚积薄发,建功新时代,为中原出彩、为民族复兴伟业,创造出辉煌的业绩!



← 1987 年的中原文化宫(资料图片)。



↓ 2023 年的中原文化宫。 本报记者 僧少琴 摄



濮阳四十年·透过镜头看变化

市文广旅体局发布提醒——选择体育类校外培训机构要谨慎

本报讯 (记者 袁冰洁) 9 月 4 日,市文广旅体局发布我市第二批 12 家体育类校外培训机构“白名单”,并提醒家长,在为孩子选择体育类校外培训机构时,一定要谨慎。为严格落实国家“双减”政策,进一步加强体育类校外培训机构规范化管理,经各体育类校外培训机构自主申报、所属县(区)文广旅体局(社会事业局)审核同意,我市发布了全市第二批体育类校外培训机构“白名单”,列入本批“白名单”的校外体育类培训机构,共有 12 家。此前,我市已发布了首批 16 家体育类校外培训机构“白名单”。

为切实维护广大学生及家长的合法权益,市文广旅体局提醒家长,如果孩子确需参加校外培训,请在公布的校外培训机构“白名单”中选择。在培训前,务必与培训机构签订《中小學生校外培训服务合同》,并妥善保管好合同文本,收费发票等,作为维权凭据。同时,还要慎重缴纳培训费用,通过全国校外教育培训监管与服务平台“校外培训家长端 APP”进行选课、缴费、消课,切勿把资金转入资金监管专户以外的任何账户。切勿盲目、冲动消费,坚决抵制“预付费享优惠”“买多少送多少”等促销诱惑,避免落入机构圈钱的套路而导致“钱课两空”。

以案普法

签了协议,是否就可以免除赡养义务

子女赡养父母是一种法律义务,同时也是中华民族的传统美德,但是父母已经与一子女签订赡养协议,其余子女的赡养义务是否可以免除呢?

【案情】2002 年,原告刘某与弟弟妹妹在亲属们的见证下签订了一份父母赡养协议,约定父亲由弟弟赡养,母亲由刘某赡养,妹妹不赡养也不继承家产。2013 年父亲去世后,其母亲身体也越来越差,刘某便与弟弟协商母亲的赡养事宜,但弟弟却以三人已经签订了赡养协议为由,拒绝赡养母亲。

■ ■ □

商量无果后,刘某无奈将弟弟妹妹诉至华龙区人民法院。经多次调解,双方达成一致意见,母亲跟随原告刘某生活,被告弟弟与妹妹每人每月支付母亲生活费 1000 元。

【说法】我国民法典第一千零六十七条规定,父母不履行抚养义务的,未成年子女或者不能独立生活的成年子女,有要求父母给付抚养费的权利。

成年子女不履行赡养义务的,缺乏劳动能力或者生活困难的父母,有要求成年子女给付赡养费的

权利。

审理法院认为,成年子女对父母的赡养义务是法定义务,是依据特定的身份关系而产生的,具有人身性,属于专属义务,不可转让或免除。本案中刘某与其弟弟妹妹均对父母具有法定的赡养义务,他们在亲属的见证下签订的赡养协议,性质是兄妹之间履行赡养义务的方式发生改变,并非因此免除或者消灭任一赡养人对其父亲或者母亲的法定赡养义务。刘某的弟弟妹妹对其母亲的法定赡养义务自始存在,不因协议或放弃

■ ■ □

继承权而免除或终止对其母亲的赡养义务。关于刘某母亲的赡养问题,应按照当地的实际生活水平结合赡养人各自的实际经济状况,重新确定兄妹三人的赡养义务。

法官表示,百善孝为先,赡养义务不因赡养协议及放弃继承等免除,身为子女应珍惜父母健在的时间知恩尽孝,不仅要经济上提供扶持帮助,更多地还应在精神上给予老人抚慰,从一点一滴的小事做起感恩父母、回报父母。

本报记者 宋仁志 整理