

爷爷奶奶也有 开学综合征

阅读提示

又到开学季,开学综合征是一个不可忽视的问题。在学期之初出现焦虑、迷茫等不适症状的,除了孩子,还有爷爷奶奶们。

焦虑 担心孙子不适应新生活

因为带娃辛苦,不少老人陷入暑期焦虑。现在孩子上学去了,杭州桐庐的李女士却更焦虑了。暑假和外孙朝夕相处,但现在一天说不上几句话,她担心外孙在学校不适应,每天要问女儿十几遍“宝宝吃饭乖不乖”“在学校跟同学相处好吗”。

浙江大学医学院附属第一医院精神卫生中心主任、浙江省心理咨询与心理治疗行业协会会长许毅最近也接待了一位情况类似的朋友。这位朋友的孙子刚刚结束幼儿园生活,9月开始进入小学学习。孙子是他从小一手带大的,样样事情亲力亲为,但是眼下面临跨阶段,他不知道该怎么办了。他经常担心,孙子在新的环境会不会被同学欺负,老师水平高不高,每天都被这些未知的问题困扰。

支招:国家二级心理咨询师程轩表示,其实无论是从幼儿园过渡到小学,还是从小学过渡到初中,在这个过程中,其实大多数学生能很快地适应新环境和学校的新要求。这个时候,家长首先要相信自己的孩子,慢慢学会放手。

伤感 祖孙相处半年不舍分离

王女士家住广州,她的孙子在东北上大学,平时一年只回来两次。今年由于疫情关系,王女士的孙子上半年一直在家上网课,王女士度过了很长一段儿孙绕膝的欢乐时光。9月份孙子的学校可以开学,孙子准备去学校了,王女士感到伤感又失落,一是因为与孙子

分别,二是担心孙子回学校不安全。她担心自己不开心会影响孙子的心情,也不敢表现出来,一直憋在心里。

支招:心理咨询师丁崑建议,要采取措施让自己开心起来。孩子准备离家时,老人们就可以开始安排自己的业余时间了,如外出旅游,尽可能让自己过得充实起来,不要总是待在家里。其次,孩子上学,老人也可以上学,9月刚好也是老年大学开学的日子。此外,有不少娱乐活动同样可以缓解低落情绪,如约朋友吃饭、唱歌、打麻将等,做些自己喜欢的事情,适应新的生活节奏,可有效缓解伤感。

失落 不围着外孙打转感觉冷清

还有不少祖辈嘴上说着“终于可以去跳广场舞了”,却口是心非地继续担心着、期盼着。山东济南66岁的季女士暑期围着外孙打转,每天变着花样准备美食。孩子做作业,她抓紧时间做家务;做完作业,老两口一起陪着玩,忙碌却充实快乐。最近外孙开学了,老两口突然冷清下来。季女士却觉得分外失落,有时干着家务就没了劲头,老伴抱怨几句,她就特别烦躁。

支招:杭州市第七人民医院老年精神科大科主任陈斌华建议,老年人应学会建立自己的朋友圈,多交同龄的朋友,让自己的生活除了亲人以外,还有友谊,从而去克服孤独感。最好与身边的同龄人组成“健康联盟”,共同坐下来聊一聊自己的感受以及慢性病的治疗与自我管理。一群人去面对一个问题,心里会更踏实。

据《邯郸晚报》《江南晚报》



走模特步

小孙女昨晚第一次去上模特课,回家开门进来时昂首挺胸,特有精神。我说:宝贝今天真神气咯!她说:我去学模特走台步课了。奶奶,我会走了,你跟我学习,我来教你。为了配合她,我必须服从她的指挥。我换上高跟鞋,鞋跟敲击地面发出咯、咯、咯的声音,跟着节拍,我每走几步她就竖起拇指鼓励我:好!注意,双手叉腰,对了对了,头要正,走直线,双手摆动,走。就是这样继续继续,停。走到台前要停留3秒钟,记住了没?再走一遍,咯、咯、咯,停3秒,3秒,3秒!一家子都被逗晕了。我没见过她老师上课,但差不离,她的老师可能就是这样上课的吧!

(市区 唐丽丽 69岁)

中国体育彩票排列3(浙江省)第20211期开奖公告信息

开奖日期:2020年9月17日
本期全国销售金额:21,370,088元 本省(区、市)销售金额:1,648,346元
本期开奖号码:463

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	8,598注	704注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	17,697注	969注	173元

17,517,423.12元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年11月16日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列5第20211期开奖公告信息

开奖日期:2020年9月17日
本期全国销售金额:12,391,898元
本期开奖号码:46361

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	110注	100,000元	11,000,000元
合计	110注		11,000,000元

401,825,257.16元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年11月16日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第20212期开奖公告信息

开奖日期:2020年9月17日
本期销售金额:149,986元
本期开奖号码:02 03 05 13 17
本期出球顺序:17 05 13 02 03

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	5注	7,236元
二等奖	309注	50元
三等奖	4,372注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2020年11月16日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

关于查找弃婴(儿童)生父母的公告

某女婴,2009年9月23日出生,2009年9月25日被遗弃于青田县鹤城街道工商巷21号水槽边,随身附带出生年月纸条。

请以上弃婴(儿童)生父母或其他监护人自公告之日起60天内,到青田县社会福利院认领,逾期未认领的,视为查找不到生父母的弃婴(儿童)。联系电话:0578-6501920。

青田市民政局
2020年9月17日



“文明健康 有你有我”公益广告

排队守秩序
有序排队 文明不丢
【共建和谐丽水 共享幸福生活】



丽水市文明办