



开学了,老师也焦虑了

这几天,毓璜顶医院心理门诊接待了几位患有开学焦虑症的老师

本报记者 刘清源

还没有开学,老师却先焦虑了。近几日,毓璜顶医院心理门诊接待了几位患有开学焦虑症的老师。心理医师称,追求完美自我压力过大,又受到开学的刺激,让他们变得没有信心。

害怕教不好学生患上“开学焦虑症”

近日,烟台市毓璜顶医院心理科接连来了几位职业相同的患者,他们都是老师,所患病情也相同,开学焦虑症。

前来就诊的王老师今年28岁,从2008年开始工作,在市区一所中学担任班主任,马上就要开学了,王老师开始情绪低落、心慌意乱、失眠、恐惧。在家人的陪同下,王老师来到毓璜顶医院心理科就诊。在讲述病情的过程中,她几度痛哭。王老师说,她怕在新学期里教不好孩子,害怕面对学生和家长,甚至不敢去学校。

同样因为马上就要开学而焦虑的还有李老师,李老师在学校里一直是优秀班级的班主任,经常担任示范课的授课老师。他说,假期的时候感觉比较轻松,马上就要开学了压力越来越大,害怕教不好孩子。他整日都在紧张的情绪之中,坐卧不安,心神不宁。

对此,华侨学校的孔令宝老师说,对得起家长的信任,不负人们对于老师的期望,让自己手下的每个学生没有遗憾的离开,

是老师们的共同愿望。这种责任深入内心深处,变成一种动力,但有时也会成为压力。

追求完美压力过大应多进行鼓励开导

毓璜顶医院心理科的苏路侠主任医师介绍,老师是一个特殊的群体,近年来,前来就诊的患者一直不少。马上开学了,老师们的焦虑感尤其增强。患有心理障碍的人往往有三个共同特点,性格上偏内向,行为上追求完美、外界事物的刺激。在前来就诊的老师里,工作上都很优秀,追求完美自我压力过大,又受到开学的刺激,让他们没有信心,怕教不好学生,害怕学生、家长、学校,甚至恐惧、自卑,患上焦虑症。

对于患上开学焦虑症的老师,苏主任主张要以鼓励为主,家人多进行开导,减轻压力,增强患者自信心,提供相对轻松的生活环境。焦虑感强烈的老师,应该及时就医,接受专业治疗。

小升初的孩子易得“开学焦虑症”

据苏路侠主任医师介绍,小升初的孩子最易患上“开学焦虑症”。苏主任告诉记者,每年9月开学后,会有很多患上“开学焦虑症”的学生前来就诊。其中,以中小学学生为主,小升初的孩子患“开学焦虑症”的比例最大。

患“开学焦虑症”的孩子表现为情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、注意力不集中、记忆力减退、失眠等。严重的还会由精神转为躯体形式障碍,出现头痛、胃痛等症状。孩子出现这样的问题,是对新环境不适应的一种表现形式。

孩子们在假期中过的大多比较轻松,即将开学,苏主任建议家长,这期间,赶快让孩子收收心,恢复到在学校的学习状态。每天按正常时间起床,固定时间学习、看书等。孩子上学后,家长对孩子的要求要放低一点,多鼓励,让孩子尽快融入到新的学习环境中。



漫画:卫先萌

“开学装备”你准备好了吗?

开发区教育局为您支招,帮您轻松置办

本报通讯员 邢玉静 王崇宝 宋丽华 本报记者 梁莹莹

8月29日,全市中小學生將正式開學。新學期即將到來,學生們也開始收心了,不少學生和家長忙着“置辦”各類學習用品,商家們也铆足了勁,打折、促銷,特賣齊上陣。“開學經濟”全面升溫。開發區教育局工作人員給家長支招,幫忙置辦“開學裝備”。

学生热买教辅书支招一:建议有针对性购买

即将开学,各式各样的教辅书被商家摆在醒目位置。在开发区泰山路新华书店,营业员介绍说,最近几天,教辅书很畅销,有时候一天营业额在5000元左右。

有着十年教龄的烟台开发区实验中学语文老师栾老师说,购买教辅书应该适度,针对学生学习上的薄弱环节,有选择性地购买。另外,教辅书只是辅助教材,上课认真听讲才是最重要的。

点读机等文具热销支招二:家长应理性消费

25日,记者在振华超市文具柜台前发现,前来选购学习用具的学生络绎不绝。一名营业员介绍说,开学前,传统文具销量大增,一些比较高端的产品,比如电子词典、点读机、读书机等也成了学生们争相购买的用品。

记者在一家超市看到,点读机、电子词典等电子产品柜台前挤满了学生和家长。一位为儿子挑选点读机的家长告诉记者,“虽然价格有点贵,但对孩子学习有帮助,也就无所谓了。”

烟台开发区第三小学的王老师建议,学生购置学习用品很正常,但面对各种新奇昂贵的学习用品,家长应保持理性消费,更要教育孩子形成勤俭节约的好习惯,重在实用不要盲目攀比。

部分小饭桌已经满员支招三:家长牢记“五要素”

26日,记者在开发区金城小区采访了解到,虽然还没开学,但一家小饭桌经营者纪女士早就开始忙起了扩张和招生。纪女士说,她开办小饭桌两年了,今年打算扩张规模,多招点学生。

在金城小区,记者遇到了正

在为孩子找小饭桌的家长李女士,“已经打了好几个电话了,有的小饭桌已经招满了,有的只剩一两个空床位。”李女士说。

开发区疾控中心的工作人员提醒,家长在选择小饭桌时,要仔细考察并慎重选择,牢记以下“五要素”:经营者是否办理卫生许可证和工商营业执照;从业者是否有健康证;服务人员的个人卫生是否整洁;厨房、贮存场所和设备是否保持洁净,有无蝇、鼠以及冰箱内食品是否做到生熟分开,加工用器具及餐具是否洗净、消毒等;提醒孩子就餐时,避免食用有异味或可能变质的食物。

新衣服、新文具、学生电脑……

孩子攀比“装备”家长吃不消

本报8月25日讯(见习记者 张娜) 新衣服、新文具、学生电脑、MP5……这是家住厚安小区的李女士要为上初二的女儿准备的“开学装备”。“都花了2000多元了,可东西还没买齐。”面对这笔“开学投资”,李女士深感“吃不消”。

“衣服、文具每年开学都得买新的。”李女士告诉记者,再过几天,上初二的女儿又要开学了,她像以往一样,又准备了新衣服、新文具。“没想到女儿看到后不仅不高兴,还闹起了别扭。”李女士说,在她再三追问下,女儿才说出原因。原来,现在流行穿“牌子衣服”,女儿也想要。

“只好花了600多块钱在品牌店给她买了身衣服。”李女士告诉记者,衣服买了,没过两天女儿又说现在她很多同学都买了学生电脑,李女士又花1400多块钱给她买了电脑。之后女儿又说同学都用MP5,她也想要。“照这个消费速度,我们真有点‘吃不消’。孩子总是跟别人比这个、比那个,我们做家长的到底该怎么办?”说到这,李女士一脸的愁容。

那么,家长发现孩子出现攀比消费心理的情况时,应该怎样正确的引导?为此,记者咨询了毓璜顶医院心理咨询门诊主任医师苏路侠。

苏路侠医师告诉记者,现在很多学生对商品的品牌十分看重,不论穿的衣服还是用的文具,都要求是名牌。家长为孩子买高档用品,实际上是满足和助长了孩子间攀比的心理。“当发现孩子出现攀比心理的情况时,家庭教育非常重要。作为家长,首先要进行自身约束。家长做到理性消费了,才能引导孩子树立正确的消费观。”苏路侠医师说,在日常生活中,家长也要经常和孩子沟通交流。在沟通和交流中告诉孩子,在学校里尊师爱友、学习知识才最重要。

开学了,几家欢喜几家忧

这边瞅准商机赚钱 那边缺人忙招聘

本报8月25日讯(见习记者 李楠楠) 新学期开学在即,“开学经济”又开始火了,商家们瞅准商机准备大赚一笔,也有不少商家犯了愁,学生返校上课,面临“用工荒”。

“开学特工队”、“新学期,新装备”……近日,记者走访烟台市多家大型商场超市,发现挂满了促销标语,随处可见学生挑选开学用品的身影。

15岁的杨诚兆29号就要到烟台一中报到了,和同学到超市来采购文具。记者看到,购物筐里有盒装签字笔、塑料书皮以及练习本等学习用品。“加起来这些还不到100元。有的同学光买一个电子词典就花了

800多元。”杨诚兆说。

市民严先生的女儿严广晶考上了山东理工大学,为了奖励,特意陪女儿挑选手机。“我们班50多个人今年都考上了本科,很多人换手机了,有的还换了电脑。”严广晶说。

在烟台三站附近的某大型超市销售文具和办公用品的工作人员说,这几天,到超市挑选学习用品的家长和孩子比较多,开学前日销售额可达到5000元—7000元,持续两周左右。

开学了,有的商家高兴了,但也有不少老板开始犯愁。8月底,各大高校学生基本都要回校上课了,而现在烟台正值旅游旺季,面对客流不止的生意,许多店老板都在发愁。



几名学生在看平板电脑。

“学校开学了,暑假打工的服务员都回去上课了,现在店里就剩我和我对象了。”烟大市场一小吃店店主对记者说。

记者随后又走访了多家饭店,在南大街,几乎每家饭店都打出了“急聘”的招牌或启事。一家酒店在门口直接贴上用毛笔写的“诚聘英才”的大红纸广告。

刚刚结束假期打工的鲁东大学大二学生曲虎波告诉记者,他在的打工地点,一共有七八个暑假短工期,都是学生,现在都要回去上课了,“老板很着急,希望我们再呆几天等招到人再走。但没办法,开学了我们还得回去上课呢。”

寻人启事



由浩洋,男,1987年9月出生,烟台开发区岗南村人,身

高1.73米,130斤左右,嘴巴有点地包天,一只胳膊弯处有一连三颗黑痣,胸前也有两颗黑痣,在今年6月26日出差路过年平区观水镇郭格庄附近时被河水冲走,河岸边至今未找到人;近日在开发区大季家镇芦洋村一带有人发现了他,但精神有点不正常,沿街流浪,皮肤很黑,瘦,我们推测可能是他在逃生时脑部受伤失忆了,提供准确线索并协助找到由浩洋本人者:重谢人民币壹万元整(¥10000.00)。

联系电话:1358355660 13615355727

