



孩子家长齐焦虑 开学适应期 怎样拥有满满正能量

开学季，不少家长的朋友圈里，孩子上学路上的路况、妈妈的爱心早餐等照片刷屏，并配上了满是焦虑感的文字。

记者采访发现，开学不仅给孩子们带来了焦虑，父母的焦虑也一点都不轻。那么，是哪些因素导致孩子和家长焦虑？如何为孩子情绪减压？

就是：“老师，我们怎么办？”

“原以为就我一个人孩子上学感到紧张，没想到大家都有同感。”刘女士说。

“孩子开学了，我却病倒了。”王女士孩子在上海一所小学读四年级。她告诉记者，暑期结束，她不仅要忙千头万绪的工作，还要妥善安排孩子的起居，盯功课、协助完成学校布置的一些任务，更为孩子进入四年级后的学习成绩发愁、烦躁，夜不能寐，最后病倒了。

焦虑主因： 环境、适应力、学业压力

记者在采访中发现，对孩子和家长来说，担心能否适应新的环境，能否应对学业压力，是形成焦虑的主要原因。

辽宁省心理咨询师协会常务理事胡宇峰说，“开学恐惧症”多发生在幼升小、小升初等高一个阶段的孩子和家长身上。如孩子从幼儿园进入小学，原来的作息、同伴群体、饮食习惯都发生了变化，学校生活的节奏更快，要遵守的纪律更多。“这时候孩子肯定有畏惧心理，有的家长甚至焦虑情况比孩子还要严重。”在学校门口，有接送孩子的家长不仅用手机跟拍不停，甚至爬到高处眺望教室。

随着孩子上学年级升高，特别是初高中学生、毕业班学生，沉重的学习任务及升学压力，都有可能加深学生和家长的焦虑感。

开学前后，一则微信在网络上广泛流传：“又到开学季，不谈学习时，母慈子孝，连接抱抱；一谈学习，鸡飞狗跳，嗷嗷嚎叫。前一秒如胶似漆，后一秒叮咛就削！我们给孩子的爱，就像是一首歌的歌词，爱恨就在一瞬间。”在上海三甲医院工作的丁女士对记者说：“开学了，我和女儿的神经都‘吊起来’了。”

新学期分班、换教师、调座位，孩子的点滴变动牵动着父母的心。由于孩子分班的情况还没公布，这些天家住武汉后湖的刘先生心里像猫抓一样：“为了进

‘明星老师’的班级，我都做了大半年的功课了，这几天提心吊胆，焦虑得不行。”

专家建议： 正确面对科学调节情绪

专家提醒，家长的焦虑、特别是对孩子学业的高期望值，往往会加深孩子对新学期的抵触和恐惧。家长要相信孩子的适应能力和学习能力，由假期到开学有一些不适应是正常现象。

“很多父母将自己的经历、梦想投射到孩子身上，特别紧张孩子的学业和各方面的表现，特别担心孩子日常安全、害怕孩子学坏。”胡宇峰说，家长要将孩子看作独立的个体，放手让孩子成长，是“陪伴”不是“决定”，是“保护”不是“包住”，家长摆正位置，找准自身角色，孩子自然也能走出不必要的焦虑、更健康地成长。

专家建议，父母与孩子之间多多沟通有助缓解彼此压力，家长和孩子可以聊聊各自的感受，共同制定一些调整计划，比如逐步调整生物钟、尽快进入学习模式等，面临升学的孩子及家长可以在轻松的氛围下聊聊感兴趣的话题，分享心理状态和未来期望，共同应对新学期的开始。

长春师范大学教育科学学院副院长孙中华表示，家长和孩子一起努力，更要给孩子信心，一般一到两周就会适应新学期的节奏。

长春市学生家长刘春华说，孩子年级越来越高，家长要考虑的事情也越来越多，但她和一些家长找到了排解焦虑的好方法。“家长之间互相交流很给力，我们在微信群、QQ群里分享感受，有问题及时排解。”

章依文特别提醒家长，个别孩子的症状会比较严重，持续一个月仍不见好转，甚至表现为身体的不适，这不是在装病，应及时前往医院就诊。有的孩子确实存在交际能力、学习能力等方面的不足，家长应与老师沟通，请老师提供指导，帮助孩子顺利适应学习生活。

据新华社

武汉专项整治房地产市场

新华社电 武汉市房管部门提出，从9月7日起用3个月时间，开展房地产市场专项整治行动，重点规范商品房销售及现场信息公示，对捂盘惜售、囤积房源、哄抬房价、发布虚假房源、售后包租、返本销售等行为进行重点查处。

全市范围内的在建、在售商品房项目均被纳入整治范围，其中重点整治主城区的住宅类项目。楼盘在取得预售许可证之前，不得委托第三方平台或机构进行变相认筹；在取得预售许可证后，在10日内公布全部准售房源及每套房屋价格，并一次性对外销售。开发商需在醒目位置公示许可证信息及房地产政策法规等文件，

并对房源进行明码标价，销售代理机构需公布委托书、备案证明、服务内容等信息。

据了解，今年3月，武汉市房管局开通了违规销售商品房问题24小时咨询投诉热线，并对332个在建、在售楼盘进行了检查，共下达73份《整改通知书》，其中3家房地产经纪机构和2家开发商受到行政处罚，74家开发商违规扣分被记入信用档案。

武汉市房管局相关负责人表示，此次行动将坚决依法查处房地产市场各类违法违规行，并通过限期整改、记入开发商信用档案、行政处罚、联合执法、加大曝光力度等形式进行处理，营造有序的市场环境。

鄱阳湖1个月“瘦身”三分之一

新华社电 自8月5日长江九江段、鄱阳湖全线退下警戒水位以来，受长江来水量及降雨减少影响，我国最大淡水湖鄱阳湖持续“瘦身”。9月7日8时，鄱阳湖通江水体面积较8月5日同期已缩小三分之一。

据江西省水文局监测，截至9月7日8时，鄱阳湖标志性水文站星子站水位已降至14.26米，鄱阳湖通江水体面积2270平方公里，较8月5日同期减少1260平方公里，缩小三分之一。同时，由于长江上游来水减少，鄱阳湖水量不断补给长江，湖区容积减少约130亿立方米，已累计补给长

江水量约216亿立方米。

8月5日21时，在持续34天超警戒水位后，星子站水位与其19米警戒线持平并开始下降。水文局监测，受持续晴热少雨天气影响，8月中下旬以来，鄱阳湖水位下降加剧，单日最大降幅近0.3米。尤其是8月29日以来，星子站水位均低于历史同期均值。

据江西省气象台预测，9月江西全省降雨量仍将偏少，赣北赣中部分地区旱情还将发展。水文专家分析，鄱阳湖水位仍将持续下降，将对湖区农业生产、水生动植物生长及候鸟越冬，甚至城市生活、生产用水造成影响。

广东高考统考科目将减到3科

新华社电 记者7日从广东省教育考试院获悉，广东高考统考科目将从6科减少到3科。

广东省教育厅日前印发《关于普通高中学业水平考试的实施办法》和《关于普通高中学生综合素质评价的实施办法》，从2018年秋季入学的普通高中一年级学生开始实施。

按照文件规定，2021年，广东高考统一考试科目将从6科减少到3科。高考生在统一考试中，考语、数、外。并在思想政治、历史、地理、物理、化学和生物6门科目中，选择三门，在高中三年参加学业水平考试等级性考

试，与高考考试科目语文、数学、外语考试成绩合成高考总成绩，作为高校录取成绩依据。

文件称，高中学生从2018年秋季入学的普通高中一年级学生开始实施，普通高中在校生均须参加。学生按课程标准修完某学科的规定学时，方可取得该科目的考试资格。

文件规定，参加统一高考的学生，可以不用参加语文、数学、外语3门科目学业水平考试，用统一高考相应科目考试成绩来替代学业考试成绩。参加等级性科目考试并取得合格以上成绩的学生可不参加相应科目的合格性考试。



爱心超市为贫困学生雪中送炭

东北师范大学于2006年开始设立“爱心驿站”超市，贫困学生凭借学校发放的“入学礼包”中的购物券进行消费。2016年新学年开学以来，东北师范大学共为贫困学生提供270份爱心礼包，价值40万元，在一定程度上缓解了贫困家庭的经济压力。图为两位学生在爱心超市内选购图书。

新华社发

烦躁失眠： 孩子家长齐焦虑

连日来，来到上海儿童医学中心儿保科门诊咨询学习、情绪问题的小病人不断增加，有的孩子情绪低落，胃口也不好，有时晚上睡觉还做噩梦，但检查身体又没发现什么疾病。

该中心发育行为儿科主任章依文医师介绍，开学前这类患儿不在少数。经历了一个宽松假期和无忧无虑的日子，一下子面临紧张的学校生活，鲜明的反差造成一些孩子对开学存在心理阴影，常常表现为情绪低落或烦躁，对平时有兴趣的事失去兴趣，胃口变差，对学习排斥。严重的甚至出现不明原因的发烧、呕吐，学习注意力不集中，难以完成作业、失眠等。

值得关注的是，不少家长对开学同样感到紧张。有的家长觉得，开学就意味着又要绷紧神经与孩子一起面对学习的挑战；有的家长特别害怕接到老师的电话，担心孩子调皮闯祸；有的家长为孩子在校园生活中的各种不适应担心。

“老师，什么时候开家长会？”“我们要不要提前准备什么？”武汉市一位一年级刘姓家长进了班QQ群。她发现，包括自己在内的所有家长问得最多的