

当心 开学综合征 来袭

这些异常信号需警惕

暑假的余温尚未散尽,新学期便已悄然而至。每当此时,一种熟悉的焦虑便如影随形。打不起精神,对校园环境担忧、对学业压力恐惧、对学习抵触,这些情绪交织在一起,构成了被称为“开学综合征”的现象。

信号灯亮起 识别开学情绪异常

生理不适,身体“闹脾气”

1. 食欲下降或暴饮暴食,出现腹胀、腹泻等;
2. 躯体不适,经常头痛、肚子痛,身体酸痛;
3. 睡眠紊乱,睡不着、早醒、做噩梦或者嗜睡;
4. 总觉得很累,容易疲惫。

心理反应,情绪“起伏大”

1. 焦虑紧张,对开学感到压力巨大,无法承受;
2. 兴趣减退,对以往喜欢的事物都提不起兴趣;
3. 抗拒上学,烦躁、哭闹,甚至找借口逃避;
4. 注意力分散,出现走神、做事拖延、记忆力减退的情况。

提示:如果症状持续2周以上,需及时就医咨询。

如何做孩子 最稳的情绪靠山?

家长日常需营造一个安全的情感环境,避免过度焦虑或发火,保持乐观的态度。

以身作则,为孩子树立榜样。比如坚持阅读、管理情绪,通过家庭活动传递积极的生活态度。

寻求专业帮助,定期与老师沟通,了解孩子在校的表现,及时发现可能的校园问题(如被孤立、欺凌)。

鼓励孩子参与兴趣班或社团活动,帮助他们建立自信和归属感。

出现开学焦虑时 该怎么做?

对于孩子的情绪问题,家长要先倾听别指责,放下评判,尝试理解孩子的感受。

家长配合缓解

- 1 改变沟通方式,用共情式的沟通能让孩子感受到被尊重,开放式提问能引导孩子表达,逐渐了解孩子的学习困难,并给予帮助。
- 2 行为矫正需要从“控制”转向“引导”。与孩子一起制定目标和计划,设立不同小目标,在每完成一个小目标后给予具体鼓励。
- 3 规则和约定要清晰且具体,如“作业完成后玩30分钟玩具”,而非模糊约定。
- 4 用正向激励替代对抗冲突,提升孩子的成就感与价值感。

信号灯亮起 识别开学情绪异常

生理不适,身体“闹脾气”

1. 食欲下降或暴饮暴食,出现腹胀、腹泻等;
2. 躯体不适,经常头痛、肚子痛,身体酸痛;
3. 睡眠紊乱,睡不着、早醒、做噩梦或者嗜睡;
4. 总觉得很累,容易疲惫。

心理反应,情绪“起伏大”

1. 焦虑紧张,对开学感到压力巨大,无法承受;
2. 兴趣减退,对以往喜欢的事物都提不起兴趣;
3. 抗拒上学,烦躁、哭闹,甚至找借口逃避;
4. 注意力分散,出现走神、做事拖延、记忆力减退的情况。

提示:如果症状持续2周以上,需及时就医咨询。

出现开学焦虑时 该怎么做?

面对新学期,要接纳焦虑,别批评自己“没用”,有情绪是正常的!

鼓励自己调节

- 1 调整作息,提前适应早起,每天比前一天早睡早起10-15分钟。
- 2 饮食协同,早餐增加蛋白质(如鸡蛋),晚餐减少碳水化合物,避免睡前3小时进食。
- 3 预热学习,翻阅新课本目录或第一节,大概知道学习内容,消除学习的陌生感。
- 4 装备整理,为开学做好准备,梳理开学清单,整理好学习用具和开学用品。
- 5 学会放松,感到焦虑时,可以尝试深呼吸,或进行适量的运动来放松身心。

哪些孩子 要更加警惕?

适应能力较弱的孩子

难以融入集体生活,对环境变化敏感的孩子,可能会因为环境变化无法快速适应新学期而产生焦虑。

心思敏感的孩子

心理承受能力强、心思敏感的孩子,易因压力积累产生负面情绪。

曾受过挫折的孩子

曾经历经校园霸凌、不公平对待等负面事件的孩子,易对校园产生抵触心理。

自我要求高的孩子

对自己要求过高却总达不到预期的孩子,易因担心表现不佳而产生焦虑。

(来源:人民网 作者:丁亦鑫)

在这个飞速发展的时代,我们每个人的日常生活都离不开网络,社交平台分享生活、电商网站选购好物、政务平台办理业务,数字浪潮已深度融入日常,为生活带来前所未有的便利。随之而来的网络安全问题是不容忽视的,我们的个人信息、财产安全等都面临着潜在的威胁。在一年一度的国家网络安全宣传周到来之际,市大数据发展中心特推出“解码网络安全 共守数字家园”网络安全宣传周系列科普栏目,为大家送上干货满满的网络安全知识,共筑网络安全防线,共享数字文明成果。

国家网络安全宣传周系列报道之网络安全法律法规体系 网络安全法律法规体系基本构建完成

解码网络安全 共守数字家园

从制定出台相关战略规划,到颁布有关法律法规、政策和一系列重要制度,我国网络安全法律法规体系基本形成,已基本构建起网络安全政策法律体系的“四梁八柱”。

法律

《中华人民共和国网络安全法》

2016年11月7日,第十二届全国人民代表大会常务委员会第二十四次会议通过,自2017年6月1日起施行。是我国第一部全面规范网络空间

安全管理方面问题的基础性法律,是我国网络空间法治建设的重要里程碑,是让互联网在法治轨道上健康运行的重要保障。

《中华人民共和国数据安全法》

2021年6月10日,第十三届全国人民代表大会常务委员会第二十九次会议通过,自2021年9月1日起施行。

是我国数据领域的基础性法律,也是国家安全领域的一部重要法律。

《中华人民共和国个人信息保护法》

2021年8月20日,第十三届全国人大常委会第三十次会议通过,自2021年11月1日起施行。

是为了保护个人信息权益,规范

个人信息处理活动,促进个人信息合理利用而制定的法律。

行政法规

《关键信息基础设施安全保护条例》

是我国首部专门针对关键信息基础设施安全保护工作的行政法规,旨在建立专门保护制度,明确公共通信、能源、交通、金融等重点行业领域的关键信息基础设施安全体系。

《生成式人工智能服务管理暂行办法》

是我国首个针对生成式人工智能服务的规范性文件,用于促进生成式人工智能健康发展和规范应用,维护国家和社会公共利益,保护公民、法人和其他组织的合法权益。

《互联网政务应用安全管理规定》

旨在提高互联网政务应用安全防护水平,保障和促进互联网政务应用安全稳定运行,落实网络安全与互联网政务应用同步规划、同步建设、同步使用原则,采取技术措施和其他必要措施,防范内容篡改、攻击致瘫、数据窃取等风险,保障互联网政务应用安全稳定运行和数据安全。

《网络数据安全管理办法》

是规范网络数据处理活动,保障网络数据安全,促进网络数据依法合理利用,保护个人、组织的合法权益,维护国家安全和公共利益。

融媒记者 何悦 整理