

## 提升抗逆力 助资优生迎难而上

(转载自星岛日报 2015 年 9 月 1 日)

早前有电视台举办了一个儿童烹饪比赛，参赛者虽然年纪小小，但都厨艺了得，比很多成人还要厉害。不过在点评环节中，却有参赛者因为一些小失误而自责落泪。这一幕让我想到，不少资优生也有类似的情绪表现。

敏感、完美主义和过度激动是资优生的特质，他们非常在意自己的表现，也很介意犯错，往往会过度自我批评，将失败归咎于自己「不够努力」或「无用」。他们又会为自己设定过高的目标，若无法达成便会产生挫败感，导致自信、自尊受损。可想而知，资优生承受的压力比朋辈大，也较易出现情绪困扰。

父母都希望孩子在愉快的环境中成长，试问心中充斥着负面情绪和想法，如何能活得快乐？其实每当孩子遭遇挫折，家长都可把握机会教导他们学会对抗逆境、克服障碍、积极面对挑战。拥有较强抗逆力的孩子，处于危机或压力情境中仍能以正面的态度迎接挑战，不会轻易被挫折打垮。这道理说来简单，但在生活中该如何实践？让我们以烹饪比赛失准的情景，进行一次模拟练习吧。

不熟悉比赛场地的环境和设备、比赛时间太短、菜式太复杂、对手实力较强等因素都可能影响孩子在比赛中的发挥，应该客观分析导致表现失准的原因，让孩子知道当中不少的外在因素是个人无法控制和难以预测的，故毋须过分自责；别让一次的失误就打击孩子的信心，家长可以告诉孩子：「这道菜做得不好不代表所有菜式你都做不好，别因此而否定自己的烹饪才华」；尝试让孩子明白「一时的挫折不等于永远失败」的道理，今次失准没关系，只要下次想办法改进就行了。

引导孩子将焦点放在积极的事情上，对他们的情绪会有正面影响。与此同时，家长也要以积极的态度面对困难和挑战，不妨试试这样鼓励孩子：「与其为了比赛中的小过失而自怨自艾，不如把它看成一次学习机会，我相信经此一役，你的厨艺一定会更上一层楼！」

香港资优教育学苑文字编撰主任何慧凝