

梅雨 纪事

RAIN

现代金报 05

紧紧揪住

● 市区天气

今天:阴有中雨,局部大雨 22°C-25°C
 明天:阴有中到大雨,局部暴雨 22°C-25°C
 今天市区空气质量:优至良 一级至二级
 首要污染物:二氧化氮

还没来得及喘口气 第二波强降雨来了

本报讯(记者 石承承)昨天17时08分,市气象台解除暴雨黄色预警。这并不意味着“暴力梅”偃旗息鼓。今明两天,入梅后的第二波强降雨会“无缝衔接”,全市有中到大雨,局部地区甚至有暴雨。

从前天开始,我市遭遇今年入梅以来首波强降雨。

市气象台昨天17时发布的消息称:“18日至今,全市平均雨量约60毫米,未来24小时,我市大部分地区仍有中到大雨,局部暴雨”。

昨天也是首波强降雨影响下,雨势最“磅礴”的一天。全市大部分县市区纷纷发布暴雨黄色预警,一直持续到昨天傍晚,随着雨带南压,暴雨黄色预警才陆续解除。

受降水影响,昨天我市单站雨量超过50毫米的有11个,其中,雨量最大的是象山蟹钳港,雨量达到77.3毫米。

受暖湿气流北上影响,今天明两天,我市将迎来新的一波强降雨天气。

从市气象台的预报看,今天我市阴有中雨,局部地区有大雨;明天,雨势还会进一步加强,阴有中到大雨,局部地区暴雨。

降水集中,过程雨量大,大家特别要注意防范城乡积涝、中小流域洪水、山体滑坡等次生灾害。

有一个好消息是,从市气象台发布的最新消息看,这个双休日一直到下周一,我市有望迎来短暂的雨歇,转为多云到阴的天气。

紧跟好消息而来的是一个坏消息:6月25日开始,我市又将有一次明显降水过程。

蔬果种植户

严阵以待保收成

宁波尚书园生态农业有限公司负责人柯汉强这两天特别忙,三天两头都往蔬菜基地跑。“天天下雨,我这一颗心老悬着,一刻不敢放松。”

柯汉强算是农业大户,有400亩的蔬菜基地,每天有5—6吨蔬菜供应宁波主要超市。这个季节主要有生菜、青菜、空心菜等叶菜以及小番茄等。“幸好我们更新了设施设备,否则大棚里早就水漫金山了。现在我们都是时刻做好防汛准备,一天要巡逻好几遍。”

目前,梅雨对蔬菜基地的影响较小。如果雨水持续一周以上,露天叶菜的产量肯定会受影响。

这两天,鄞州云龙的老蔡一直在果园忙碌,用排水泵紧急排水,防止雨水渗进西瓜棚。老蔡全名叫蔡永祥,他的老蔡果园是宁波唯一的慈善造血型扶贫基地。

今年,他种的七彩西瓜上市了,这是宁波市农科院引进的新品种,算是“新媳妇上轿”,头一年上市,是老蔡的“心头肉”。

“个头大一些的七彩西瓜陆续成熟,预计月底就能上市了,没想到赶上了梅雨季,而且今年的雨下得很密集。如果雨水再下两天,河水漫上来,这些西瓜就全部泡汤了。”



一场梅雨,杨梅掉一地。受访者供图



这两天,鄞州种植瓜果的老蔡忙着在田间排水,一刻不敢放松。通讯员供图

有一种折寿方式叫做陪娃写作业?

心理治疗师金琼:掌握这些技巧,你也能养出“别人家的孩子”



是什么,能让母慈子孝瞬间变成鸡飞狗跳?

家有学龄儿童的家长大概都会苦笑着给出答案:陪娃写作业。

有人说,陪娃写作业是分分钟折寿,吼声能震碎玻璃,血压能一下子飙到200,五官扭曲的同时,心肝脾肺肾和脑壳也都一块儿疼,恨不得把娃给退了。

那么,“恐辅症”有办法治吗?宁波市康宁医院心理治疗师金琼给出肯定答案:改变错误陪读方式,建立学习型家庭氛围,家长用好情绪自然能养育出传说中“别人家的孩子”。

□记者 童程红 通讯员 曾蔚

别让情绪脑战胜理智脑

金琼表示,人类的大脑一部分是由杏仁核为代表的情绪脑,另一部分是由大脑额叶主导的理智脑。解决问题时,主要是理智脑起作用,而不少家长在陪娃写作业时,动不动打骂吼发火的时候,此时占上风的是情绪脑。家长应该意识到,大家都进化了几千年,可不能被一本小小的作业本打回原形啊。忍无可忍怎么办?重新再忍。

一些家长在陪娃写作业时,说话还喜欢以“不”字开头,你不要这样你不要那样。殊不知低龄的孩子是不太能消化“不”字的。这是因为,人脑同时有兴奋和抑制的功能,兴奋的功能相对要

比抑制的功能更容易调动。换言之,同样意思的一句话,用积极的方式说出来,效果会好得多。

举例来说,家长如果对孩子说,你怎么这么慢,你不要再拖拖拉拉了,孩子感受到的是满满的负能量,他是不太能领悟其中的讲话精神并将它付诸到行动中的。如果家长换一种方式,我相信你能又快又好地完成作业的,你一直是个聪明孩子啊。孩子大脑中的兴奋功能就被激励起来了,他就有可能真的做到家长所希望的“又快又好”。

家长执行双重标准也是原因

还有一些家长,对于自己和孩子是双标。这也是亲子矛盾的重要诱因之一。

最常见的陪娃写作业情景莫过于,父母一方或双方在玩手机、逛淘宝,头也不抬一下,嘴里却时不时“鞭策”孩子要认真学习,大一点的孩子可能还能勉强写自己的作业,小一点的孩子根本抵抗不了这种诱惑啊,还有一些孩子会产生逆反心理:凭什么你天天玩,我却要天天学?

金琼指出,正确的做法是营造学习型家庭氛围。父母孩子都在一张长桌上,大人将手机调至静音模式放到一边,然后或打开电脑工作,或打开书本阅读,孩子则埋头写作业,谁也不做与“正事”无关的事。“孩子上小学或上幼小衔接班起就要这么做了,坚持个三五年,等到孩子养成了良好的学习习惯,家长就不必在旁边盯着了。”金琼表示。

需要注意的是,大家的学习桌要尽可能干净,零食、玩具、课外书等与学习无关的东西不要上桌,这些都可能导致孩子分心。

轻松陪读有这些小窍门

学习要讲技巧。这些技巧包括,将每天每门课的学习顺序固定下来,尽量不要打乱,模块化的操作可以提高学习效率;从易到难,从简到繁,比如,先通读再背诵,先背一段再背全文,充分预热能让人更好地进入状态。

家长的态度要统一。从门诊的情况来看,焦虑的妈妈很多。因此,妈妈们的心要适当地大一点。夫妻合力才能养育出懂事又上进的孩子。

最后,最重要的一点是,家长要允许孩子犯错,尤其是在孩子还小的时候。要知道,同样是一年级小朋友,班上年龄最大那个和最小那个可能要相差一年。低年级时,年龄差距表现在课业发挥上非常明显,有些小朋友表现不理想完全情有可原,这种差距会随着时间推移而减小或消失,但如果家长打骂吼,反而会将其差距放大,让孩子感觉自己一无是处,形成恶性循环,最后就真的不如别人优秀了。

6月28日,名医教你如何陪娃写作业

6月28日下午2点,在宁波市心理咨询治疗中心二楼学术报告厅,心理治疗师金琼将为大家带来一场主题为《恐辅症?不存在的!——家长陪读的正确打开方式》的公益讲座。

讲座内容包括:

- 从家长的困扰开始——你不得不知的错误陪读方式;
 - 建立学习型家庭氛围——培养一个别人家的小孩;
 - 从家长自己做起——好情绪养育好孩子。
- 欢迎广大“恐辅症”患者前来听讲。