

## 提升抗逆力 助資優兒迎難而上

(轉載自星島日報 2015 年 9 月 1 日)

早前有電視台舉辦了一個兒童烹飪比賽，參賽者雖然年紀小小，但都廚藝了得，比很多成人還要厲害。不過在點評環節中，卻有參賽者因為一些小失誤而自責落淚。這一幕讓我想到，不少資優兒也有類似的情緒表現。

敏感、完美主義和過度激動是資優兒的特質，他們非常在意自己的表現，也很介意犯錯，往往會過度自我批評，將失敗歸咎於自己「不夠努力」或「無用」。他們又會為自己設定過高的目標，若無法達成便會產生挫敗感，導致自信、自尊受損。可想而知，資優兒承受的壓力比朋輩大，也較易出現情緒困擾。

父母都希望孩子在愉快的環境中成長，試問心中充斥著負面情緒和想法，如何能活得快樂？其實每當孩子遭遇挫折，家長都可把握機會教導他們學會對抗逆境、克服障礙、積極面對挑戰。擁有較強抗逆力的孩子，處於危機或壓力情境中仍能以正面的態度迎接挑戰，不會輕易被挫折打垮。這道理說來簡單，但在生活中該如何實踐？讓我們以烹飪比賽失準的情景，進行一次模擬練習吧。

不熟悉比賽場地的環境和設備、比賽時間太短、菜式太複雜、對手實力較強等因素都可能影響孩子在比賽中的發揮，應該客觀分析導致表現失準的原因，讓孩子知道當中不少的外在因素是個人無法控制和難以預測的，故毋須過分自責；別讓一次的失誤就打擊孩子的信心，家長可以告訴孩子：「這道菜做得不好不代表所有菜式你都做不好，別因此而否定自己的烹飪才華」；嘗試讓孩子明白「一時的挫折不等於永遠失敗」的道理，今次失準沒關係，只要下次想辦法改進就行了。

引導孩子將焦點放在積極的事情上，對他們的情緒會有正面影響。與此同時，家長也要以積極的態度面對困難和挑戰，不妨試試這樣鼓勵孩子：「與其為了比賽中的小過失而自怨自艾，不如把它看成一次學習機會，我相信經此一役，你的廚藝一定會更上一層樓！」

香港資優教育學苑文字編撰主任何慧凝