

把握公益普惠方向办好学前教育

近日,教育部认定301个县(市、区)为学前教育普及普惠县,其中6个市(州)实现全域通过国家评估认定。这彰显了从中央到地方党和政府推进幼有优育、促进教育公平、增进民生福祉的坚定决心。

《中华人民共和国学前教育法》规定:“学前教育是国民教育体系的组成部分,是重要的社会公益事业。”办好学前教育不仅关系亿万儿童的健康成长,关系千家万户的切身利益,更关系国家和民族的未来,学前教育的普及普惠具有个体和社会双维重大意义。

发展普及普惠的学前教育,对儿童及其家庭具有深远意义。学前教育是终身教育的起点,是儿童认知、情感、社会性等方面发展的关键阶段。优质的学前教育能够促进儿童语言、思维、记忆等认知能力的发展,为其后续学习和生活奠定基础。当前,我国学前教育资源分布还不够均衡,城乡差距、区域差

距、园际差距依然存在。推进学前教育普及普惠,就是要让每个孩子都能享有公平而有质量的学前教育,从根本上阻断贫困代际传递。对于来自低收入家庭或教育资源匮乏家庭的儿童,普惠性学前教育能够提供与其同龄人同等的发展机会,减少因家庭背景差异导致的发展落差,提高弱势群体儿童的未来发展水平。

普及普惠的学前教育具有显著的正外部效应。它不仅能够提高未来人力资源的整体素质,还能解放女性劳动力,助力经济增长,减少社会治理成本。首先,优质的学前教育能够促进儿童身体、认知、情感、社会性等方面的发展,储备未来优质人力资源。其次,普及普惠的学前教育能解放女性劳动力,增加女性就业率,提高社会总产出。

党的十八大以来,我国学前教育发展取得巨大成就。截至2023年,我国学前教育毛入园率为91.1%,普惠性幼

儿园在园幼儿占比达90.81%,普惠园占比达86.16%。这些数据表明,全国范围内园际之间的差距在缩小,普惠园比例在上升,公平指数在提高。但双普惠认定县目前存在着省域不均衡,如何从园际均衡走向县域均衡再走向省域均衡,还有很长一段路要走。各级政府要继续发挥主导责任、完善保障体系,创新办园机制、促进资源均衡,建构协同育人格局、提升学前教育质量。

我国学前教育发展的经验表明,坚持学前教育公益普惠方向,必须强化政府责任。首先,建立健全学前教育经费保障机制,加大财政投入力度,确保普惠性幼儿园正常运转和稳定发展;其次,完善学前教育公共服务体系,优化幼儿园布局,扩大普惠性资源供给;最后,落实学前教育立法,为学前教育县域、省域普及普惠均衡发展提供法治保障。

推进县域、省域学前教育普及普

惠,应多向发力。比如,着力解决资源分配不均问题,重点支持农村、边远、贫困地区学前教育发展,健全城乡学前教育资源均衡配置机制,推动优质资源向薄弱地区辐射。根据人口出生率变化,动态调整资源配置标准,创新发展小微幼儿园、社区嵌入式幼儿园。探索幼小、小一幼集团化办学模式,推进幼儿园与小学科学衔接,建立幼小协同机制,扩大优质资源覆盖面。

推进学前教育普及普惠是一项系统工程,需要政府、社会、园所、家庭的共同努力。通过加强家园共育,提高家长科学育儿能力,消除家长的抢跑欲望、拔苗助长心理。充分利用社区资源,拓展幼儿学习空间,发挥社会组织的专业优势,提供多样化教育服务。强化政府在协同育人中的政策调节作用,通过法律、政策激励家园社携手、城乡合作、园企共进。

(中国教育报)

开学复工焦虑多,心理隐忧如何破

经过一个长假,中小学和高校近日陆续开学,上班族已返岗复工。重回学习或工作轨道,许多人容易产生焦虑、紧张等情绪。如何更好适应开工、开学节奏?怎样保持身心健康?在国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上,多位心理健康与精神卫生领域专家对此进行了解读。

儿童青少年 接纳情绪,科学引导

春节假期结束,学生群体面临开学适应问题。首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华指出,假期与校园生活的节奏差异易导致学生出现“收心难”、焦虑、社交压力等问题,建议家长和学校引导孩子接纳自己的情绪变化,通过适当运动、放松训练等方式减压和调整情绪。同时,提前调整作息,按照学校的作息安排,避免熬夜,逐步适应新的生活节奏。此外,制订合理的学习计划,主动参与社交活动,都是缓解开学焦虑的有效方法。

近年来,一些医院陆续开设“学习困难门诊”“拒绝上学门诊”等类似专科。到底什么样的“学习困难”需要到这类门诊去就诊?

“学习困难与厌学门诊、拒学门诊的开设体现了医学界对儿童青少年成长困境的一个回应。”中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容介绍,通过“学习困难”或“拒绝上学”等通俗化的名称,可以让家长更积极和更有针对性地带孩子就诊。学习困难和厌学拒学门诊整合了儿童精神科、心理学、教育学等多个学科领域的专业资源,能够帮助家长和孩子找出问题的根源,并提供针对性的治疗和干预。

吴仁容介绍,儿童青少年的学习困难和厌学拒学可能与发展性问题有关,也可能是精神心理问题。发展性问题,包括青春期情绪波动、短期学习动力不

足导致的学习困难,很多时候可以通过优化家庭氛围、改善学习环境等方式得到缓解,建议家长用轻松的对话代替催促、唠叨、埋怨,营造宽松、包容的家庭氛围,与孩子共同商定学习计划,激发孩子内在的学习动力,同时要合理安排业余时间。

“还有一类是精神心理问题导致的,包括注意缺陷多动障碍或情绪障碍等引起的学习困难。”吴仁容提示,如果孩子较长时期内表现为学习困难、旷课逃学,甚至因此休学的,应引起足够重视,及时就医,由专业医师评估是否存在潜在的精神心理问题。

吴仁容强调,要理性看待孩子“学习困难”问题,既要警惕潜在的精神心理健康问题,也不应将儿童青少年的发展性问题过度医学化。

如果孩子出现心理问题,该如何寻求帮助?崔永华介绍,学校心理咨询室、校外专业心理咨询机构以及全国统一心理援助热线“12356”都是青少年可以寻求帮助的渠道。对于较为严重的心理问题,建议寻求专业人员帮助。同时,家庭和社会的情感支持也是青少年心理健康的重要保障。

成年人 松弛精神,减少内耗

春节刚过,许多人仍沉浸在假期的氛围中,一些人感到身心疲惫、提不起精神、出现睡眠障碍等问题。如何做好长假后的自我调节?

对此,上海市精神卫生中心主任医师乔颖给出3个建议:调整作息,保证充足的睡眠,每晚睡眠尽可能保持在7—8个小时;注意饮食,节后给胃肠减压,三餐定时进餐,荤素搭配,营养均衡,并保持充足的水分摄入,同时加入运动,如快走、骑单车、跑步、跳绳、跳绳等;合理安排工作计划,根据任务的重要性和紧急程度列清单,每完成一项工

作就给予自己鼓励和犒赏。

在情绪和压力管理方面,乔颖建议,要学会识别自己的情绪,不要试图控制情绪,而是去体验它,通过问自己“我怎么了?”“我为什么要发火?”“我的需求到底是什么?”等问题,转换思维模式;同时,做一些放松性训练,如呼吸训练,可以帮助缓解紧张情绪;最后,要找到适合自己的方式来表达情绪,比如绘画就是一个很好的方式,通过色彩、笔触和线条来表达内在的情绪。

近来,网上有很多心理测评量表较为流行,如何理性看待测评结果?

乔颖介绍,网上的心理测评工具绝大部分是“自评”工具,如性格测评、焦虑抑郁情绪测评等,要理性对待,科学甄别。如果发现自己存在某些心理问题倾向,应及时寻求专业机构的支持和帮助。

乔颖提醒,网上的心理测评量表存在一定局限性,通常只有有限的提示语,缺乏科学性和个性化指导,被测者可能会误解题目或者不能完全理解题目,导致测量结果不准确。此外,网上心理测评量表一般只能从一个或某几个特定维度进行片面化评估,参考价值有限。部分量表存在娱乐化、商业化倾向,并非采用科学方法制定。

针对当前社会上流行的心理健康相关热词,如“松弛感”“精神内耗”等,北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,这些网络热词的出现反映了全社会对心理健康的关注,也体现出心理健康知识的普及。她提醒,焦虑抑郁情绪有精神上的表现,如担心、紧张、过度悲观等,也有躯体上的表现,如没有原因的心慌、胸闷、气短、食欲差等,后者往往难以识别。当出现不明原因的躯体不适症状时,建议首先到医院进行躯体检查,排除器质性疾病后,可以考虑是否和精神因素有关,经过系统、针对性治疗,大部分症状可以消除。

老年人 情感链接,避免孤立

春节期间,子女、亲友像燕子归巢一样从四面八方聚到老人身边;春节过后,他们又像燕子一样纷纷从老人身边飞走。喜庆、热闹、团圆、宽松的家庭氛围骤然消失,一些老年人在情绪和心理上一时难以适应这种反差,容易出现了心情低落、情绪抑郁、疲惫无力、食欲不振、失眠、烦躁等症状。

“人进入老年期以后,身体机能会逐渐减退,认知功能下降,心理适应能力减弱。另一方面,进入老年期以后,社会角色发生变化,家庭结构也会有一些改变,包括罹患各种躯体疾病等,都会导致老年群体容易出现悲伤、孤独、失落、无价值感等,严重的会引发焦虑、抑郁、失眠等常见的精神心理问题。”首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥表示,对老年人的心理支持要综合考虑老年人的心理、生理、社会需求,重在预防。

研究发现,许多慢性躯体疾病和精神心理健康密切相关。慢性躯体疾病患者罹患焦虑、抑郁的风险相比健康人显著增加。反之,焦虑、抑郁、失眠同样会影响慢性病预后。张庆娥建议,老年人要理解并接受自身衰老的过程,积极接受环境、社会角色的转变。同时,也要关注自身的需求和感受,做好个人健康管理,关注自己的身心健康。

对于子女和家属来说,张庆娥建议,要关心关爱老年人,有意识地与老年人建立情感联系。比如,定期电话、视频,最好常常看望老人,增加见面的频率和交流时间,让他们感受到“被需要”。

此外,张庆娥还建议,老年朋友可以多参加社交活动,扩展社交圈,避免社交孤立,保持思维活跃度,增加自我认同感。比如,积极参与村委会、社区组织的健康科普讲座、兴趣小组、合唱团等。同时,可以培养广泛的兴趣爱好,积极发挥自己的“余热”。(人民网)