



大考来临,给予孩子情感滋养就是最好的支持

“眼看就要中考了,我却每次模考都掉名次。同一个跑道上,别人都在前进,我却退步,心里特别着急……”

小林(化名)是一名初三男生,一直很自律很刻苦。但越临近中考,越心头发慌,眼看从年级前三掉到了二十名,他很自责,感觉对不起父母,也对不起对自己寄予厚望的老师。他说,每次考完,爸爸都会鼓励他:“我相信你,再加油,一定可以做得更好!”妈妈经常会以调侃的语气说:“你看谁谁比你考得好,你的实力不比他差,加油!”

我邀请小林体会,当爸爸妈妈这样“鼓励”他的时候,会有怎样的感受?他慢慢澄清自己的感受,“爸爸说我还可以做得更好,我感觉自己现在做得还不够好,还没有达到爸爸的期待。妈妈说的话也会让我下意识地跟别人比较,反省自己做得不够好的地方。我知道爸爸妈妈是想鼓励我,可是,我会觉得很沮丧。”

小林说,他每晚刷题到12点半,早上6点起来读英语,中午舍不得睡午觉,“几乎所有的精力都放在了学习上,可是,效果反而更差了。”

我邀请小林以好朋友的身份看待自己的状态,他说:“绷得太紧了,太不想让父母失望了,就像一个麻木的刷题机器,生活里只剩下学习、考试这两件事。”

我引导他做出调整:“小林怎么做可以帮到自己?”

“现在新课早学完了,查缺补漏就好了,每天刷题那么多真题,除了挤占更多的时间,其实毫无意义。”小林在“好朋友”的角色里,慢慢地厘清自己,“他的学习基础不错,应该有的放矢,将有限的时间利用好;中午休息15分钟,下午晚上头脑会更清晰;下课可以打球,唱唱歌,和同学聊聊天……”

我引导小林从“一生”的视角,去看待几次月考成绩的起伏,他明白,几次考试失利实在不值一提。

回到自己的角色里,小林认真地表达:“去享受生活本身!按自己喜欢的方式去做喜欢的事,尽力就好!”

面对孩子的考试焦虑,大多数家长都说,我没有给他太大的压力呀!殊不知,有时候不自觉的比较、评判,和大道理,无形中成了束缚孩子的紧箍咒,成为孩子对自己评判的标准。达不到标准会带来担心、害怕、内疚,甚至绝望。所以,家长先放松下来,过好自己的生活,自信乐观,笑口常开,孩子自然会感受到生活的乐趣与生机。

大考来临,父母给予孩子情感滋养就是最好的支持!祝福孩子们!

(毕亚伟)

毕亚伟,国家二级心理咨询师,国际心理剧考试委员会认证导演,株洲市中医创伤科医院创伤后病人心理干预课题负责人,株洲市红十字会心理援助志愿服务队队长,天元区心关爱社区心理服务中心心理专家,天元区检察院未成年人保护中心咨询师,湖南省红十字会“四星”志愿者。

孤残儿童当上“小消防员”

本报讯(株洲晚报融媒记者 通讯员 黄婷 记者 唐朝)近日,株洲市智亲协会组织带领株洲市儿童社会福利院和芦淞区未保中心的30余名儿童,走进芦淞区消防救援大队,开展“残健共融 快乐同行 乐学防火”安全教育实践活动。

“叔叔,灭火器是怎么用的?”“叔叔,这辆消防车是怎样灭火的?”孩子们对消防车和消防器材很感兴趣,围着消防员问个不停。在消防员的带领下,孩子们参观了消防车和器材装备。消防员用通俗易懂的语言耐心讲解每一类器材的名称、用途及使用方法并进行操作示范,还指导孩子们穿上了厚厚的战斗服,当了一回“小小消防员”。

随后,孩子们参观了救援站寝室,了解消防员的生活和内务建设,对消防员整齐划一的内务建设赞叹不已,并亲身体会被子叠成“豆腐块”的乐趣。

市智亲协会主席刘芳表示,



▲在消防员叔叔的帮助下,孩子们当上了“小小消防员”。通讯员 供图

在第31个全国助残日这个特殊的日子里,这场主题活动促进了残健共融,传播友善、互助、感恩、向上的正能量,让孩子们从小培养安全意识,感受到消防官兵的关

爱和社会大家庭的温暖。同时刘芳呼吁大家共同来关注困境群体,让他们感受到更多关爱和包容。

独居老人感受亲情温暖

本报讯(株洲晚报融媒记者 通讯员 张红霞)“多亏你们经常来帮助我,我不觉得孤独了。”5月16日下午,荷塘区明照街道青塘社区党支部组织党员志愿者到独居老人贺大爷家中开展志愿服务,让贺大爷心里由衷地高兴。

年近70岁的贺大爷未生育过子女,老房征收后的他一人独自居住在安置房。因身患疾病,贺大爷照顾自己非常吃力。

青塘社区党支部了解到这一情况后,立即组织6名党员以及

社工、乡村医生来到贺大爷家中。村医为他测量血压、血糖;社工与他聊天谈心,询问他的身体状况、生活需求和存在的困难,并一一记录,为他发放联系卡;党员们为他打扫清理厨房、卫生间,擦洗地板……

经过2个多小时的清理,贺大爷家地板重新焕发光亮,物品摆放整整齐齐。“感谢社区的关心和帮助,谢谢你们陪我聊天,我很开心。”贺大爷笑容满面地说。



▲村医为贺大爷测量血压。通讯员 供图

贫困学子获爱心助学金



▲爱心人士助力桂花街道贫困学子成长成才。通讯员 供图

本报讯(株洲晚报融媒记者 通讯员 陈静)日前,在荷塘区桂花街道办事处指导下,西子社区晓雷爱心工作室为桂花街道城乡特困项目的20名家庭困难、学习成绩优异的孩子送上了由悦爱精英俱乐部爱心人士捐赠的助学金,助力其健康成长。

活动为孩子们分别送上爱心助学金1500元。“我会督促孩子努力学习,成长成才,将来回报社会,做一个有爱心的人。”家长代表张先生向桂花街道城乡特困项目的孩子送上了由悦爱精英俱乐部爱心人士捐赠的助学金,助力其健康成长。

仪式结束后,晓雷爱心工作

室志愿者和社工一同走访了2户困境家庭,并为其送上了爱心助学金。晓雷爱心工作室创始人刘晓雷表示:“希望受助学生能够树立远大理想,常怀感恩之心,自立自强,早日成才,回馈社会。”

发病19天 梦想参加高考的姑娘走了 遗愿:将13万余元捐款设立母校专项奖助学金

本报讯(株洲晚报融媒记者 谭筱 通讯员 谭思佳)高三学子突患白血病,与病魔抗争19天后仍不幸离世。离世前,她留下“遗愿”,希望将收到的所有捐助善款,在母校设立专项奖助学金。5月20日,市十三中学生宇菁的父母将女儿生前收到的13万余元善款全部捐赠给学校,这笔钱将以她为名,设立宇菁“立人”奖助学金,用来奖励和帮扶品学兼优的市十三中学子,“让我们换种方式,让爱延续。”

高三学子突患白血病去世

“我,应该要去ICU了,希望早去早回,也不知道具体要待多久。”4月16日17点17分,宇菁在QQ空间更新了最后一条状态,便再未更新过。

4月初,原以为得了普通感冒的她,却在湘雅二医院确诊为白血病。骨髓穿刺,数不清的抽血化验,各种难以下咽的药,漫长的失眠和来自身体各处的疼痛……面对痛苦的治疗过程,宇菁却异常乐观。

在化疗前,她自拍“光头照”,调侃自己是全院最靓的尼姑。做单采时,她写下“火红的血液不断涌入机器,管子与胳膊挨着的地方顿时有了滚烫的温度,我可真是个热血青年!”在她记录与病魔对抗的文字中,不时穿插着各种搞怪的表情符号。面对评论区大家的担心,她反而成了那个安慰对方“不要怕”的人。

宇菁的乐观也感染了身边的人,市十三中全校师生为她发起捐款,短短几天就筹集88850元。在爱心人士帮助下,全家为她筹到了治疗的费用。

“如果顺利的话,我想继续参加高考。”在化疗期间,宇菁给班主任肖辉老师发了信息。

然而这个夏天,她的梦想再也无法实现了。仅仅19天,无情的病魔还是带走了这个热情开朗的姑娘。



▲宇菁“立人”奖助学金捐赠仪式现场。记者 谭筱 摄

留下的善款可帮助更多人

轻轻地捧着你的脸,为你把眼泪擦干,这颗心永远属于你,告诉我不再孤单……一首《让世界充满爱》在场的很多人潸然泪下。

当日上午,在宇菁“立人”奖助学金捐赠仪式上,宇菁妈妈强忍悲伤,将带着女儿和全家心愿的131808元,捐给了母校。

“将心比心,将善款送还学校,就让这份爱传递下去。”宇菁妈妈告诉记者,这13万余元不仅有母校师生的捐款,还有意外保险报销。宇菁妈妈有一些哽咽,女儿生前一直乐于助人,这是一笔延续生命的特殊捐款,也是她的遗愿。这笔钱将支持鼓舞着更多十三中学子实现大学梦,也将是宇菁生命的另一种延续。

宇菁曾说,如果这个病很难治愈,最后的时间想和家人一起去旅行,去英国、去法国、去上海,还有她一直向往的浙江传媒学院。“能帮助更多人,也不枉人间走一遭。”

以宇菁名义捐赠的爱心基金里,记下了女孩对这个世界最后的温柔。天使来过人间,留下了她的爱。

2000把遮阳伞被无害化销毁

本报讯(株洲晚报融媒记者 沈全华 通讯员 吴静)5月18日,在溁口交警大队的督导下,2000余把被收缴的摩托车、电动车遮阳伞(篷),以液压剪断方式进行无害化集中销毁。

从5月10日开始,溁口交警大队集中警力,在城区重点路段、路口设置卡点开展“一盔一带”专项整治行动,强制拆除并收缴摩托车、电动车非法改装的遮阳伞(篷),做到发现一起、查处一起、教育一起。共查处非法加装遮阳伞(篷)违法行为2000余起,收缴遮阳伞(篷)2000余把,警告教育驾驶人3000余人。

“为了你我安全,请守法文明出行,自觉抵制‘打伞’行为。”溁口交警大队相关负责人介绍,电动车、摩托车非法加装遮阳伞(篷)会遮挡骑行者视线,大风天气还易致车辆失去平衡。若发生交通事故,更有可能被金属伞架伤害身体,甚至危及生命。

整治中,交警还对摩托车无牌无证上路行驶、违法载人、闯红灯及其他道路交通违法行为进行有效治理,全面净化城区交通出行环境。

盛康·国际颐养苑

青山绿水 天然氧吧 离尘不离城

普惠养老服务 低至 **2080** 元/人/月起 包吃住(床上用品、水电费按实收取)

半失能、失智老人需经评估后在2080元(自理老人)基础上加上相应级别的护理费。

28年 专注养老托残 **普惠床位**

剩余少量名额,欲办从速! 班车接送,实地考察

服务热线: 0731-2883888 / 28838999
地址: 株洲市芦淞区枫溪街道曲尺村盛康国际颐养苑

本案由株洲日报社纸媒运营部独家设计、策划。执行人:唐先生13873328648(微信同号)