开学倒计时

如何帮助孩子克服“开学综合征”

寒假即将结束，从假期结束到开学初的这段时间，很多孩子会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、注意力不集中、懒散、逃避学习、拖延完成作业等表现，有人形象地把这种现象总结为“开学综合征”。

北京大学第六医院儿童精神科副主任医师李雪告诉记者，“开学综合征”并不是医学诊断的病症，然而很多孩子的确在刚开学后容易表现出这些问题。临床发现，开学之后的一段时间，儿童精神科和心理门诊会出现比较明显的就诊高峰，很多孩子由于对开学返校不适应被家长带来就医。

开学前可以规划出1-2周的“缓冲期”

李雪认为，孩子对开学返校不适应，是因为经过了一个假期的休息，开学之后突然感觉压力增大。压力来自作息时间、学习以及人际关系：从假期里自由散漫的状态，到开学后有规律作息，要在规定的时间做规定的事情；从假期里不用学习或者不规律学习的状态，到每天都要去学校上课，完成作业；从待在家里跟同龄人接触有限，到回到班集体里跟几十个孩子相处，这些突然的变化都可能导致孩子出现不适应的现象。

与此相对应的另一种情况是，有很多“鸡娃”家长，即使在放假期间也把孩子的日程安排得非常“满”，每天监督孩子学习，给孩子安排各种集训，孩子在假期没有得到很好的休息，因此在开学后可能出现体力和精力不足的现象；此外，当孩子从在家里被家长监督学习，突然变成到学校里自觉学习，也会出现不适应的问题。

那么，家长应该怎样做，才能帮助孩子克服“开学不适”呢？李雪认为，家长可以在开学前规划出1-2周的“缓冲期”，帮助孩子慢慢适应开学后的生活，减缓开学压力对孩子心理的冲击。

首先家长可以从帮助孩子调整作息时间入手。李雪说，有些孩子，尤其是还在上小学的孩子，自我管理能力不强、自律性不好，这就需要家长提前帮助他们把作息时间调整好。从开学前一周左右开始，慢慢让孩子把作息时间调整到上学时的状态，按时起床，按时吃饭，按时睡觉。

其次，开学前，家长可以帮助孩子提前做好复习和预习，让孩子恢复学习的习惯。李雪强调，让孩子提前学习的目的并不在于让孩子学习多少知识，而是要调动孩子的认知能力，帮助孩子完成从放假到学习的思维转换，以便让孩子在开学后更好地回归学习状态，适应学校环境。

开学前，家长还可以鼓励孩子通过电话、微信等方式，主动和要好的同学恢复联系，聊聊天。比较要好的孩子的家长甚至可以相约，带孩子一起出去玩，让孩子在开学前有一个互动。

除此之外，开学返校后，孩子还可能会经历一些班里的变化，比如座位调整，班干部改选等，家长应尽可能地将可预见的事情提前跟孩子沟通，给孩子“打预防针”。对于比较敏感的孩子，家长应格外上心，提前跟老师以及其他家长进行沟通，多了解一些孩子在新学期将面临的变化，提前告诉孩子，让孩子在心理上有所准备，这样孩子出现紧张和焦虑情绪的风险就会降低很多。

利用开学前的“适应期”培养孩子自我管理能力

李雪特别指出，开学前的“适应期”同时也是锻炼孩子自我管理和自我规划能力的好时机，家长可以利用假期结束前1-2周这段时间，给孩子布置一些需要完成的任务，让孩子自己制订计划表，把任务分配到每天、每个时段。家长可以跟孩子一起讨论和调整任务的内容和时间表，辅助孩子制定适合自己的日程安排。这个过程不仅能够帮助孩子更好地适应开学，也能够帮助孩子锻炼自我管理和自我规划能力。

需要注意的是，家长给孩子布置的任务要符合孩子的实际能力，是孩子有能力去完成的。李雪说，很多时候，家长会觉得布置给孩子的任务很简单，但是孩子却完成不了，出现这种情况往往是因为家长对孩子的能力不够了解。家长不能布置任务后就变成“甩手掌柜”，等着孩子“交作业”，而是要跟孩子及时沟通，根据孩子的能力跟孩子一起调整计划表的内容。

李雪介绍了一个可以调动孩子积极性的小技巧——家长在给孩子布置任务的同时也给自己制定一个规划，让孩子看到自己也在按照计划表完成任务。比如每天读几页书，每周做几次运动等。家长可以每周找一个固定的时间，例如周日晚上，跟孩子讨论下一周的计划，然后跟孩子相互监督，相互鼓励，各自完成任务，完成的人会得到奖励。

李雪解释说，家长陪伴孩子一起完成任务的过程，也是言传身教的过程，家长要求孩子做到的事情，自己要先做到。给孩子树立好的榜样，以身作则，才能起到更好的教育效果。家长对孩子的陪伴并不需要太长时间，高效的陪伴每周只需大约半个小时，每天大约5-10分钟，就可以起到事半功倍的效果。

高效而有质量的陪伴是什么呢？李雪说，就是与孩子真诚地沟通，彼此尊重，把孩子当作一个独立的个体，和孩子平等地交流彼此的心得和体会。

（夏瑾）

无字的信 满满的爱

董国宾

我家住在山区，小时候家庭条件不好，吃饭穿衣都成问题，无奈，母亲把我送到姑姑家上中学。姑姑家境也不好，但她还是全力供养我，直到高中毕业。我家和姑姑家隔山隔水，母亲是不常来看我的，我也不指望她来这里。因为我知道，母亲来一次是多么不容易，但她总是有办法疼爱我。

我在姑姑家安下心来，学习成绩一直都很好，班主任常在班里表扬我。同学们很朴实，上进心也很强，我们一同上课，下课后一块玩耍，我和他们也都处得来。有一天下午自由活动时间，我和同学在操场上打篮球，玩得正欢时，班主任在一边高声叫我。我快步跑过去，班主任抚摸着我的头高兴地说，家里来信啦。我心里一阵喜悦，拿着信就往教室跑。这是母亲给我来的第一封信，在教室里，我慢慢将信拆开，里面竟是几块糖，一个字也没有。我知道，母亲不识字，写不了信，这几块糖，山区的孩子也是吃不上的。山里人没钱，没人舍得买闲嘴吃，母亲从牙缝里把钱省下来给我买了糖，装在信封里给我寄过来，母亲真是有办法。我顿时感到一阵温暖，觉得在姑姑家和在家里一样开心和快乐，学习也更加刻苦了。后来我常常收到母亲寄来的信，里面不是一把瓜子，就是一把花生，再就是母亲用省下来的钱给我买的山楂片。虽然里面一个字也没有，却让我无比幸福和欢喜。

那年，母亲借钱供我到山外面的城市上大学，在学校里，我从不舍得多花一分钱。有一次我想买一双鞋垫，试了几次都没舍得买。一个星期天的下午，我路过学校传达室门口，一个同学把我叫过去帮他搬东西。转身要离开时，我看了一眼桌子上摆放的几封信，无意中发现，桌子的左上角，有一封母亲寄给我的信，我急忙装进衣兜里。宿舍里，我拆开信一看，是母亲寄来的一双鞋垫，我高兴极了，心想，这鞋垫寄来的真是时候。母亲把心思织在了那密密麻麻的走针里，用信封传递着母爱和牵挂，我心里暖融融的。穿着母亲做的鞋垫，走起路来特轻快，又特有劲，学习上也有了方向和动力。母亲隔三差五用信封给我寄东西，虽然都是些不起眼的零食和小用品，但整个大学期间，我心里都充满了幸福和温暖。

大学毕业后，我在一个城市安了家，有了老婆和孩子，生活还说得过去。除了工作，我还帮助邻居干点零活，有时他们也帮助我。山区的母亲还像小时候一样疼爱和牵挂我，用信封寄东西的习惯仍然没有停下来。母亲今天寄来黄瓜和西红柿的种子，明天又寄来萝卜和冬瓜的种子。我懂得母亲的心思，现在生活条件还不算好，她想让我通过劳动补贴一下生活。我家的院子不大，我种上了一些蔬菜的种子，还在不远处的空地上开垦了一个小菜园。到了夏天，黄瓜、西红柿、朝天椒、茄子，红红绿绿的煞是喜人。秋天，一个个大冬瓜又长成了。我会摘一些送给邻居，他们除夸我勤劳，还说我有个好母亲。

我从小不在母亲身边，但母亲总是有办法疼爱我。不识字的母亲给我寄了很多信，里面虽然没有一个字，但信封里却装满了无限的爱。

我的母亲

郭树合

母亲是四年前农历正月去世的，所以每到春节，我便会想起母亲，想和她聊聊天，叫一声“娘”。

母亲是一个心地善良的人。回想那时候，只要在大街上看见有乞讨的人，村里人异口同声，一定会说，“让他去找兰秀（兰秀是我姐姐）她娘吧，老太太一准会管你饭吃。”还真是这样。那时节，尽管我家生活并不富裕，但只要看见有流浪人员，母亲总会热情地把他叫到家里，不嫌脏，不嫌烦，把本来不多的干粮拿出来，让他饱餐一顿，临走还要塞给人家几个馒头，有时还会给一些旧衣服。母亲总是感慨地说：“我领着孩子们也过过苦日子，最困难时，我还领着孩子们出去要过饭呢。现在咱生活好了，每次看到要饭的，就会想起自己当年要饭的情景，现在虽说我条件不是太好，但还是要尽力帮帮他们。”

母亲有一副热心肠。平时街坊邻里谁家有个大事小情，母亲总是竭尽全力给予帮助，不求回报。有时甚至不认识的人遇到困难，母亲仍然会热心地伸出援手。有一年夏天，几个外地的年轻人在我们村村委会院内卖玉米种子。看到他们热得浑身是汗，中午还不能回家，只能在村委会啃干粮、喝凉水，母亲心生怜悯，便赶紧跑回家拿回来一篮子鸭梨和苹果。几个年轻人很是感动，一边吃水果一边连连道谢。母亲很高兴，回想头一天自己刚蒸了血丝糕，便又说：“孩子们，你们先吃着这些水果，我再去拿点血丝糕，你们一准儿爱吃。”说完一路小跑朝家的方向走去。

母亲的“廉政课”，让我受用一生。我在深州市纪委二十多年一直负责党风廉政教育工作。而我的第一堂“廉政课”是母亲给我上的。记得有一年春节，母亲对刚走上工作岗位的我语重心长地说：“你是从咱们农村通过考大学出去的，这一步来得不容易，你一定要珍惜啊！为人一定要正直清廉，不该拿的一分也不要拿。俗话说‘拿人的手短，吃人的嘴软’占小便宜早晚会被便宜咬住手，到那时候后悔也晚了。”老人的话都是实实在在的庄稼话，却给我敲响了警钟，让我时刻提醒自己要做一个忠诚、干净、有担当的人民公仆。这么多年，我一直保持着清醒，在工作岗位上履职尽责，直到退休。

屡遭侵占

在家门口的方寸之地堆放垃圾、摆放鞋柜，在屋顶建设阳光房，在停车位自行安装地锁……记者在北京、广西、江西等地走访发现，一些小区的公共空间被侵占现象较为普遍，导致邻里间纠纷不断甚至对簿公堂。

新华社发 徐骏 作

“小家庭”为何生娃难？政策帮忙减负担

截止到2021年末，全国人口141260万人，全年出生人口1062万人，死亡人口1014万人，我国人口年自然增长率逼近零增长时代。

近5年的出生人口来看，我国出生人口下降趋势明显。第七次全国人口普查数据表明，2020年我国育龄妇女总和生育率为1.3，已经处于较低水平。有专家计算2021年我国育龄妇女总和生育率将创下新低，达到1.15左右。

出生人口减少是否符合预期？为何会出现这样的情况？应该如何看待我国人口变化趋势呢？记者就此采访了中国人民大学副校长杜鹏。

出生人口减少在预测范围内

人口是社会发展的主体，也是影响经济可持续发展的关键变量。近年来，出生人口下降趋势明显，每次人口数据发布都会引发关注。

“人口变化趋势是在预料之内的。近几年，我国人口增长将接近顶峰，出生人口会从接近死亡人口到少于死亡人口。根据预测，“十四五”期间，我国将可能出现人口零增长。目前我国全国总人口为14.13亿人，从2021年末仅增长48万人来看，其实已经进入了零增长区间。”杜鹏表示，零增长区间的时间可能延续5年甚至更长时间，等人口变化稳定之后，才能确定是否进入负增长阶段。

对于出现人口下降的原因，杜鹏认为主要有3个原因。

一是出生人数受人口结构影响，特别是育龄妇女人数的影响。如果婚育期人少了，育龄期人数也会受到影响，进而影响出生人数。育龄妇女人数下降可以追溯到上个世纪90年代中期，从那时开始也是埋下了伏笔。

二是生育意愿的降低。七普数据表明，2020年我国育龄妇女总和生育率为1.3，近年来育龄妇女生育意愿持续走低，2021年调查已经下降到1.64，处于低生育意愿阶段。

三是由于新冠疫情。不少已婚夫妻有生育意愿，但连续两年的疫情让大家不得不先接种疫苗。由于担心疫苗会影响孩子，所以部分夫妻推迟了生育计划。未来随着大家对疫苗的了解和信任，这一影响将会越来越小。

满足生育意愿才是政策实施首要目标

2021年6月，《中共中央 国务院关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》（以下简称《决定》）印发，实施一对夫妻可以生育三个子女政策，配套实施积极生育支持措施。不少公众表示，现在大多数年轻人不存在生育第三个孩子的问题，最大的问题是在第一个孩子。

为何年轻人不愿意生孩子了？杜鹏认为这其中既有宏观因素，也有微观因素。

“2022年，我国高校毕业生将首次突破1000万大关，达到1076万人。这意味着，在新就业的人口中，大多数是已经受过大学教育的青年，他们结婚、生育的时间都会相应推迟。10年、20年前，平均初婚年龄一般在23岁左右，而现在已经推迟到27岁左右。所以，受教育时间的延长是造成青年生育意愿降低的重要原因。”杜鹏说，宏观因素除了受教育时间长、水平高以外，生育观念和生育意愿的变化还与人均GDP增长，社会保障制度不断完善，养老金、医疗保险持续进步等有关。“还有很重要的一点，就是人们的居住方式得到了改变，一个人或‘小家庭’比例急剧提升。这样的生活方式意味着养育成本更高，生育意愿也将会受影响。”

而从微观上，则是公众需要面对的具体问题。

首先是住房问题，现在近三分之二年轻人进入城镇生活，这样的“小家庭”需要承担一定的房租或房贷，其他可支配收入才会支持生活和婚育。首先受到影响的就是结婚，结婚的人数减少进而影响生育人数的减少。当然，随着经济适用房、廉租房等制度的建立，公众住房压力预期将得到大幅减轻。

其次是孩子的养育成本。从0-3岁托育到小学，从中学到大学，近些年我国出台了多个政策保障孩子的成长，比如《国务院办公厅关于促进3岁以下婴幼儿照护服务发展的指导意见》“双减政策”等。未来随着政策落地，孩子出生后有托育机构照护，小学不再有学区房，高中竞争不再这么强，大学门槛将进一步降低。

“也正是有这些政策的支撑，《决定》才会出台支持生育三孩的政策，这是综合施策的过程，也是发展的必经之路，更需要持之以恒向前推进发挥实效。”杜鹏强调，使得真正有生育意愿的人能够实现他们的生育意愿，这才是政策实施的首要目标。

摘自《中国家庭报》

畲乡少年小雷的团圆年

新华社记者 马剑

农历虎年春节，在杭州市富阳区10余位“临时妈妈”的帮助下，11岁的畲乡少年小雷终于达成心愿，和失联已久的爸爸过了一个团圆年。

小雷所在的富阳区新登镇双江村是富阳唯一的少数民族村，也是离杭州主城区最近的畲乡，总人口1093人，其中畲族村民近200人。每天傍晚，当地一所小学的校车驶入双江村，停靠在村委大楼附近的校车接送点，守候的村民便各自带着孩子回家。

细心的双江村妇联主席曹洪燕率先看出了小雷家的状况。2021年11月中旬，她在平安巡防时看到独自背着一个重重的书包从接送点步行回家的小雷。

“这孩子怎么没家长接送？”这位妇联主席深入走访了解到，小雷妈妈在他3岁时便离家出走，爸爸常年在外打工，小雷一直跟着爷爷生活。一场癌症使得小雷爷爷不得不入院治疗，家里亲戚轮流照顾，小雷的爸爸却一时联系不上。这个畲乡少年的生活一下子没了着落，每天放学回到村里后需要步行半个小时才能到家。

第一次踏进小雷的住处，曹洪燕吃了一惊：“孩子还不懂得照顾自己……脏衣服堆成小山，电热毯24小时开着，旁边还充着个手机，太危险了。”她和新登镇妇联主席周超昀一合计，决定发动“畲乡嫂”这一群体照顾小雷。

上下学接送、作业辅导、带回家吃饭……10余位村里的畲乡嫂得知情况后第一时间认领了“任务”，和妇联工作人员一道化身小雷的“临时妈妈”。“一位年纪比较大的畲乡嫂，家里有孙辈需要照顾，她就每次把小雷的脏衣服装袋背回家，洗净、晒干、叠好再送回来。”周超昀说。

一场为小雷找爸爸的行动在同步进行中。周超昀把小雷家的情况纳入“家和智联”综合治理平台，将更多关注投向这个家庭。“家和智联”平台是富阳区“微治理”的一个抓手，它汇聚各部门和基层信息，统筹部门群团、社会组织等力量，使富阳区可以根据实际情况精准对接各类家庭需求，定期走访，提供帮助，化解矛盾，致力于将家事纠纷调解引入专业化、精细化轨道。

2021年12月14日，在妇联牵头下，公安、民政、司法等部门相关负责人坐在一起，商讨出一个短期帮扶方案。其中明确，双江村、“临时妈妈”和小雷亲戚共同照顾孩子的生活起居，学校减免乘车费、午餐费和校服费。

在各方协助下，2022年元旦前夕，“临时妈妈”终于联系上了小雷爸爸，得知家中出了大事的他火速赶回双江村。这时大家才知道，小雷爸爸手机丢了，换号后没及时告知家里。

这个春节，小雷吃上了爱吃的红烧肉，穿上了爱心人士送来的新衣服，对《西游记》和《海底两万里》也产生了浓厚的兴趣，最关键的是爸爸一直陪在他身边。“小雷爸爸回来后，孩子的精神头一下子变了。”曹洪燕注意到，小雷脸上有了笑颜。

富春江畔，每一个平安家庭的背后，离不开基层干部用脚步丈量民情的坚守，也离不开“家和智联”平台的静默运转。“家庭是社会的基本细胞，是社会治理的基础单元。”富阳区妇联副主席赵惠芳说，数字化改革让妇联组织“人熟、地熟、情况熟”的优势得到进一步放大。

一项官方统计数据显示，2021年，富阳区累计化解4193户的婚姻家庭矛盾纠纷，婚姻家庭情感类警情同比下降6.95%。

衡水日报 衡水晚报
我们因你而精彩
广告热线：2023128

有限的付出·期待无限·雄厚的实力·价值永恒
《衡水晚报》微信息
订版热线
13503189058