

昨日,城市晚报社联合吉林省生命与安全教育学会举办“青少年心理健康家长课堂”线下家长讲座

做智慧的家长 这样给自己和孩子做减压

中高考临近,毕业班学生正在经受“考试焦虑”的煎熬,多项资料显示,很多父母体现出更明显的焦虑,这又势必会加重孩子的焦虑情绪。家长是孩子生活环境里的重要成员,家长调整好自己状态是保证孩子全力备考、超常发挥的重要因素。所以要解决孩子的焦虑,先解决父母的焦虑。为了帮助考生家长缓解考前焦虑,5月12日上午10时,城市晚报社联合吉林省生命与安全教育学会举办“青少年心理健康家长课堂”线下家长讲座,和家长们一起探索自我减压技术的学习。

孩子成长>>

家长首先要做好自我的情绪管理

“正式开讲前,我请家长们给自己最近一段时间的心情状态打个分。”当天讲座伊始,作为主讲人,吉林农业科技学院中药学院“心理健康教育”客座教授、吉林省生命与安全学会副会长杨玉成以发问开场,希望家长通过觉察来了解自己的情绪状态,明白情绪是可以传染的,妈妈的脸是孩子的天,是家庭的晴雨表,与其担心,不如做好自我的情绪管理,给孩子信任和祝福,放松心情做个“智慧的家长”,做个积极向上充满正能量的父母。

杨教授说,对于孩子未来的担



家长们认真听讲 本组图片 城市晚报全媒体记者 刘佳雪 摄

忧、日常生活中的社会压力、对孩子的教养缺乏专业知识等问题困扰着家长,负面情绪交织纵横,因此当孩子出现情绪问题时,家长也会处于精神高度紧张的状态。他建议,家长不妨承认压力和现状。首先要抛弃错误的内疚心态。不要过分自责,也不需要对环境过于敏感。相反,家长完全可以坦然地承认现实,积极地寻求一切可能的帮助和措施。

杨教授现场给了家长很多实操的方法,例如,怎么听才能听出孩子的话外音?怎么问,才能问到关键处?怎么说,才能说到孩子的心坎里?家长才是孩子最好的心

理倾听师,和孩子建立好良好的亲子关系,孩子愿意把自己的困惑向家长倾诉,对于孩子来说,就是最好的减压。

考前减压>>

学会深呼吸法并建立合理的学习计划

每逢中高考,家长常常先感受到压力,像“闯关”一样紧张。杨教授认为,大可不必,中高考只是一个人的起点,不是终点。要做一个学习型、成长型的父母,拥有积极的心态,通过学习提升自己的认知,才能成为孩子成长路上的垫脚石,助力孩子成为最好的自己。



展示体能运动减压



讲座进行中

他支招,首先考前建立合理的学习计划。对于学习成绩优异的孩子来说,家长们往往会期望他们取得更好的成绩,但是过分地强调成绩和竞争,往往会给孩子们带来很大的压力。因此,建立一个合理的学习计划,让孩子们在适当的时间内完成规定的任务是非常必要的,这样可以让孩子们在有限的时间内做到最好,同时也可以适当地缓解他们的学习压力。

同时,建立良好的家庭环境。一个良好的家庭环境对孩子们的成长和发展是非常重要的,家长们应该尽可能地为孩子们营造一个和谐、温馨的家庭氛围,尽可能地

在家庭中多与孩子们交流了解他们的想法和感受,以便更好地帮助他们缓解学习压力。

“我希望家长和考生都学会深呼吸法。”杨教授现场示范说,平日休息的时间,特别是考试的几天中,可以选择坐在椅子上,静下心来。首先要缓慢地吸气,然后停住几秒,再吐气,这样反复出现几次。通过使用这种方式,可以舒缓紧张感,保持一种轻松的心态。此外,也可以试试穴位按摩,例如人的头顶有个“提神醒脑开关”,没事按一按,对舒缓情绪和压力很有用。

家长收获>>

缓解孩子压力其实家长心态很关键

“呼吸并不只有维持生命的作用,吐纳之法还可以清新头脑,平复纷乱的思绪。”“原来是我做家长的给孩子太多压力了”……1个多小时的时间,家长们学得特别投入,时而在思考中自我觉察,时而和老师互动体验,时而放松欢笑,他们了解到孩子的压力源是什么,也明白了中高考其实考的是家长的心态,意识到影响自己情绪和心态的,是自己对事情的看法,所以要学会从积极的正向的角度看问题,积极改变自己的心态,调整自己的状态,从而助力孩子的中高考。 城市晚报全媒体记者 刘佳雪

长春水投集团启动节水宣传周活动

市民用户可多渠道办理用水业务

长春市水资源人均年占有量仅为全国平均水平的16%,属于严重缺水型城市。节约用水、高效用水已经成为城市可持续发展的迫切需要。5月11日至17日是2024年全国城市节约用水宣传周。今年全国城市节约用水宣传周将以“推进城市节水,建设美丽城市”为主题。长春水投集团自来水公司号召用户加强节水意识,践行节水责任,积极主动参与节水,使节约用水成为每个单位、每个家庭、每一个人的自觉行为。

美丽城市你我共建,节约用水你我先行。根据《关于加快建立完善城镇居民用水阶梯价格制度的指导意见》(发改价格〔2013〕2676号),为充分发挥阶梯价格机制的调节作用,促进节约用水,长春市已于2015年1月1日起施行居民

阶梯水价。

按照《长春市人民政府关于调整水价有关事宜的通知》(长府发〔2014〕15号)的规定:“以年度作为居民生活阶梯水价计量缴费周期,4人及以下为居民家庭基本用水户;居民家庭用水人口超过4人的,每增加一人,每一阶梯用水量基数年增加30立方米”。

依据《关于实施居民家庭生活用水价格有关事宜的通知》(长发改价格联〔2014〕195号)的规定:“居民家庭用水人数超过4人,需要增加用水量基数的,需持户口簿、房屋产权证或与房屋相关的证件、社区证明到供水企业办理手续”。

长春水投集团开通线下、线上多种办理途径,为用户办理增加用水量基数手续,具体办理途径及办理流程如下:

1.增加用水量基数办理途径

线下办理途径:居民可到所属供水分公司服务大厅、服务网点进行办理。

线上办理途径:居民可通过吉事办、微信公众号网上营业厅、长水e办、集团网站进行申请。

2.需提供的材料:

(1)户口簿或居住证;(2)房产证或房屋相关证明(房票、购房合同);(3)长水号(用户用水号代码);(4)代办人身份证明(此证件仅限由代办人帮助户主办理事情时出示)。

3.办理流程

用户申请、接件审核、变更办结——由辖区供水服务分公司负责审核材料、变更用户相关信息即办结。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

长春省直住房公积金管理分中心发布

商业性个人住房贷款

转住房公积金个人住房贷款业务指南

5月10日,长春省直住房公积金管理分中心发布商业性个人住房贷款转住房公积金个人住房贷款业务指南。

据了解,商业性个人住房贷款(以下简称“商业贷款”)转住房公积金个人住房贷款(以下简称“公积金贷款”)业务有下列两种方式,借款人可选择其中一种方式办理:

(一)先还后贷方式。即以所购住房作抵押先还后贷。借款人自筹资金将原商业贷款结清并解除贷款抵押,用原商业贷款抵押的房屋(以下简称“原抵押房屋”)作为商转公贷款的抵押担保。

(二)顺位抵押方式。即以所购住房作顺位抵押。借款人未结清原商业贷款,且抵押权人仍为原商业银行的情况下,原商业贷款银行同意增加办理商转公贷款业务的公积金贷款受委托银行(以下简称“受托银行”)为该房屋第二顺位抵押权人,办理顺位抵押登记,并协助办理用公积金贷款结清原商业贷款。

申请商转公贷款应当同时符合下列条件:

(一)借款申请人为原商业贷款的借款人;

(二)借款申请人正常缴存住房公积金6个月(含)以上,符合存量住房公积金贷款政策规定;

(三)借款申请人原商业贷款已正常还款12个月(含)以上,借款申请人包括共同借款人信用状况符合相关审查要求;

(四)原商业贷款银行同意

借款申请人提前结清商业贷款;

(五)用于商转公贷款抵押的住房已取得《不动产权证书》或《房屋所有权证》,且权属明晰,能办理抵押登记手续,不存在除原商业银行设立的抵押权以外的其他权利限制。

选择先还后贷方式的,除符合(一)至(五)条件外,还应当符合下列条件:

1.借款申请人应当先经中心审核公积金贷款资格,审核通过后再办理提前结清原商业贷款手续;

2.借款申请人应在中心审核合格告知之日起30个工作日内完成提前结清原商业贷款及解除原房屋抵押登记等相关手续。

选择顺位抵押方式的,除符合(一)至(五)条件外,还应当符合下列条件:

1.原商业贷款银行已与中心签订《商业贷款转公积金贷款合作协议》;

2.借款申请人同意将原商业贷款本金余额及应还利息超出转公积金贷款金额的差额部分足额存入受委托银行指定账户。

同时,商转公贷款额度不高于原商业贷款本金余额。

商转公贷款期限不得超过公积金贷款最长期限扣除商业贷款已还年数(不足1年部分按1年计),且不得超过借款申请人可申请公积金贷款最长期限。

商转公贷款利率按照中国人民银行规定的公积金贷款利率标准执行。

城市晚报全媒体记者 陆续

2024 长春马拉松赛正式定档9月

5月10日上午,长春市体育局与厦门文广体育有限公司在厦签署2024年至2026年长春马拉松赛运营合作协议,2024年-2026年,长春马拉松赛将由厦门文广体育有限公司独家运营,2024长春马拉松赛正式定档9月。

作为国家重要的老工业基地,长春市素有汽车城、雕塑城、电影城、科教城、森林城之称。同时,体育文化底蕴深厚,是拥有冬、夏奥运会冠军的“双奥之城”。起步于2017年的长春马拉松,经历四届的发展,先后获得中国田径协会颁发的“最美赛道”和“银牌赛事”,以其独特的魅力,成为东北地区最具影

响力的省会城市马拉松之一。

2019年,厦门文广体育有限公司首次牵手长春马拉松,参与赛事运营工作,为跑者献上了一次“魅力春城”的激情马拉松之旅,结下了深厚的缘分。

在未来三年的合作中,文广体育将充分利用文广传媒集团的资源优势,以强有力的团队支持推进赛事运营,通过专业化、市场化、品牌化三大举措,实现高标准运营、高品质办赛,以体育文化繁荣赋能体育产业高质量发展。

要专业化办赛,助力冲击国际标牌,通过导入专业化的办赛理念、跑者至上的服务理念,提升赛

事口碑和影响力,助力长春马拉松冲击国际田联标牌赛事。

展现城市魅力,擦亮赛事品牌。传播长马故事和精神,展示长春城市活力与体育活力,以创新的形式、优质的体验,使其成为长春市打造运动之城的核心品牌,并发挥标杆引领。

赛城融合,发挥延伸效应。策划打造长马消费节、长马博览会、长马公益活动等,深挖城市文旅资源,实现多元融合,打好“体育+文旅”“体育+消费”“体育+公益”等“组合拳”,逐步实现长马与长春市融合发展。

城市晚报全媒体记者 陆续