

你家孩子有考试焦虑吗

市三院提醒 :考生可优先接受心理咨询服务

当下中考临近 ,你家的孩子有莫名紧张、心烦意乱的考试焦虑吗 ?

考试焦虑是指个体在面临考试时 ,表现出过度担忧、紧张以及相应生理反应。通常来说 ,如果你发现孩子有以下行为特征 ,基本可以评估他是考试焦虑。如考前睡不好、容易发火、很难沟通、胃痛、肚子痛 ,经常想上厕所 ,在考试时出现心慌、手发抖、恶心、大脑一片空白等。

那么 ,家长们怎样才能帮孩子减轻考试焦虑呢 ?

一、成为孩子焦虑的容器。家长

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

要保持平静状态。当孩子出现焦虑时 ,家长可以作为他们装载焦虑的容器 ,让他的焦虑情绪有地方消解。

二、倾听。家长最大的支持就是让孩子把情绪宣泄出来 ,要学会倾听。家长只需要给孩子传达一个信念 ,就是所有的问题都是可以解决的。

三、营造自然、正常的家庭氛围。家长要用平常心面对孩子的中考 ,保持平时的生活规律。

四、陪伴。家长要做一个温暖又有距离感的陪伴者。家长既要从生活上关心他 ,让孩子感觉到爸爸妈妈是温暖的、关心我的 ,不是只关心我的中考成绩的 ,遇到困难时 ,爸爸妈妈在身边能够帮我。同时 ,家长要尊重孩子的自我调整能力 ,相信孩子在紧张的学习氛围里也能自我调节。

五、支持、鼓励。给孩子一些积极

暗示 ,可以告诉孩子说 :目前的这种紧张 ,是一种很正常的情绪状态 ,每个人都会有 ,适度焦虑 ,可能是一件好事。成绩不是考试的全部意义 ,要正确、理性地对待考试。

六、学会放松。家长可以告诉孩子一些放松技巧 ,比如腹式呼吸、冥想等 ,适当地带孩子参加户外活动。

七、心理疏导。如果孩子考前焦虑严重 ,自我调节效果差 ,已经影响正常生活和学习 ,家长要及时带孩子寻求专业的心理咨询或到医院就诊。

市三院心理咨询预约电话 : 86870289(市府网 390295) 86870290 (市府网 :390267)。24 小时免费心理援助热线 :135886212320(市府网 : 739320)。考生凭借准考证等凭证可以优先接受一对一心理咨询服务。

通讯员 应蓉蓉

永康卫校与龙川集团产教融合协同育人

创新合作机制 实现优势互补

本报讯(通讯员 颜琴书) 6月5日 ,浙江省永康卫生学校(以下简称永康卫校)与永康龙川集团产教融合协同育人签约授牌仪式在龙川家医院举行。

会上 ,龙川集团董事长应雄介绍 ,产教融合协同育人是新形势下校企发展和实现双赢的战略要求。龙川家医

院将以此次合作为契机 ,与永康卫校携手 ,积极探索产教融合、校企合作的新模式 ,合力构建资源共享、联合攻关的新平台。

永康卫校党支部书记、校长郑国阳说 ,本次签约标志着双方在推进产教融合人才培养、提升人才培养综合能力、探索全面战略合作路径方面进

入新阶段 ,是提升职业教育高质量发展的重要举措。双方将站在新平台上 ,整合双方优势资源 ,按照 以情感为纽带、沟通为基础 ,互惠互赢 的要求 ,深入发挥校企合作的聚能效应 ,不断创新合作机制 ,实现优势互补 ,努力为我市健康事业的高质量发展培养更多高素质医疗人才。

心向儿童 畅研游戏

实验幼儿园组织共同体各园开展幼儿自主游戏研讨活动

本报讯(通讯员 徐怡) 游戏是幼儿的主要活动 ,如何提高幼儿游戏质量是教师教育活动的重要课题之一。6月8日 ,实验幼儿园组织共同体各园开展了 教师观察与支持 幼儿自主游戏研讨活动 ,邀请浙江师范大学副教授秦元东现场指导。

活动开始后 ,秦元东和共同体各园的园长来到各班游戏场地 ,观摩自主游戏活动。随后 ,老师们以小组合作的形式 ,聚焦 教师观察与支持 ,以观摩现场实例为切入点 ,进行分享交流。秦元东进行分析点评 ,强调要多维度、多方面、有条理地聚焦教师的观察和支持。



老师们积极参与研讨活动

秦元东还为大家带来以《幼儿园游戏的几个转向》为主题的讲座。他从游戏材料的投放、游戏观察的基本维度、基于游戏类型的观察等方面进

行讲解 ,帮助教师树立正确儿童观 ,提升教师专业水平。

研讨活动结束后 ,实验幼儿园园长应胜男指出 ,观察能力是教师应该

具备的基本教育能力 ,希望老师们从观察开始了解孩子 ,懂得孩子的需要 ,给予孩子有效支持 ,将当日所学、所思、所想落实到一日活动中。

儿童 无理取闹 时如何化解

人民幼儿园举办家长育儿沙龙

本报讯(通讯员 应炉敏) 近日 ,人民幼儿园举办 悦享时光 家长育儿沙龙 ,聚焦 儿童情绪管理 的话题 ,就家长面对儿童 无理取闹 时如何化解进行交流探讨。

活动中 ,中四班幼儿家长朱先生作为主讲人 ,和大家一起分享孩子闹情绪的视频。随后 ,他抛出话题 :你家宝宝有这样的情况吗 ?为什么孩子会这样做 ?当孩子 无理取闹 时 ,作为家长的我们应该怎样做 ?这三个问题让家长们打开了话匣子。为此 ,主讲人建议 :

1.教给方法 ,控制情绪。给予孩子正确的控制情绪方法 ,比如 ,要发脾气时提醒孩子自己保持冷静等。

2.及早发现 ,转移注意。转移孩子注意力 ,利用其他有趣事物进行吸引 ,让孩子从发脾气的情绪中转换出来。

3.给予引导 ,兑现承诺。利用孩子感兴趣的事物进行引导 ,告知其如果发脾气就不能再进行此类活动。但有惩就有奖 ,要及时兑现承诺。

4.坚持原则 ,要求认错。每个人都会发脾气 ,需要等孩子静下心来 ,再

和他讲道理 ,让其明白错误之处。

5.有意冷落 ,不予理睬。当孩子发脾气时 ,需要让其独处 ,给其一个安静的环境。

6.统一意见 ,树立威信。在家庭教育中 ,父母和长辈要统一思想。如果双方意见不合 ,会适得其反。

参加沙龙活动的家长们自告奋勇进行情景演绎 ,学习情绪管理方法。听了大家的互动交流后 ,人民幼儿园园长李红巧说 :作为家长 ,要运用共情对话、坚持原则的方法引导孩子调节好情绪 ,让每位孩子快乐成长。

高温天气应

防范 热 隐患

森林草原火灾

夏季草木生长旺盛 ,易燃可燃物容易堆积 ,高温容易导致草木自燃。同时 ,雷电增多 ,森林草原火灾风险增高。

郊外游玩人员多 ,要强化火源管控 ,加强森防防火巡护 ,加强穿林电线检查 ,排查隐患 ,雷电天气 ,护林人员注意观察森林情况。

易燃易爆场所

一些易燃易爆危险品受热后易分解 ,如果通风不良 ,致使温度升高 ,容易引发爆炸。主要涉及场所包括加油站、加气站、油漆库房、煤炭堆放区域、化学品仓库等。

要加强安全维护、巡查和管理 ,严防爆炸着火等事故 ,严格火源管控 ,严禁违章动火 ,安排专业人员进行现场监护 ,减少和避免静电产生火花 ,必须使用防爆型电器设备 ,并做好保养维护。

特种设备场所

高压气体在阳光照射下容易温度上升 ,体积膨胀 ,严重的会发生气瓶爆炸造成人员伤亡和财产损失。主要涉及气焊、气割作业等压力容器的工作场所。

要进行定期检验 ,未经定期检验或检验不合格的特种设备 ,责令停止使用 ;设备对环境温度有要求的 ,必须严格按照要求进行降温 ,确保正常工作 ,氧气瓶一定要和其他物品分开存放 ,不得倒置 ,不得在阳光下暴晒。

有毒有害作业场所

高温会加快有毒气体的挥发、扩散 ,接触有毒气体岗位的操作人员很容易发生有毒气体中毒、窒息等事故。主要涉及场所包括接触有毒有害物质作业的场所以及泵房集水池等。

要为工作人员配备相应的防护服和检测仪器 ,必须对有限空间的氧气浓度、有毒有害气体浓度进行检测 ,检测结果合格后 ,才能开展作业 ,作业现场必须配备呼吸器、通信器材、安全绳索等防护设施和应急装备 ,改善作业场所的隔热、降温条件 ,合理安排作业人员工作时间 ,确保人身安全和身心健康。

(市应急管理局供稿)

应急安全科普

安全举报电话 :

13588606110、676110

永康市应急管理局

人民小学开展

健康教育

本报讯(通讯员 李超霞) 近日 ,市人民小学分年龄段开展健康教育活动。

国家二级心理咨询师段芳艳为高年级学生开展青春期讲座。她结合案例 ,告知学生们应从科学的角度认识青春期 ,引导他们正视青春期生理和心理变化 ,学会克服青春期烦恼 ,用恰当的方式同异性交往 ,让自己平稳度过青春期。

青春健康教育讲师夏瑶瑶为低年级学生开展以 如何保护自己 为主题的讲座。她以 口香糖 小游戏开场 ,再通过情景模拟等方式 ,告诉学生们当遇到突破底线的侵犯行为和不良接触时 ,要学会勇敢说 不 并主动告知家人或老师。

通过这次健康教育活动 ,学生们认识到男孩与女孩的不同 ,并科学认识青春期的身心变化 ,学会如何保护自己。