

暑假“余额”不足，这份收心指南请收下

家长收心有良方 孩子开学心不慌

□本报记者 王渊博 通讯员 吴振高

随着暑假的愉快时光缓缓步入尾声，新学期已悄然临近。对学生而言，这意味着即将从悠闲的假期模式切换到紧张而充实的学习状态；对家长而言，则需要陪伴孩子平稳度过这一关键时期。

面对上学，孩子可能会出现一些抵触情绪，如情绪波动、抗拒、烦躁、哭闹等。那么，我们应该采取哪些贴心而有效的措施，帮助孩子顺利步入新学期的学习生活中呢？南阳市未成年人心理健康辅导中心中级心理治疗师马宁在此为我们奉上家长、孩子双赢策略。

学生篇：主动调适 积极启航

调整作息 规律生活 提前一周开始调整生物钟，逐步与在校期间作息同步，确保充足睡眠，为身体充电，以最佳状态迎接新挑战。

制定计划 目标明确 制定个性化学习计划，细化每日任务

与长期目标，让学习有方向，时间管理更高效。

适量预习 温故知新 利用假期尾巴，适度预习新课程，同时回顾上学期内容，温故而知新，为新学期打下坚实基础。

环境整理 心随境转 整理

学习空间，营造整洁有序的学习环境，提升学习专注度与效率，让心灵得以净化。

保持健康 全面发展 坚持适量运动，均衡饮食，结合兴趣爱好如阅读、音乐等，调节情绪，保持身心愉悦。

家长篇：倾听陪伴 共筑梦想

首先，父母需要与孩子保持心理上、情感上的同频与共情，以加深对孩子的接纳、理解与包容，从而与孩子更好地沟通。

建立情感连接 家长需要展现出极大的耐心与同理心，理解孩子内心的挣扎与不安。通过温暖的拥抱、耐心的倾听，让孩子感受到家庭是安全的避风港，可以放心地表达自己的焦虑、不安等感受。

探寻情绪根源 鼓励孩子分享自己的担忧和恐惧，不急于打断或否定。通过开放式问题引导孩子深入思考，了解他们抵触上学具体原因，如孩子可能对新环境和人际关系有担忧情绪或者对学习压力产生恐惧等。

避免责备 传递支持 在了解孩子情绪的同时，家长应避免责备或批评，而是向对方传递出无条件的爱与支持。让孩子知道，无论遇到什么困难，家人都会是他们最坚实的后盾。

其次，人的心情会随环境的变化而变化。开学前，家长要帮助孩子调适心态，适应变化。

强化自信与优势 通过具体的例子和肯定的言语，帮助孩子认识到自己的独特之处和优势所在。强调每个孩子都是独一无二的，都拥有自己的闪光点。这样的鼓励可以增强孩子的自信心，减轻其内心的脆弱和不安。

设定合理目标 展望未来 与孩子一起讨论新学期的目标和计划，鼓励他们设定既具挑战

性又可实现的小目标。这样的引导可以让孩子专注于未来的成长和进步。

情感宣泄与正面激励 鼓励孩子以适当的方式如运动、绘画或写日记等方式，宣泄不良情绪。同时，给予孩子正面的激励和肯定，让他们感受到自己的努力和进步被看见和认可。这样的情感支持可以让孩子以更加愉悦和积极的心态迎接新学期的学习生活。

开学前的准备不仅需要知识的储备，更需要心态的调整与情感的联结。通过学生的主动调适与家长的细心引导，我们能够为孩子营造一个充满爱与支持的学习环境，共同迎接新学期的到来。①5



百姓点击

卧龙区车站街道联合
多部门开展专项检查
严把食品安全关

本报讯(记者 张婵 通讯员 宋智雯)8月21日,卧龙区车站街道联合市场监管、公安等相关部门开展餐饮饭店食品安全专项检查,及时排查食品安全隐患,切实提升辖区餐饮商户食品安全与食品卫生管理意识,为群众饮食安全提供坚实保障。

检查过程中,工作人员重点对从业人员健康证、卫生许可证、营业执照、食品原材料采购索证索票及台账、餐饮具消毒状况、就餐区域干净卫生状况、食品生产日期等进行检查;督促各餐饮店责任人严格落实好食品安全主体责任,提醒经营者要从正规渠道组织货源,使用新鲜、卫生的食材,严防不合格食品流入市场;严格遵守卫生管理、食品保存、加工操作等规定,确保加工的食品符合食品安全标准,保证食品质量安全。①5

南阳市市政工程总公司
汲取榜样力量
增强发展干劲

本报讯(记者 王勇 通讯员 朱应龙)8月24日,南阳市市政工程总公司联合多家单位在梅溪沙书店举办“我们身边的道德模范”文明实践主题活动,进一步加强精神文明建设,增强职工不忘初心、爱岗敬业、勤勉进取的精神。

此次活动特邀白河街道溧河店社区徐玉坤老人讲述他逐梦之旅的传奇故事。活动中,徐玉坤以《梦想就在前面,我要骑完世界》为题,讲述了其从61岁开始,17年间向着梦想,义无反顾,风雨无阻,骑自行车游完全国和35个国家,行程达12万公里的逐梦之旅。

心中有梦想,脚下有力量。聆听了徐玉坤逐梦之旅的传奇故事,大家深受感动,十分敬佩。南阳市市政工程总公司党委副书记、副总经理乔治邦表示,徐玉坤完成梦想的故事向大家证明,无论处于人生的哪个阶段,只要有行动、有坚持,就有可能实现梦想,徐玉坤的传奇故事不仅是对个人的激励,也是对社会的贡献。

多年来,南阳市市政工程总公司一直秉承“社会责任 国企担当”的企业精神,致力于营造务实创新、团结向上的企业文化,将打造“百年企业”作为梦想,并为之而共同努力。①5



幸福“夕阳红”

近年来,我市不少老年音乐爱好者在中心城区各公园、游园里找到了新舞台。他们因歌结识,以歌会友,以独特的风采为我市增添了一道靓丽“夕阳红”。图为“欢乐艺术团”的成员在南阳人民公园一角合唱。①5 本报记者 郭征 摄