

寒假生活又变成“寒假学期”？

专家提醒：家长保持理性 孩子才能更自如

勿一味指责“不努力”

学习问题，仍然是家长关注的首要问题。一位五年级孩子的爸爸有点苦恼：“孩子刚到新环境，成绩跟不上怎么办？应该如何培养孩子的专注力？”一些家长有点头疼：“孩子做作业总是拖拖拉拉怎么办？”更多的家长坐下来就问：“希望孩子爱上学习，远离电子游戏，并合理规划寒假学习生活。”

咨询师们一致建议，家长需要找准原因具体分析。静安区家庭教育指导中心的张丽老师建议：每个孩子都是独一无二的个体，家长应该多站在孩子的角度思考、理解孩子的情绪，给予孩子适当的情绪支持和鼓励。“孩子学习内驱力不足，很可能是因为缺乏学习自信和成就感，与其一味指责批评，不如思考如何鼓励肯定孩子的点滴进步；孩子学习习惯不好，一是需要与孩子商讨制定规则，并坚持执行，二是需要家长做好榜样示范，如少看手机多看书等；孩子作业拖拉，与习惯有关，也可能与专注力有关，还有可能存在畏难情绪等。家长与其一味指责孩子不努力，更

教育新观察

如何激发孩子的学习内驱力？如何进行温暖有爱的亲子沟通？家长又如何自我调适？……寒假来了，家长却心事重重：既怕孩子假期放得太松，又怕压得太紧。为此，静安区家庭教育指导中心近日组织了家庭教育、心理健康、医学等领域的十位资深咨询师，一对一解忧答疑，帮助家长寻找育儿良方。

需要看看孩子在学习上需要怎样的帮助。”

同时，专家们也建议，必要时还需医教结合，共同助力孩子身心健康。静安区精神卫生中心胡海萍医生说，家长们会因为孩子被诊断为多动症或抽动症而不知所措。“首先，家长要调整好心态，不要讳疾忌医，科学客观看待孩子的状况；其次，必要的药物治疗还是需要的，客观认识药物的作用，遵医嘱服药，并保持定期跟进就医；最后，请家长尽量为孩子提供平和宽松的氛围，保持耐心，保持良好的亲子关系，这些都有助于缓解孩子症状。”

同等关注每个孩子

随着生育政策放开，二胎家庭逐渐增加。记者在现场发现，二胎家庭往往要面对争宠的烦恼。二年级的萌萌是家里的老二，家中哥哥是一名五年级的小学生。萌萌妈妈说：“兄妹俩都要争宠，都要黏着妈妈，动不动还会争执起来，真是一团乱麻。”

张丽说，在父母面前，孩子始终是孩子，尤其是未成年前，哪怕有了弟弟妹妹，哥哥姐姐也会希望获得同样的关注。“所以二胎家庭里，父母更要关注大娃的感受，尽量抽时间跟老大保持交流谈心，不要勉强老大谦让老二，也不要总表扬其中一个孩子，

让每个孩子都能获得表扬鼓励，公平处理两个孩子间的矛盾。”

而青春期孩子的家长们则面临着学业外的烦恼。中学生家长感叹，青春期的孩子特别难相处，动不动就闹情绪，家长都不敢轻易讲话，亲子沟通不畅。“不要和青春期孩子较劲，他的许多情绪问题未必是他的有意对抗，很可能是他生理发育所导致的。青春期的孩子大脑边缘系统发达，情绪易冲动，而大脑前额叶发育不成熟，控制情绪的能力又很有限，所以孩子有可能无法做到完美的情绪自控。家长需要多了解青春期的知识，对孩子多一些理解和包容，保持良好的亲子关系和互

动沟通，帮助孩子度过青春期。”

家长保持情绪稳定

假期一到，一些家长表示，焦虑并没有得到太多缓解，一看到孩子学习状态不好或者房间乱糟糟，就觉得心里很烦躁，忍不住冲孩子吼。“情绪难以自控的背后，往往与个人的观念、心态、习惯以及成长经历等诸多因素有关。”陈小文说，家长首先需要学习结果保持理性期待，其次，需要科学客观地看待孩子在学习、生活中的言行，比如，孩子学习状态不好未必就是不努力，多关注其状态背后的情绪压力和心理需求。

陈小文建议，一方面，家长尽量减少情绪失控的次数，必要时也要为自己的失控向孩子道歉；另一方面，家长也需要积极寻求并运用舒缓情绪的方式，比如，觉察到情绪要失控时，可以暂时离开孩子的视线，各自冷静；养成运动习惯，有助于身心愉悦；不要熬夜，不刷手机，有助于稳定情绪等。“家长也要学会自愈，情绪失控往往难以避免，这时候家长也无需过度自责。”

本报记者 马丹 实习生 郑乐曦

好奇，看垃圾如何被“吃”掉



日前，上海师范大学附属外国语小学的学生来到松江区佘山镇天马无废低碳环保产业园，开启一场以“垃圾”为主题的研学之旅。现场，学生们参观了科普展厅和环保展厅，还来到中央控制室、烟气净化间、焚烧炉、汽轮发电机组等综合处理车间，近距离地参观了生活垃圾处置设备，了解了生活垃圾“变废为宝”的全过程。

本报记者 陶磊
通讯员 姜辉辉
摄影报道

男性HPV疫苗 申城开放接种

既可以保护伴侣也能 保护男性自身

本报讯（记者 郗阳）记者从沪上多个社区卫生服务中心获悉，面向9—26岁男性的四价HPV（人乳头瘤病毒）疫苗已开启预约接种。除了社区卫生服务中心开放预约外，申城部分二三级公立医院接种门诊、社会办医疗机构也开放预约。

本月8日，由默沙东公司生产研发的四价HPV（人乳头瘤病毒）疫苗男性适应证在中国大陆宣布正式获批，该疫苗也是中国境内首个且目前唯一获批、可适用于男性的HPV疫苗。

打浦桥街道社区卫生服务中心预防保健科医生高嘉宝介绍，这一疫苗总共需要接种三针，需要在一年内完成接种。目前获批的标准程序是：第一针疫苗接种完毕后的2个月、6个月，分别可以接种第二针、第三针。

中国大陆批准用于男性的四价HPV疫苗，其成分与女性接种的四价HPV疫苗相同，能够预防HPV6型、11型、16型、18型感染。

人乳头瘤病毒（HPV）感染会引发多种疾病，其中宫颈癌是由致癌型HPV在女性生殖道持续性感染引起的严重疾病，其发病率和死亡率在我国女性生殖系统恶性肿瘤中排名第一。根据HPV的致癌性不同，可将其分为非致癌型和致癌型，非致癌型HPV不会引起宫颈癌，致癌型HPV可引起宫颈癌及相关癌前病变。HPV16和18

型引起约70%的宫颈癌。

“接种疫苗是预防宫颈癌和其他HPV相关癌症的最佳方法。”高嘉宝指出，“HPV感染对女性群体的危害被广泛认知，但男性同样面临HPV感染所带来的疾病威胁，却常被忽视。”

专家介绍，全球范围内男性生殖器HPV感染率高于女性。HPV不仅会导致女性宫颈癌，还可能引发多种男性恶性肿瘤如口咽癌、肛门癌、阴茎癌等。88%的肛门癌归因于HPV持续感染，约90%的生殖器疣与低危型HPV6型和HPV11型感染有关，严重危害男性健康。

2020年，在上海举办的第三届世界顶尖科学家论坛上，因发现宫颈癌成因而获得2008年诺贝尔生理学或医学奖的德国生物医学家哈拉尔德·楚尔·豪森就建议男性也应该接种HPV疫苗，“男性的确不会患宫颈癌，但他们可以通过性行为，将HPV病毒传播给女性。所以，为男性接种HPV疫苗，首先可以保护他们的伴侣；其次也可以保护男性自身，因为HPV病毒也会导致其他癌症。”

在之前举行的上海两会上，市人大代表、打浦桥街道社区卫生服务中心主任金迎带来了《关于面向中小学适龄在校女学生提供HPV宫颈癌疫苗免费（国产）、补贴（进口）接种》的建议，同样受到广泛关注。

屋内音乐流淌放松神经，屋外活动丰富笑声不断

这场游园会正是假期该有的样子



前两天，静安区青少年活动中心用一场亲子迎新喜乐会活动，为寒假假期生活启幕。

小礼堂内，成立不久的静安区青少年活动中心室内乐团的同学们换上正装礼服，带来新年演出。让乐团成员、育才中学高三男生柴俊成惊喜的是，最后一个节目结束，他在众人的掌声中，获得了“返场”独奏的机会。定了定神，摆好“功架”，一曲根据日漫主题曲改编的爵士风《离别》(Departures)，一气呵成。

“太感谢大家了，完成了我的一个心愿。”柴俊成说，他从小参加过各种特长班，最后发现，唯有弹钢琴

得又快又好，似乎有点天赋，越学越有兴趣。初三考完演奏级后，弹琴成了他最好的放松方式。高中开始寄宿生活，他便去学校公共空间弹钢琴练手。两个月前，柴俊成听到别人弹奏的Departures后，就想着自己也能攻克它。春考结束后，忙碌的高三生活可以短暂地喘口气，集中练了几天后，演出成功，本来掌握不了的装饰音完美地“抓住”了！“原曲结尾比较伤感，我改了一下，让它变得明亮一些，迎接新的一年！”小柴说。

屋内是流淌的音乐，让大家紧绷了一个学期的神经，在乐声中慢慢放松；屋外是一张张笑脸，被冬日的暖阳映衬得格外动人。“繁华似锦”“璀璨金箔”“国风云肩”“京剧脸

谱”“古风青铜器”“活字印刷”“古法造纸画”等活动，吸引亲子家庭共品非遗与国风的盛宴。静安区朝阳中学、万航渡路小学、一师附小和永和小学的同学们纷纷拿出看家本领，带来打花棍、国粹戏剧、花样跳绳等快闪表演。

静安区青少年活动中心党支部书记李晓艳感叹，这样的场景，就是假期应该呈现的样子，让孩子们的生活不被学业占满，而是在艺术、体育、科技等丰富的活动中增加生活体验，发现生命乐趣。寒假期间，静安区还将组织跳绳“万人挑战赛”“创新冬令营”“创意梦工厂”“职业初体验”等活动，为未成年人开列丰富假期菜单。

本报记者 陆梓华