

儿童社会交往行为的养成建议

□ 宾铨

儿童的社会交往行为对其成长发展至关重要。良好的社交技能不仅有助于建立友谊和团队合作,还能促进情商的发展,为日后的学习和职业生涯奠定坚实基础。本文将从几个关键角度介绍如何培养儿童的社会交往行为,帮助家长们更好地引导孩子成长。

一、培养良好的沟通技巧

1、倾听能力的培养:日常交往中,鼓励孩子学会倾听他人。通过模仿和理解对方的感受,孩子能够更好地建立信任和友谊。家长可以鼓励孩子主动分享和交流自己的经历来培养他们的倾听技能。此外,家长可以和孩子进行互动性强的游戏,如“电话游戏”或“听故事回答问题”,来锻炼孩子的倾听能力。通过这些互动,孩子不仅可以提高倾听技能,还能学会在交流中表现出对他人的尊重和关注。

2、表达能力的提升:鼓励孩子表达自己的想法和感受,可以通过故事、绘画或角色扮演等方式帮助他们锻炼表达技巧。家长应当给予积极的反馈和鼓励,不断提升孩子的自信心和语言表达能力。例如,可以设定“家庭演讲时间”,让孩子轮流讲述他们的日常经历或喜爱的故事。同时,家长应耐心倾听,并给

予建设性的反馈,帮助孩子不断改进表达方式。此外,家长可以通过阅读丰富多样的书籍,扩展孩子的词汇量和表达能力。

二、教导适当的互动行为

1、尊重他人的空间和需求:孩子需要学会尊重他人的个人空间和需求,包括等待轮次、分享玩具等。家长可以通过游戏和角色扮演情境来教导孩子如何在不同场合中处理和他人的互动。

2、理解和表达情绪:教导孩子正确表达情绪,如生气、悲伤或快乐,帮助他们学会用言语和非言语方式表达自己的情感,以及如何处理他人的情绪反应。这有助于提升孩子的情商和社交技能。

三、引导积极的合作与解决冲突

1、团队合作意识的培养:鼓励孩子参与团队活动和小组项目,学会与他人合作、分享和协商。这不仅培养了孩子的团队精神,还锻炼了他们的领导能力和问题解决能力。

2、解决冲突的技巧:教导孩子如何有效地解决与他人的冲突,包括倾听对方观点、寻求共同点、探索解决方案等。家长可以成为孩子解决问题的良好榜样,并在需要时提供

指导和支持。

四、建立自信心和积极的自我形象

1、鼓励孩子的自我表达:鼓励孩子表达自己的意见和想法,增强他们的自信心。家长应当尊重孩子的观点,并给予积极的反馈。例如,当孩子分享他们的创意或建议时,家长可以认真倾听,并表达对他们的欣赏和支持。这种积极的反馈能够帮助孩子建立自信,勇于表达自己,从而在社交场合中表现得更加自然和自信。

2、提供机会让孩子展示自己:提供各种机会让孩子展示自己的才能和兴趣,如参加才艺表演、运动比赛或科学展览等。通过这些活动,孩子能够获得成就感和自我认可,进一步增强自信心。例如,家长可以鼓励孩子参加学校的演讲比赛或音乐会,让他们在公众面前展示自己的才能。通过这种方式,孩子不仅能够提升自信,还能学会如何在不同的社交场合中表现自己。

五、培养同理心和关怀他人

1、教导孩子理解他人的感受:引导孩子学会换位思考,理解他人的感受和需求。这可以通过阅读故事书、观看教育性电影或参与

社区服务活动来实现。例如,家长可以和孩子一起阅读关于友情和关怀的故事书,并讨论书中的角色是如何表现出同理心的。通过这种方式,孩子能够学会如何在日常生活中关心他人,提升他们的同理心和社会责任感。

2、鼓励孩子参与帮助他人的活动:鼓励孩子参与帮助他人的活动,如志愿服务、捐赠或社区活动。这不仅能够培养孩子的同理心,还能让他们体验到帮助他人的快乐和满足感。例如,家长可以带孩子参加社区的清洁活动或老人院的探访活动,让他们在实践中体会到关怀他人重要性和价值。通过这种方式,孩子能够更好地理解和应用同理心,成为富有爱心和责任感的公民。

综上所述,培养儿童良好的社会交往行为不仅仅是一种技能,更是一种能力的培养。家长在日常生活中的引导和教育,对孩子的成长起着至关重要的作用。希望每位家长都能在孩子的成长过程中,注重培养他们的社交技能,帮助他们成为自信、善良和合作的公民。这不仅对孩子个人的发展有益,也为他们未来的成功和幸福奠定了坚实的基础。

(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

早餐营养搭配好 孩子成长更健康

□ 于坤

早餐是一天中最重要的一餐,对于正在成长发育的孩子来说,尤其如此。一个营养丰富、搭配合理的早餐,不仅能为孩子提供充足的能量,还能帮助他们更好地学习和活动。本文将介绍如何为孩子搭配营养均衡的早餐,以及营养均衡的早餐对他们的健康成长的重要性。

一、早餐的重要性

1、提供充足的能量:经过一夜的睡眠,孩子的身体已经消耗了大量的能量,早晨正是补充能量的关键时刻。如果孩子不吃早餐,可能会感到疲劳,注意力难以集中,影响到他们在学校的学习表现。

2、促进代谢平衡:经过长时间的禁食状态,早餐可以激活身体的新陈代谢,帮助消化系统恢复正常运作,从而避免孩子因长时间空腹而导致的低血糖现象。

3、帮助维持健康体重:吃早餐的孩子更不容易暴饮暴食,也更倾向于选择健康的食品,这有利于预防儿童肥胖。早餐中摄入的纤维和蛋白质可以提供长时间的饱腹感,减少他们在午餐前的饥饿感。

二、如何搭配营养早餐

1、均衡搭配三大营养素:一个理想的早餐应该包含蛋白质、碳水化合物和健康脂

肪,这三大营养素的合理搭配能够为孩子提供全天所需的营养。

2、蛋白质:蛋白质是孩子生长发育的重要成分,有助于肌肉和组织的修复。常见的蛋白质来源包括鸡蛋、牛奶、酸奶、坚果和豆制品。

3、碳水化合物:碳水化合物是孩子活动的主要能量来源,特别是富含纤维的全谷物碳水化合物,能够提供稳定的能量释放。全麦面包、燕麦片和水果都是不错的选择。

4、健康脂肪:健康脂肪有助于孩子的脑部发育和维持细胞健康。坚果、种子、鱼类以及鳄梨等食品富含健康脂肪,适量摄入对孩子大有益处。

5、增加水果和蔬菜的摄入:水果和蔬菜是维生素、矿物质和抗氧化剂的重要来源,这些有利于孩子的免疫系统、消化健康和整体发展。可以在早餐中加入新鲜水果,比如香蕉、苹果、浆果,或者加入蔬菜,比如西红柿、菠菜等。这样不仅能够增加早餐的营养密度,还能让孩子更容易接受各种营养素的摄入。

6、控制糖分摄入:现代饮食中,许多儿童早餐食品都含有过高的糖分,比如含糖麦片、糕点等。这类食品会导致孩子血糖快速

升高,然后迅速下降,从而引发疲劳感和注意力不集中等问题。因此,在为孩子准备早餐时,尽量选择天然的甜味来源,如水果,而非添加糖的食品,确保孩子的血糖水平能够保持稳定。

三、常见的营养早餐搭配建议

1、全麦吐司配鸡蛋和牛奶:这是一款经典的早餐搭配,包含了丰富的蛋白质、碳水化合物和适量的脂肪。鸡蛋提供优质蛋白质,牛奶富含钙质,有助于骨骼的健康发育,全麦吐司则提供了足够的纤维和能量。

2、燕麦粥配水果和坚果:燕麦粥是一种非常健康的选项,富含膳食纤维,能够提供长时间的饱腹感。加入一些新鲜水果如蓝莓、香蕉,可以增加维生素C和抗氧化剂的摄入,坚果则提供健康的脂肪和蛋白质,使得这份早餐更加营养均衡。

3、酸奶水果坚果碗:这款早餐不仅美味,而且色彩丰富,孩子们往往乐于接受。酸奶提供益生菌,有助于肠道健康,搭配各种水果和坚果,可以为孩子提供充足的维生素、矿物质和蛋白质,是一种非常均衡的早餐选择。

四、如何让孩子爱上健康早餐

1、增加早餐的趣味性:对于小孩子来

说,视觉和味觉的体验非常重要。可以通过创意搭配,使用丰富的颜色和不同形状的食材来吸引他们的注意力,比如将水果切成有趣的形状,或者制作卡通形象的早餐,这样可以大大提高孩子对健康早餐的兴趣。

2、让孩子参与早餐准备:孩子往往对自己亲手参与制作的食物更加有兴趣。家长可以让孩子在准备早餐时选择喜欢的水果或参与简单的食物搭配,这不仅能增加他们对早餐的兴趣,还能培养他们对健康饮食的意识。

3、逐步调整不健康的早餐习惯:如果孩子已经习惯了吃含糖量高的早餐食品,可以逐步减少这类食品的摄入,逐步引导他们接受更健康的早餐选择。通过循序渐进的方式,孩子更容易适应健康早餐的改变,避免出现抗拒情绪。

总之,早餐是孩子健康成长的重要保障,合理的营养搭配不仅能够为他们提供充足的能量,还能促进他们的身体和智力发育。家长们应该重视孩子的早餐饮食,通过科学的搭配和有趣的形式,让孩子爱上健康的早餐,从而为他们的健康成长打下坚实的基

(作者单位:福建省厦门市妇幼保健院)

毕业后医学教育是医生成长的神秘加油站

□ 唐文华

医学教育的结束并不代表医生学习的终点,反而标志着一个新阶段的开始。在医学领域,毕业后医学教育是医生职业生涯中关键一环。无论是刚刚步入临床实践的住院医师,还是已经积累了多年经验的专科医生,毕业后医学教育都为他们提供了持续学习与成长的机会。本文将介绍毕业后医学教育为何被称为“医生成长的神秘加油站”,并分析其在医生职业发展中的关键作用。

一、毕业后医学教育的概述

1、毕业后医学教育的定义:毕业后医学教育是指在医生完成基础医学教育和实习后,通过有组织、有计划的继续教育活动,提升他们的专业知识、技能和临床能力。这些活动不仅包括正式的住院医师培训、专科进修,还涵盖各种形式的继续医学教育(CME)和临床科研培训。

2、毕业后医学教育的目的:毕业后医学教育旨在帮助医生保持并提升其专业能力,以适应快速变化的医学知识和技术环境。通过持续学习,医生能够更好地应对临床挑战,提高患者护理质量。此外,毕业后医学教育还为医生提供了一个平台,促进专业交流和学

术发展,推动医学领域的不断进步。

二、毕业后医学教育的重要性

1、医学知识的快速更新:现代医学日新月异,新的研究成果、治疗方法和诊断技术层出不穷。医生若不持续学习,极有可能无法跟上这些变化,影响患者的治疗效果。毕业后医学教育为医生提供了不断更新知识的机会,确保他们能够掌握最新的医疗技术和治疗方案。

2、临床技能的提升:在毕业后的医学教育中,医生通过反复的实践和训练,不断精进提高其临床技能。这不仅包括操作技能的提升,还涉及到诊断思维的培养、临床决策能力的增强等。通过不断的临床培训和病例讨论,医生能够更好地应对各种复杂的临床情况。

3、职业生涯的长远发展:毕业后医学教育不仅仅是技能和知识的提升,它也是医生职业生涯发展的重要途径。通过参加各类专科培训和继续教育课程,医生能够获得更多的职业发展机会,如晋升为高级职称或进入特定的专科领域。同时,毕业后医学教育还可以增强医生的职业竞争力,使其在不断变化的医疗环境中保持领先地位。

三、毕业后医学教育的具体形式

1、住院医师培训:住院医师培训是毕业后医学教育的核心部分,旨在为新手医生提供系统的临床实践训练。在这一阶段,医生通过轮岗和导师指导,掌握基础临床技能,积累丰富的临床经验,为未来的独立行医打下坚实的基础。

2、专科进修:随着职业生涯的发展,许多医生选择专攻某一特定领域,通过专科进修进一步深化自己的专业知识和技能。专科进修不仅要求医生具备扎实的理论基础,还要求他们具备一定的临床经验和科研能力,以便在专科领域内实现更高层次的医学实践。

3、继续医学教育(CME):继续医学教育是毕业后医学教育的重要组成部分,它通过各种形式的学习活动,如学术会议、研讨班、在线课程等,为医生提供持续更新知识的机会。CME帮助医生在繁忙的临床工作中保持学习的习惯,确保他们始终站在医学科学的最前沿。

四、毕业后医学教育的挑战与应对

1、时间和精力的平衡:医生的工作通常非常繁忙,如何在工作之余安排时间进行继

续教育是一个巨大的挑战。为此,许多毕业后医学教育项目开始采用灵活的学习模式,如在线课程、短期研修班等,帮助医生更好地平衡工作与学习的关系。

2、教育资源的公平性:不同地区、不同医疗机构之间的教育资源分配存在较大差异,一些偏远地区的医生可能无法获得高质量的毕业后医学教育资源。为了应对这一问题,国家和各大医学教育机构应加强教育资源的共享与合作,通过远程教育和教育资源的倾斜,帮助更多医生获得平等的学习机会。

综上所述,毕业后医学教育不仅是医生成长的必要途径,更是确保医疗质量、推进医学进步的重要环节。通过持续的学习和专业的提升,医生能够在日新月异的医学领域中始终保持竞争力,从而为患者提供更优质的医疗服务。尽管面临诸多挑战,毕业后医学教育依然是医生职业生涯中的“神秘加油站”,为他们提供不断进取的动力。未来,随着医学教育模式的不断创新与完善,毕业后医学教育将继续为医生的成长与医学的发展贡献更多力量。

(作者单位:桂林市人民医院)