

香港资优教育学院 The Hong Kong Academy for Gifted Education

资料页

帮助孩子解决社交及情绪问题的建议

资优生可能会觉得交朋友很难，他们总爱跟成年人或年纪比自己大很多的孩子相处，导致这个情况的原因有很多，孩子可能觉得自己跟同辈格格不入，或者不喜欢同辈的游戏；此外，别人总会觉得资优生比较聪明，这会使资优生感到不自在。与你的孩子讨论交友问题是重要的，告诉孩子人们为什么有不同的朋友，例如孩子跟某个朋友合得来，可能是因为大家都喜欢某种恐龙，而孩子亦会因为另外一些原因跟其它人交往。我们首先要做的，就是教孩子不要期望每个朋友都能达到自己的要求，避免他们因期望过高而失望。

家长可以用身教的方式让孩子了解自己的行为，并以实例告诉孩子人与人之间的相处偶尔会遇到困难，让孩子知道人际关系是如何建立的。例如，在公司有人对你发脾气，回家后你可以告诉孩子你如何处理这件事，并且跟孩子说那人只是心情坏才会发脾气。此外，尽量让孩子出席不同的社交场合。出席前，向孩子说明一些社交规矩，建议他们一些在聚会内可以提出的话题，例如：他们怎样享受假期，他们有什么嗜好等等，然后继续谈这些话题。你也可以叫孩子向别人说一些得体的话，使人乐意跟他谈话。这看似很奇怪，但是资优生都可能不懂这些社交规范，因此，明确的指导有时可以让孩子感到自信，让他们知道在不同的场合应该怎样做。让孩子与其它资优生聚会能够让他们在较轻松的气氛下学习怎样与别人交流。身为家长的你可以根据其它资优生的父母谈一谈，他们通常都可以给你实用的意见。

「大哥哥大姐姐」或良师计划

学校可以实行「大哥哥大姐姐」计划，让高年级的学生帮助学弟学妹，这一来可以让这些哥哥姐姐学习承担责任，二来也可以让小同学有求助的对象，使他们不用找成人来帮忙。然而，我们要指导这些学员学姐，在协助的过程中遇到令人担忧的情况时应该怎样处理，此外，我们也要委派一位大人负责监管这个计划。

学校亦可以委派教师以外的成人参与良师计划，例如：家长义工、校务员等等。这些良师可以拨出时间会见学生，与学生建立信任关系，让学生安心说出自己的情况，而良师亦可就学生的情况提供相关的支持或建议。当然家长也可找一位非直系亲属但可靠的人当孩子的良师。

帮助孩子解决情绪问题

资优生往往由于不同的原因而忧心忡忡 - 他们会因为自己与众不同、感觉沉闷或觉得老师给他们的作业不够全面而担忧自己的学业；有些孩子则害怕陌生的环境，想象大难临头，但别人却处之泰然；有些看到媒体报导世界大事后感到忧虑；有些感到自卑，介意别人怎样看自己。不论导致他们忧虑的原因是什么，我们都有方法减轻他们的焦虑。不同的孩子要用不同的方法对待，你可以因应他们的情况调整这些方法。

忧虑/快乐书（适合幼童）

给你的孩子两本新的笔记本，然后叫他替笔记本制作封面，一本叫「忧虑书」，另一本叫「快乐书」。

香港资优教育学院 The Hong Kong Academy for Gifted Education

资料页

每天晚上把孩子担忧的事情写在忧虑书，你也可以同时写下自己的忧虑，让孩子学习该怎样写。虽然写下忧虑事情对孩子是有帮助的，但如果他不愿意的话，千万不要强迫他。

跟着让孩子把忧虑书放在一处不易找到的地方，然后对孩子说：「现在暂时把你的忧虑拿走，把担忧暂时留在书里，直至将来找到办法才去处理。」

紧记让孩子把书拿走，让孩子知道他们是可以把忧虑暂时放下的。

之后再吧一天里遇到的愉快事情用文字或图画记录在快乐书里。你也可以示范怎样记下愉快事情，然后鼓励孩子照着做。把一些琐事都一并记下来，例如听到鸟鸣，看到蔚蓝的天空，甚至孩子自己穿衣服等事情。

让孩子保管快乐书，把书放在自己的枕头下面或附近地方

让年纪较大的孩子及年轻人把忧虑的事情写下来抒发或分享情感。有时候，把满载忧虑的纸张碎掉也能帮助孩子释怀。此外，教师亦可从孩子不同形式的记事，知道他们有什么难于启齿的担忧。

谈话罐子

- 在课室一个宁静的角落放一个有盖的盒子或罐子，并且在旁边放一迭便条纸和一支铅笔。之后定出一些规则要班里的同学遵守，这些规则是：
- 每个人都可以写任何东西，没有限制
- 便条纸放在罐子里就表示事情只可让老师知道
- 事情要让全班都知道的，便条纸就贴在罐子上
- 不用记名（虽然笔迹是可以辨认出来的，但无需理会）
- 让孩子知道，若他们写下的事情会导致自己或其它人受伤，老师为安全起见要告知其它大人。这是保护儿童的常见做法。
- 跟局外人倾诉是有效的做法，倾诉对象可以是大人，也可以是小孩

辅导

有时，孩子的忧虑情绪会加深，可以的话，在情况失控前，找专业的辅导员协助孩子或全家人，为他们寻求解忧的良方。

内容改编自 NAGC-Factsheet