



丹丹  
看  
天气

# 暴雨淋城 上海今天入梅

## 预计整个梅雨期雨量 240~340 毫米,或比常年偏多

**本报讯** (记者 丹丹)黏黏糊糊,滴滴答答,申城的梅雨季来了。上海中心气象台昨天宣布,今天起申城正式入梅,今年梅雨季来得较常年偏早。然而,今年梅雨季刚开场,就有点“暴力”——受高空槽东移影响,本市今天将集齐暴雨、雷电、大风,雨势从今天中午起逐步增强,局部地区可达大雨到暴雨,雨量分布不均,累计雨量20~40毫米,局部60~90毫米,小时最大雨强30~50毫米。

梅雨,是民间根据时令和体感,对天气现象经验总结的“定

义”。但随着气象科学的发展,气象部门制定了一套颇为严格的梅雨标准,上海“入梅”通常要满足多个条件。比如,“入梅”前5天,副热带高压在东经120度上的脊线超过北纬18度;5天中至少有3天日均气温超过22℃;“入梅”后的5天中有4天会下雨等。据最新气象资料分析,目前东亚大气环流形势正在调整,副热带高压北抬,长江中下游地区降水过程增多,因此判定梅雨季已经来临。

上海常年平均入梅日为6月

17日。有气象记录以来,徐家汇站最早入梅日为1936年的5月22日,最晚入梅日为1982年的7月9日。上海常年平均出梅日为7月10日。平均梅雨期长度约23天。最长梅雨期出现在1954年,达58天;最短梅雨期仅2天,出现在1897年和1965年,即空梅。梅雨期常年平均降水量为243.1毫米,相当于上海年平均降水量的五分之一。据预计,今年梅雨季前期雨带不稳定,呈南北摆动态势,而整个梅雨期雨量预计在240~340毫米,或比常年243.1毫米偏多。



今天上午,在南京路上,市民冒雨前行

本报记者 陶磊 摄

### 上海各级防汛部门加强值守

**本报讯** (记者 罗水元)上海今天入梅,雨势从今天中午起逐步增强,傍晚至夜里将出现大到暴雨。上海各级防汛部门将加强值守,密切关注天气变化,随时准备应急响应,保障城市运行平稳安全有序。

入梅前,市防汛指挥部副总指挥、市水务局局长史家明带队

### 密切关注天气变化 随时准备应急响应

检查防汛工作时指出,防汛抢险救援是防汛防台工作的最后一道防线,要按照“宁可备而不用、不可用而无备”的要求,认真做好防汛物资储备管理和设备维修保养工作;各区、各部门要立足最不利情况,落实防汛物资储备;防汛物资要确保“备得足、调得动、运得出、用得上”。

带队赴市气象局对接防汛工作时,市防汛办副主任刘晓涛与市气象局副局长冯磊一致认为,既要关注早高峰等重要时段预测预报,做到“既早又准、又快又细”,也要进一步做好中共一大纪念馆、花博会等重点区域防汛气象保障工作,不断提升精细化预报能力。

### 9岁男孩赶爸爸出门

日前,记者来到新华医院,张劲松的半天门诊每都要看一整天。“疫情以来,心理科门诊量一直在上升,其中儿童占了三分之二。”

9岁的炫炫(化名)等在门外,爸爸妈妈先进入诊室。这是个典型的问题家庭,一方面,家长对孩子几乎有求必应,三年级还喂饭;另一方面,又逼着孩子上补习班,繁重的学习压力让他喘不过气。

“我儿子很聪明,三年级就学会了六年级的数学。他和同龄人不一样。”这位爸爸说起儿子非常自豪,但无法理解如此优秀的儿子怎么突然就抗拒学习了?同学们都开始考试复习,炫炫已在家待了2个月。

张劲松了解情况后,把炫炫请进来。孩子一坐下就对着爸爸大吼,“出去,你出去!”爸爸表情尴尬,不知所措,但还是配合地走了出去。

“你在学校里开心吗?”“平时喜欢做些什么呢?”面对问题,孩子一副无所谓的样子,“没什么”“不知道”是他最常用的答案。妈妈不断催促他,“你讲呀。”“家长别急,让孩子说。”张劲松一边提醒妈妈,一边引导孩子说出自己的感受。炫炫告诉医生,他在学校没遇到什么困难,但一回家就很害怕爸爸,他不想再学奥数了,也不想看到爸爸妈妈吵架。

张劲松给孩子开了检查,包括智力、情绪等各方面。“要先找到问题的症结所在,炫炫的问题,是家庭环境引起的。家长对孩子要求过高,对孩子缺乏关爱和理解,家长沟通教育方式存在问题,加上夫妻关系、亲子关系的矛盾,种种原因造成了现在的情况。”

### 提供帮助而不是命令

“不愿去上学的孩子,在门诊越

## 孩子为什么突然不肯去学校了?

### 临床心理科门诊发现儿童出现心理问题的年龄提前了

### 第 医 线

一贯成绩不错的孩子,突然不肯去学校了;从小开朗活泼的孩子,突然不肯出门见人了。进入学期末,家长急疯了!怎么办?“任何年龄的孩子都会遇到这些问题,要解决就必须找到原因,站在孩子的立场来帮助他。”上海新华医院临床心理科主任、儿童青少年精神心理健康中心主任张劲松说。

来越多了,儿童出现心理问题的年龄提前了。”张劲松说,我国一项调查显示,约有20%的孩子会出现各种行为、情绪等障碍问题,12~18岁青少年阶段,出现心理问题的比例更高。因为家庭因素以及社会复杂性、多样化,应激事件增多,以及学习压力过重积累过多负面情绪,很多孩子感受到压力,会出现同伴交往问题、不愿意去学校、焦虑、抑郁等。

在门诊,记者就遇到了好几个这样的孩子:6岁的多多在幼儿园读大班,性格冲动,得不到满足就会与别人发生肢体冲突,父母很头疼。经张劲松诊断,孩子有一些对立违抗行为和情绪控制问题,建议参加心理科的“学前儿童情绪管理团体”和“学前儿童社交沟通团体”,同时,父



张劲松在接待小患者

左妍 摄

母也意识到孩子的情绪和行为问题与平时自己与孩子的教养方式有很大的关系。

初二学生小萌(化名)一直学习好,很听话,但上初中开始逐渐与父母对抗,刷手机视频时间增多,成绩下降,被家长多次严厉批评,开学后就抗拒上学。所幸,经过心理治疗和短期小剂量药物治疗后,小萌的情绪逐渐改善,同时家长也意识到自身问题及时改进,这次来开“复学证明”,张劲松也由衷地为孩子高兴。

孩子不愿上学,家长大多非常着急,应该怎么办呢?张劲松说,家长要理解、同情孩子的感受,要用他接受的方式来帮他,而不是命令、甚至打骂他。“绝大多数孩子都是愿意表现好希望得到表扬的,他不想上学一定是遇到困难了。”既然说服不

了孩子,就陪伴、接纳他的情绪,再想办法找到原因,一起面对。张劲松说,即便休息在家,也尽量不要打乱作息节奏,可以让孩子运动、做家务,学习生活技能。在这个过程中,要尽早到专业机构咨询医生,避免父母吵架、互相抱怨指责。

### 注重过程比结果重要

很多家长处理不好亲子关系,甚至表现出了委屈、无奈和绝望,在门诊失声痛哭。“我明明很关心孩子,也几乎给予了全部的爱,可他为什么还是这样?”

在张劲松看来,不少孩子的行为问题折射家庭教育问题。“我常常问家长,你除了管学习,有没有陪孩子玩耍聊天?”张劲松说,风物长宜放眼量,不要因为一时的学习烦恼

而影响了亲子关系。孩子小时候,家长应多陪伴孩子,享受亲子互动。

“孩子总爱在玩,是不是浪费时间?”张劲松指出,适当的对孩子的成长是有利的,会让他更开朗自信、更勇于探索。“经常令我们感到忧虑的,反而是那些自主游戏时间过少的孩子。当孩子们总被强迫去上一些成人安排的课程,学习的乐趣也就慢慢消失了。一起消逝的还有孩子的自信心、挑战精神、专注力、成就感等宝贵的学习能力。”张劲松遇到不少家长,说不出“该怎么带孩子玩”,她希望家长花点时间“做功课”——学习如何与孩子相处。

“很多问题的出现,与家长对孩子学习要求过高有关。”张劲松说,家长要调整期望值,加强与孩子的沟通交流,尽量减少孩子的挫败感;要理解尊重孩子自我意识的表达,而不是一味地打压和胁迫。

儿童属于心理健康需要关注的重点人群,不同年龄段孩子面对不同的心理问题,需要专业的儿童心理专家干预。如果真的出现了明显的心理问题,家长也不要觉得这是羞耻的,应该尽快就医,在医生的指导下诊断和治疗,酌情采用心理和药物治疗。张劲松表示,很多父母在发现孩子心理问题时,不愿意到心理科或精神科就诊,直到孩子社会功能缺失,家长走投无路后才意识到就医的重要性。作为家长,关注孩子的学业是一方面,更需要关注的还是孩子身心健康的成长过程。

首席记者 左妍