

读懂孩子的求救信号 家长这么做

本报讯(记者狄慧)一直以来,学生欺凌等问题备受社会广泛关注,如果处理不当,可能会给孩子造成生理和心理的双重伤害。孩子被欺负了会有哪些表现?家长又能读懂孩子发出的求救信号?本市心理专家李军军教家长和孩子如何应对。

孩子会有哪些表现?

突然不愿上学,原本并不排斥学校的孩子突然表现出不愿上学的倾向,可能是学校里出现了一些令孩子烦恼、不愿面对和处理的事情。无端情绪变化家长也别不当回事。孩子放学回家闷闷不乐,有厌学的念头,原本活泼开朗的孩子突然变得阴晴不定,可能是学校有什么事情影响着他。抱怨有同学针对他,这是孩子寻求帮助的信号。家长可提供一些可行的方法教孩子试着缓解这种情况,并在一定时间内加以询问,或者把同学请到家里来玩,不经意地聊聊天。身上出现伤痕,孩子放学回家全身脏兮兮,身上还有伤痕,一看就是打斗造成的,但孩子一口咬定是自己不小心伤到的,千万不能忽视。行为异常,如果孩子情绪特别不稳定,一点小事就能引起很激烈的反应,如特别粘人、拒绝去学

校、非常胆小怕人甚至有自我伤害倾向等,建议家长去学校了解情况。睡眠出现问题,失眠、噩梦、尿床等问题也是孩子遭受校园欺凌的表现之一。

被欺凌后孩子怎么办?

首先要让孩子保持镇定,马上向路人呼救求助,采用异常动作引起周围人注意。告诉孩子人身安全永远是第一位的,试着通过警示性的语言击退对方,或者通过有策略的谈话和借助环境来使自己摆脱困境,但是不要去激怒对方。学会寻求帮助,在学校不主动与同学发生冲突,一旦发生及时找老师解决。不管遭遇了怎样的恐吓,都要告诉家长,不要自己承受身体和心理上的创伤。

孩子遭欺凌家长这么做

有些家长平时要求孩子一味顺从,打压孩子的自尊,这样容易导致孩子在学校成为被欺负的对象,如果事态超出孩子的应对能力,家长应采取行动,与学校和老师进行沟通。孤僻、不合群、人际交往能力差的孩子更容易遭受校园欺凌。家长要从小培养孩子和同伴建立善意、支持性的人际关系能力,这对校园欺凌的影响

能产生缓冲作用。当孩子讲述欺凌发生的情形时,请保持冷静,很好地倾听并作出回应,让孩子知道这个情况是完全可以控制的。无论发生什么样的事情,父母都会站在他这一边,支持他。不要一味安慰孩子别和同学计较,这可能让孩子误以为遭受欺凌是因为自身的问题,让他陷入更深的痛苦与自责。

对孩子表达共情,向孩子传递这样的信号:他所描述的事情并不是成长过程中的“常态”,你对于他所遭受的对待非常痛心。孩子遭受欺凌后容易出现极端情绪,如对于人际关系异常抗拒,不愿意上学等,这个时候家长要宽容对待,因为孩子可能处于应激状态,不要对他产生二度伤害。孩子在极度没有安全感时更看重别人的关心,越早把情绪处理好,对孩子的伤害和日后的影响才能越小,这比起解决事情本身更重要。告诉孩子很感谢他有勇气告诉你这件事,同时向他说明,只有他愿意谈到这个事情,爸妈才有机会可以帮助他。比较有效的一种表达方式是:我知道你需要很大勇气告诉我这些,尽管这么艰难,你却依然愿意告诉我,谢谢你的信任。

清明假期前后 滨海新区部分路段交通流量大

避开拥堵时段路段 交管发布出行指南

本报讯(记者胡智伟)清明假期将至,交管部门提示,滨海新区近期部分热门路段易发交通拥堵,市民出行前需了解祭扫场所、旅游景点周边道路交通情况。

据了解,清明节前后,滨海新区易发生拥堵缓行的道路有:和平路(上海道至大连道段)、学校大街(大连道至上海道段)、海滨大道新港四号路铁道、东江路(新北路至金元宝菜市场段)、中心北路(福州道至杭州道段)、第三大街(巢湖路至新城西路段)、兴港桥、海滨大道、北塘大街、海门大桥南向北方向、滨玉线(大田段、大辛段)、中生大道故道桥以西、世纪大道万达广场、港中线(光明大道至海景大道段)。

此外,因近期津汉线断交施工,大型车辆需绕行高速公路;上海道(学校大街以西100米处至八方圆庙街)施工路段、黄海路(新港四号路至东海路)施工路段、塘港线(K11+870-K13+953)施工路段道路变窄,过往车辆需注意文明礼让、减速慢行。

同时,生态城方特欢乐世界节日期间客流量大,易出现压车缓行情况,游客可绕行中新大道、故道一桥、静湖南路、静湖北路、停车场或中新大道、故道二桥、静湖北路抵达游乐场。

交管部门提示驾驶员,途经光明大道、津神线需提高安全意识,注意行车规范,特别是在每日13时至15时及19时至21时两个时段。

这些道路出行有变化

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,近期,本市多区多条道路进行占道施工。交警提示广大市民,途经施工路段,注意减速慢行。

因电力管线施工,即日起至5月20日,河北区胜利路(金纬路至建国道段)、建国道(五经路隧道至平安街段)、榆关道(与天泰路交口段)、天泰路(榆关道至席厂下坡道段)、金纬路(中山路至金钟路段)、黄纬路(中山路至四马路段),施工路段路面变窄。

因电力设施施工,3月29日起至4月30日,和平区湖北路(保定道至烟台道段)、保定道(新华路至湖北路段)、新华路(保定道至烟台道段),局部路段道路变窄。

因电力管线施工,即日起至5月27日,南开区雅安道(温江路以西110米处至云阳道段)局部路段道路变窄。

因电力施工,3月29日起至4月7日,西青区丽江道(江湾一支路至江湾二支路段)局部道路变窄。

因排水施工,3月29日起至4月7日,西青区梅江西路(丽江道至涵波道段)、江湾路(涵波道至江湾二支路段)局部变窄。

社区百事通

社区办义诊 门口享服务

3月29日至3月31日,红桥区彰武社区在凤城公园举办“唤醒春日,邻里共乐”公益市集志愿服务。活动有义诊,包括免费测量血压、眼睛视力检查、牙科检查等。免费爱心理发、免费磨刀、社区文艺汇演等。

4月1日上午11:00,红桥区泉春里社区在活动室举办白内障义诊活动,辖区居民可以免费参加。 本报记者 狄慧

种下希望 拥抱春天

昨天,华夏未来幼教集团亲子植树活动拉开序幕。本周将有15所幼儿园的千组家庭在团泊湖种下杨树、苹果树等小树苗,为团泊增绿,保护生态环境。全家上阵齐动手,拥抱美好的春天。

本报记者 曹彤摄



五大道海棠花节本周将开幕

乘公交去赏花 线路攻略来了!

本报讯(记者庄媛)海棠花节将于本周开幕,为方便市民游客前往五大道景区赏花踏青,市公交集团以民园广场、大理道为中心,为市民精心梳理出一份周边公交出行站点和线路信息,方便市民游客乘公交赏春日美景。市公交集团提醒市民,如遇现场临时交通管制,以下线路走向及设站以实际情况为准。广大市民游客可通过下载“天津公交”App提前查询公交线路出行信息,乘车支付时还可享受公交换乘优惠或公交地铁联程优惠政策,首次下载注册的新用户还可领取20次免费乘车体验券。

马场道站:619路(仅向万科新城方向行驶时停靠该站)。

重庆道站:619路、906路、954路。
黄家花园站:9路、831路、845路、

902路、观光2路。

桂林路站:9路、831路、845路、902路、观光2路。

体育馆站:9路、831路、845路、902路、观光2路。

外国语大学站:13路、608路、685路、826路、858路、862路、904路、906路。

湛江路站:13路、685路、858路、862路、904路。

昆明路站:13路、685路、858路、862路、904路。

天和医院站:9路、800路、831路、845路、858路、862路、902路、908路、观光2路(其中9路、831路、845路、858路、862路、902路仅由南向北方向行驶时停靠该站)。

贵州路天和医院站:9路、831路、838路、845路、902路(其中9路、831

路、845路、902路仅由北向南方向行驶时停靠该站)。

马场道香港路站:13路、604路、632路、657路、685路、803路、826路、862路、904路(其中604路、657路、803路仅由西向东方向行驶时停靠该站)。

香港路站:604路、632路、657路、678路、685路、953路(其中685路、953路仅由东向西方向行驶时停靠该站,604路仅由西向东方向行驶时停靠该站)。

小营门站:3路、20路、97路、629路、631路、632路、641路、652路北线、657路、678路、693路、830路、846路、867路、904路、962路。

湖北路站:3路、20路、97路、600路、629路、643路、652路北线、673路、678路、693路、830路、842路、846路、847路、871路、902路、904路、962路。

长沙路站:3路、600路、631路、632路、641路、643路、657路、673路、678路、842路、847路、851路、867路、906路、954路(其中851路仅由东向西方向行驶时停靠该站)。