

如何帮助孩子缓解焦虑 这场讲座面对面支招

“我儿子上初二,动不动就说压力很大。”“女儿才上小学,每次考试前就会焦虑”……进入6月,距离暑假越来越近,很多孩子也即将迎来新学期,部分家长发现孩子有焦虑的烦恼,却又不知如何帮助缓解。

为更好地解决家长在教育中的“急、盼、愁、难”等困惑,6月9日上午,城市晚报社继续联合吉林省生命与安全教育学会举办“青少年心理健康家长课堂”线下讲座,吉林农业科技职业学院中药学院“心理健康教育”客座教授、吉林省生命与安全教育学会副会长杨玉成围绕“让孩子告别焦虑”为现场家长进行了主题分享。

剖析焦虑>>> 青少年的心理压力 源自多方面

在此次讲座中,杨玉成教授运用自己的专业知识和经验,从“认识焦虑”“与焦虑共处”“孩子焦虑了怎么办”“如何缓解焦虑”4个方面展开讲授。

杨教授表示,青少年的心理压力来源是多方面的。一是学业压力是他们面临的最大挑战,繁重的学习任务、考试和成绩的竞争很容易产生压力。二是家庭环境也是青少年压力的一个来源,父母的过高期望、家庭矛盾、不和谐的家庭氛围等都会给青少年带来更大的心理压力。三是人际关系也是他们常常感觉到压力的地方,这阶段是自我同一性形成的重要阶段,在与同伴交往中,非常在乎同龄人的



杨玉成教授讲座现场 城市晚报全媒体记者 刘佳雪 摄

看法,渴望被认可,害怕被排挤被孤立。最后,青少年在身体的变化和探索自我的过程中会困惑和迷茫,经常因为对职业学业的担忧会产生种种压力。

他进一步解释道,孩子的承压能力弱主要是以下四个原因造成的:首先是家庭环境。相比以前的自由的成长环境,现在的家庭更注重孩子的教育和生活条件,但在一定程度上也忽略了孩子的情感需求。同时,由于父母的溺爱、过高期望、生活中的过度包办等,他们感受到更多是成长的压力。当他们遇到困难的时候就会多了一些

依赖,少了一些独立。

其次是社会压力。随着社会的发展,竞争越来越激烈,人们的焦虑感更明显。紧张的节奏让孩子更容易产生自卑和焦虑等负面情绪,导致孩子心理过度压抑,情绪没有得到有效地表达和释放。

再次是社会支持。面对挫折和困难,和谐的亲子关系,同伴的鼓励和支持,是孩子非常重要的社会支持资源。现在的孩子在处理与父母关系和处理同伴关系上,还不够成熟,容易情绪化。

最后是个体因素。一个情绪稳定、安全感足的孩子会更自信,

心理韧性更足。反之,内心敏感、过度内向、缺乏安全感的孩子容易受外界的影响,自信心缺乏,从而导致心理承压能力较弱。

支招家长>>> 适当降低期望值 营造轻松的家庭氛围

“其实,焦虑是一种正常的情绪反应,家长要引导孩子不必过度陷入焦虑情绪中。”杨教授随后从正确看待焦虑的角度提出了一系列行之有效的解决方法。

当孩子的压力过大时,家长要

适当降低期望值,营造轻松愉快的家庭氛围。孩子回到家时可以聊聊学校发生的趣事,分享彼此的快乐和烦恼,还可以一起运动,一起烹饪美食,让孩子在温暖的港湾里放松心情、释放压力。

在调整情绪方面,杨教授介绍了积极暂停和正念冥想两种方式,帮助孩子更加关注当下,减少过度思维。在学习方法上,通过确定目标、分解任务、确定优先级、制订计划等方式,帮助孩子合理安排时间,高效完成任务。

同时,他还介绍了沟通的四种方式,强调倾听的重要性,鼓励家长真正关注并倾听孩子的心声,并实现主动建设性的回应,学会赞美孩子,以激励他们保持积极的学习态度和奋斗的动力。

杨教授建议家长放下自己的期望和偏见,以孩子的需求和成长为中心,发现孩子的内在动力和优势,建立开放、互信的沟通氛围。最后,杨教授鼓励家长和孩子积极行动,采用运动、团体活动、唱歌等方式缓解压力。

“通过杨教授的讲解,可以了解孩子的心理状况,会及时帮助他调整焦虑情绪。”“现场学习了一些心理知识,了解了调整积极心理的方法,回去会帮助孩子缓解焦虑情绪。”……整场讲座既有理论指导,又有具体可行的方法支持,受到在座每位家长的好评和欢迎。通过讲座,家长们学会了如何帮助孩子更好地处理焦虑情绪,帮助孩子们应对成长过程中的困难与挑战。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

吉林省纪委监委 通报5起违规吃喝典型问题

为落实中央纪委关于开展违规吃喝问题专项整治工作要求,结合当前正在开展的党纪学习教育,近日,吉林省纪委监委对5起违规吃喝典型问题进行公开通报。

省退役军人事务厅原党组书记、厅长黎海滨违规接受管理和服务对象宴请问题。

黎海滨任吉林市委常委、政法委书记、市公安局局长,省公安厅党委委员、副厅长,省退役军人事务厅党组书记、厅长期间,多次在居民小区、茶楼等场所接受企业老板宴请,并饮用高档酒水,违反2018年《中国共产党纪律处分条例》第92条关于不得接受可能影响公正执行公务的宴请活动有关规定。黎海滨还存在其他严重违纪违法问题,受到开除党籍、开除公职处分,涉嫌犯罪问题被移送司法机关。

白山市人大常委会原党组书记、主任李宇忠违规接受管理和服务对象宴请问题。

李宇忠任白山市市委常委、秘书长,白山市人大常委会党组书记、主任期间,多次接受企业老板宴请,并饮用高档酒水,违反2018年《中国共产党纪律处分条例》第92条关于不得接受可能影响公正执行公务的宴请活动有关规定。李宇忠还存在其他严重违纪违法问题,受到开除党籍、开除公职处分,涉嫌犯罪问题被移送司法机关。

长春市宽城区委原常委、政法委书记夏冰违规接受可能影响公正执行公务的宴请问题。

夏冰任长春市朝阳区委办公室主任、德惠市委副书记期间,多次接受某企业老板在其公司食堂安排的宴请,违反2018年《中国共产党纪律处分条例》第92条关于不得接受可能影响公正执行公务的宴请活动有关规定。夏冰还存在其他严重违纪违法问题,受到开除党籍、开除公职处分,涉嫌犯罪问题被移送司法机关。

辉南县民政局原党组书记、局长王忠志违规接受管理和服务对象宴请及娱乐活动安排问题。

王忠志任县民政局党组书记、局长期间,违规接受通化市某养老服务企业安排的宴请3次、娱乐活动1次,违反2018年《中国共产党纪律处分条例》第92条关于不得接受可能影响公正执行公务的宴请、娱乐等活动安排有关规定。王忠志还存在其他严重违纪违法问题,受到开除党籍、开除公职处分,涉嫌犯罪问题被移送司法机关。

和龙边境经济合作区管委会原副主任申应镐违规接受可能影响公正执行公务的宴请问题。

申应镐任和龙市发展和改革委员会局长、和龙市财政局长、和龙边境经济合作区管委会副主任期间,借赴长春市出差之机,多次接受某企业老板宴请,违反2018年《中国共产党纪律处分条例》第92条关于不得接受可能影响公正执行公务的宴请活动有关规定。申应镐还存在其他严重违纪违法问题,受到开除党籍、开除公职处分,涉嫌犯罪问题被移送司法机关。

省纪委监委指出,上述通报

的5起案例,有的不顾影响“吃老板”,有的隐匿躲避“吃食堂”,还有的借差旅外出之机违规接受宴请,严肃查处这些问题,充分彰显省委一以贯之从严推动落实中央八项规定精神的坚定决心和鲜明态度。全省广大党员干部要以案为鉴、举一反三,深刻汲取教训,筑牢思想防线,守住清廉底线,坚决抵制违规吃喝歪风。

省纪委监委强调,全省各级党组织要切实扛起作风建设主体责任,清醒认识到违规吃喝问题严重危害党在人民群众心中的形象,是由风及腐、风腐交织的“催化剂”,是侵害群众利益不正之风的突出表现,自觉同“小节论”、“影响发展论”、“行业特殊论”等错误思想作斗争,以正在开展的党纪学习教育为契机,加强对本地区本部门本系统干部的教育和管理,有针对性地强化违规吃喝问题专项整治,坚决防反弹回潮、防隐形变异、防疲劳厌战。全省各级纪检监察机关要坚持严的基调、严的措施、严的氛围,统筹把握、一体推进群众身边不正之风和腐败问题集中整治、违规吃喝问题专项整治,强化风腐同查同治,推动完善制度规定,健全长效治理机制。当前正值端午假期,要坚守节点,加大明察暗访力度,严查违规吃喝、违规收送礼品礼金、公款旅游、公车私用以及“天价”粽子乱象等节日易多发问题,及时通报曝光典型案例,以有力有效监督,确保节日期间风清气正。城市晚报全媒体记者 陆

“锦绣行动2024”吉林专享优惠活动进行中 境内外持卡人可享多种优惠

中国银联吉林分公司近日在吉林地区隆重推出了一场别具匠心的优惠盛宴——“锦绣行动2024”吉林专享优惠活动,该活动面向省内用户(含境内来吉用户)及境外来吉人士,覆盖餐饮、住宿、旅游、购物、医疗、交通等多个领域,旨在为在吉持卡人提供更加便捷、优惠的支付体验,同时全方位促进当地经济的繁荣发展。

据了解,该活动时间跨度长、覆盖范围广,从现在起至2025年3月31日,境外来华人士在酒店和机场商圈的活动商户刷卡可享随机立减。而省内和境内来吉用户,在指定的餐饮、酒店、百货、商超、便利店、机场商圈等商户,通过刷卡或云闪付支付等方式可享受实实在在的折扣优惠,整体活动内容可在“云闪付”APP查询了解。这次

活动有三个特点,首先是境内外联动策划、一体化开展,既有针对外籍来华人员的全流程服务,也有面向境内泛人群的专项优惠。其次是全场景,让持卡人在日常生活各大场景都能享受到优惠。最后是全产品,支持持卡人通过刷卡、银联二维码支付、手机闪付等多种支付方式参与活动,满足不同消费群体的支付需求。

此次活动不仅为持卡人带来了实实在在的福利,彰显了吉林银联吉林分公司对吉林地区消费者的深厚关怀,也体现了吉林银联在推动支付产业创新和发展方面的积极作为,未来,吉林银联还将继续联合各方,共同打造包容性、便利性支付环境,推动支付产业高质量发展。

城市晚报全媒体记者 刘薇

长春轨道交通6号线今起调整行车间隔

城市晚报全媒体记者从长春轨道交通集团了解到,为提升运营服务水平,满足广大乘客出行需求,自6月11日起,长春轨道交通6号线行车间隔高峰时段(早高峰6:40-8:30,晚高峰16:50-

18:30)调整至5分钟,平峰时段调整至7分钟,首末班车发车时间不变。如需详细了解各车站的服务信息,可通过“长春E出行”APP查询。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

长春市朝阳区乐山镇原党委书记 王映昊接受纪律审查和监察调查

长春市朝阳区乐山镇原党委书记王映昊涉嫌严重违纪违法,目前正接受长春市朝阳区纪委监委纪律审查和监察调查。

人物履历

王映昊曾任朝阳区永昌街道

办事处副主任、重庆街道党工委副书记、南站街道党工委副书记、永昌街道党工委书记、乐山镇党委书记、朝阳区民政局局长。

城市晚报全媒体记者 陆续实习生 赵凡清