

开学过渡期,家长如何帮孩子平稳“收心”?



●家长陪孩子做手工

□本报记者 张玥

假期渐近尾声,新学期即将开始,学生们也将切换到紧张有序的校园学习模式。如何帮孩子从“假期模式”平稳过渡到“学习状态”?开学前的这段过渡期,

临近开学,孩子偶尔也会流露出忐忑不安的情绪。我不会反复说教施压,更多时候坐下来听听孩子的心里话,聊聊对新学期的向往,说说想念的同学、感兴趣的校园活动。孩子出现情绪波动时,多给予理解包容,引导孩子放平心态,从容迎接校园生活。”家长吴颖说。

家长周青也表示,自己倾向于宽松、鼓励式的家庭教育方式。“我不会给孩子制定过高、过重的学习目标,也不会用成绩给孩子施压。我会和孩子一起聊聊新学期的计划、小期待,引导他关注自己的点滴进步,学会接纳自己、稳步成长。同时我也经常告诉孩子,如果在学习、交友、校园生活中遇到烦心事或者解不开的难题,千万不要闷在心里,家里永远是最放心、最安全的倾诉港湾。”

温和的家庭引导、正向的心理暗示,能帮孩子慢慢褪去假期的松弛,建立起对新学期的期待感。而良好的心理状态,也是学生顺利开启新学期学习生活的关键。针对开学前夕学生常见的心理波动与适应问题,心理老师冯婷婷给出了专业的疏导建议。

“假期环境相对自由轻松,回归节奏紧凑、纪律规范的校园生活,孩子们出现短暂的心理不适应、情绪波动都是非常正常的现象,完全不必过度紧张和抗拒。”冯婷婷表示,首先要学会接纳自己的情绪变化,允许自己有循序渐进的适

应过程,不用苛求自己瞬间达到最佳学习状态,避免自我加压、过度内耗。冯婷婷建议,孩子们可以在开学前夕主动梳理新学期的生活与学习规划。不用设定遥不可及的大目标,可以制定一些贴合自身、容易落地的小目标,在一次次小进步中积累自信,慢慢找回学习状态和专注力。同时,冯婷婷特别提醒学生,要学会主动求助、主动倾诉。面对情绪问题时,独自消化、默默压抑只会加重心理负担。遇到负面情绪要及时向家长沟通倾诉,合理释放情绪、排解压力,是青少年重要的成长能力。

“缓解开学焦虑,家长是孩子最好的情绪引导者,家长心态平稳,孩子收心就成功了一半。”冯婷婷表示,家长不要一味催促孩子学习、对比成绩,避免给孩子增添额外的心理压力。要循序渐进地帮助孩子调整生活作息,按照校园作息时间表逐步早睡早起,减少电子产品使用时长,告别假期散漫状态,稳步适应校园生活节奏。日常相处中,家长要多做耐心倾听者,主动和孩子沟通心声,给予孩子充分的理解、包容与鼓励,帮孩子梳理负面情绪,让孩子感受到家庭的温暖与支持。同时,陪伴孩子制定贴合自身的新学期学习与生活规划,合理安排每日学习、阅读、运动和休息时间,循序渐进收心蓄力,避免一蹴而就的高强度学习,帮助孩子慢慢找回学习状态。

暖新闻

绿豆、毛巾送一线 “城市美容师”收到暖心慰问



●工作人员为环卫工人发放物资

本报讯(记者 徐楠)为关爱一线户外劳动者,缓解他们的作业辛劳,传递工会组织的暖心关怀,8月25日上午,集宁区总工会专程慰问乌兰察布世基环境科技有限公司全体一线作业人员,为“城市美容师”送上了实打实的物资保障与真挚问候。

慰问现场,工作人员将精心筹备的绿豆、冰糖、茶叶、水杯、毛巾等生活用品逐一发放到每一位一线作业人员手中。集宁区总工会工作人员走到一线环卫工人中间,和大家拉家常,细致询问日常保洁作业节奏、高温天气下防暑降温落实情况,认真倾听大伙工作生活里遇到的现实难题。

“环卫工作是城市运转不可或缺的重要力量,集宁区干净整洁的面貌,离不开大家日复一日的坚守与奉献。”集宁区总工会副主席米建龙说。

同时,集宁区总工会工作人员

再三叮嘱在场一线环卫工人要合理调整作业节奏,劳逸结合、平安作业,守护好自身的身体健康与生命安全。同时,工作人员也暖心叮嘱大家,日常工作如果遇到困难和需求,可及时向工会组织反馈,工会始终是一线劳动者最坚实的后盾,会持续为大家排忧解难、保驾护航。

“非常感谢集宁区总工会的关心与牵挂,让我们真切感受到了来自社会和组织的温暖与认可。在今后的工作中,我们将用心守护城市环境卫生,全力为市民打造干净、整洁、优美的城市人居环境。”乌兰察布世基环境生产作业部经理孟宪宇说,公司会继续做好一线员工的劳动保障,合理安排高温时段作业,守护好大家的健康。同时他也希望,广大市民能体谅环卫工人的辛苦,自觉爱护公共环境,不乱扔垃圾、杂物,共同维护整洁的城市面貌,减轻一线工人的工作负担。



桥西街道全员防汛“进行时”



●桥西街道工作人员在辖区做好防汛工作

本报讯(记者 徐楠)连日来,我市降雨频繁,防汛形势严峻。8月25日18时,集宁区正式启动防汛四级应急响应,桥西街道第一时间启动街道防汛应急工作机制,全面铺开辖区防汛排涝、隐患排查、安全值守等各项工作,以务实举措筑牢辖区汛期安全屏障。

“大姐,下雨天出门可得多留心,路过老房、危房的时候尽量绕开一些,一定要保护好自身安全。”走进集宁区桥西街道的平房片区,随处可见工作人员奔走忙碌的身影,各项防汛避险筹备工作正紧锣密鼓推进落实。

针对辖区老旧小区密集、低洼路段较多、基础设施老化、危旧房屋零散分布的实际情况,桥西街道各社区网格员、工作人员全员下沉一线,按照分片包干、责任到人的原则,对辖区主次干道、背街小巷、老旧楼栋、低洼积水路段、危旧房屋、地下管网等重点区域逐一巡查,及时清理杂物、疏通排水通道,保障雨水快速排出。同时,工作人员仔细排查楼梯墙面、屋面、房屋地基是否存在渗水、开裂、松动等隐患,详细记录问题点位,建立隐患排查台账。对于排查发现的各类安全隐患,街道坚持即查即改、立行立改,当场能够处置的立即整改,无法即时处置的设置警示标识、专人盯守,全程跟踪整改闭环,做到隐患不留死角、风险不留盲区。

“针对本轮强降雨持续时间长、风险隐患点多的特点,桥西街道第一时间统筹部署防汛工作,细

化工作分工、压实岗位责任,严格执行24小时专人值班和领导带班值守制度,安排专职防汛人员全员在岗。”桥西街道工作人员说:“同时我们实时紧盯气象预警、雨情变化和辖区汛情动态,全天候监控重点区域汛情,畅通应急联络渠道,确保一旦出现积水、险情等突发状况,能够快速响应、高效处置,坚决杜绝因响应滞后、处置不及时引发安全事故,牢牢掌握防汛工作主动权。”

“每到雨水集中的时节,社区都会格外关注我们平房的情况。不下雨的时候,工作人员也常会过来,绕着房屋周边仔细巡查,排查各类风险隐患,我们心里安稳多了。”居民王女士感慨地说。

除了隐患排查整治工作,桥西街道各社区依托居民微信群、线下入户提醒、小区公告栏张贴提示等多种方式,及时推送暴雨天气预警信息、汛期居家安全须知、雨天出行注意事项、应急避险常识等内容,科普防汛安全知识,耐心提醒居民在强降雨天气时尽量减少不必要外出,远离低洼积水地带、河道沟渠、危旧建筑等危险区域,居家关好门窗、远离渗水墙体,做好居家防汛防护,引导居民主动规避汛期安全风险,营造全民防汛的良好氛围。

书香乌兰察布

放下手机、拿起书本 这场社区读书会让邻里从“点头之交”变成了“读书搭子”

本报讯(记者 朱旭敏)近日,集宁区桥东街道九龙社区、泉山北街社区依托新时代文明实践阵地,先后开展邻里读书会、青少年思想道德教育小课堂等系列文明实践活动。

在九龙社区的邻里读书会上,十几位居民围坐在一起,轮流分享自己喜欢的书籍、朗读经典段落,再聊聊各自的阅读感受。分享的内容不拘一格,有红色经典、人文历史,也有散文随笔、家庭教育和生活科普类读物。大家边读边聊,既在书本里汲取知识,也在闲谈中拉近了距离,不少平时只是点头之交的邻里,借着活动熟络了起来。

“平时孩子一有空就抱着手机,假期里生活也单调,社区办这个读书会挺实在的。”带着孩子来参加活动的居民陈艳说,孩子不仅能放下电子产品,静下心来读书、拓宽眼界,还能认识同龄的小伙伴,家长之间也能交流育儿经验,邻里关系也比以前融洽了。小朋友刘佳佳表示,以前放假大多待在家里,来读书会能认识新朋友,一起聊书里的故事,比自己在家玩手机有意思多了。

另一边,泉山北街社区联合桥东街道社工站,开展了“扣好人生第一粒扣子”思想道德教育小课堂,同时结合“成

长护航 助学暖心”主题,为辖区孩子和家长带来一堂接地气的成长课。

课堂上,授课老师以“种下幸福的种子”为主题,结合孩子日常相处、家庭生活、校园里的真实小事,帮孩子们区分短暂的感官快乐和长久的内心满足,引导大家明白,吃喝玩乐的开心往往过去得快,懂得感恩、愿意努力、善待他人,踏实成长,才能收获更持久的幸福感。

活动不只是给孩子讲,也面向家长传递正向的教育理念。老师和家长互动交流,提醒大家教育孩子不能只盯着成绩和物质满足,更要关注孩子的精神成长,注重培养孩子付出、珍惜、共情的品格,用好的家风支撑孩子全面发展。

“以前管孩子,更多盯着分数,吃穿用度也都尽量满足,确实忽略了他的想法和品格培养。”在场的一位家长说,这节课讲的都是身边的例子,听得懂、用得上,自己也受了不少启发。

桥东街道工作人员表示,下一步,将继续用好新时代文明实践站、社区书屋这些身边的阵地,常态化开展读书分享、亲子共读、德育宣讲、家风建设等各类活动,不追求形式花哨,只讲求实际效果,让缕缕书香飘进社区,让文明德育陪伴孩子成长。



●孩子们在一起阅读

有事“码”上说,办理进度随时查 虎山街道信访服务有了新变化



●工作人员向居民宣传信访帮办小程序

本报讯(记者 李梦娜)为深入推进信访工作数字化、便民化转型升级,拓宽群众诉求表达渠道,筑牢基层精细化治理防线,近日,集宁区虎山街道通过线上线下双向发力,全域推进“信访帮办”小程序落地普及。

虎山街道各社区以党群服务中心、

小区公告栏、街头休闲广场等便民阵地为依托,通过张贴宣传海报、摆放科普展板等方式,常态化开展集中宣讲、现场答疑、案例解读等活动。工作人员向辖区居民、沿街商户、小微企业工作人员细致讲解了小程序注册登录、诉求填报、进度查询、全程帮办办等全套操作流程,还

手把手指导群众实操使用,直观展示线上信访高效、便捷、透明的服务优势。同时,各社区网格员在服务群众、排査民情的同时,还面对面解答疑问、一对一教学指导,让老年群体、独居居民等特殊人群也能轻松上手。

线上宣传同步跟进,虎山街道借助辖区220个居民微信群、工作人员社交朋友圈,持续推送小程序操作教程、功能解读、办事须知、成功案例等内容,开展常态化云端科普宣传,让数字信访知识触达家家户户。截至目前,虎山街道线上线下联动宣传已累计覆盖辖区群众2万余人,大幅提升了信访帮办办小程序的群众知晓度、注册率和实际使用率。

足不出户就能反馈问题、解决难题,智能化、便捷化的办事方式,让居民的获得感显著提升。居民王倩茹表示:“以前遇上生活难题、邻里纠纷,来回跑社区、跑部门耗费不少时间。现在手机上就能提交诉求,办理进度随时可以查看,十分方便。”

在广泛宣传的同时,虎山街道还建立了专人接单、分类分流、限时处置、跟踪督办、回访评价的闭环诉求处置机制,严格落实“事事有回音、件件有着落”的工作准则,全力高效化解群众急难愁盼问题。

据悉,该小程序可一站式受理政策咨询、民生帮扶、邻里矛盾、生活难题等

各类群众诉求。工作人员收到线上诉求后,第一时间核实具体情况,梳理问题分类、精准分派处置任务,快速联动社区、网格、职能部门开展调处工作,力争将各类信访隐患吸附在基层、化解在萌芽状态,从源头减少矛盾升级。“数字化信访平台让我们的基层信访工作更精准、更高效。相比传统信访方式,线上渠道能快速捕捉群众诉求,缩短办理周期,全程留痕、闭环管理也能有效保障每一件民生事都落实到位。”虎山街道信访工作人员王佳楠介绍道。小程序的落地使用,不仅优化了信访工作流程,更让基层服务提质增效。

据统计,自小程序推广使用以来,虎山街道已通过平台累计受理群众诉求5件,所有诉求均严格按照规范流程限时办结、跟踪到位、回访闭环,办结质量和时效全部达标。虎山街道相关负责人表示,数字化服务新模式,不仅实现了“数据多跑路、群众少跑腿”,更让信访矛盾就地化解、民生服务直达群众家门口,切实以数字赋能提升基层治理效能。下一步,虎山街道将持续深耕信访数字化建设工作,持续优化小程序推广、使用、处置全流程工作,不断梳理总结数字化信访基层治理经验,持续依托数字平台赋能基层治理,常态化开展民情隐患排查,就近就近调处信访矛盾,精准高效回应群众诉求。