

幫助孩子解決社交及情緒問題的建議

資優兒可能會覺得交朋友很難，他們總愛跟成年人或年紀比自己大很多的孩子相處，導致這個情況的原因有很多，孩子可能覺得自己跟同輩格格不入，或者不喜歡同輩的遊戲；此外，別人總會覺得資優兒比較聰明，這會使資優兒感到不自在。與你的孩子討論交友問題是重要的，告訴孩子人們為什麼有不同的朋友，例如孩子跟某個朋友合得來，可能是因為大家都喜歡某種恐龍，而孩子亦會因為另外一些原因跟其他人交往。我們首先要做的，就是教孩子不要期望每個朋友都能達到自己的要求，避免他們因期望過高而失望。

家長可以用身教的方式讓孩子了解自己的行為，並以實例告訴孩子人與人之間的相處偶爾會遇到困難，讓孩子知道人際關係是如何建立的。例如，在公司有人對你發脾氣，回家後你可以告訴孩子你如何處理這件事，並且跟孩子說那人只是心情壞才會發脾氣。此外，盡量讓孩子出席不同的社交場合。出席前，向孩子說明一些社交規矩，建議他們一些在聚會內可以提出的話題，例如：他們怎樣享受假期，他們有什麼嗜好等等，然後繼續談這些話題。你也可以叫孩子向別人說一些得體的話，使人樂意跟他談話。這看似很奇怪，但是資優兒都可能不懂這些社交規範，因此，明確的指導有時可以讓孩子感到自信，讓他們知道在不同的場合應該怎樣做。讓孩子與其他資優兒聚會能夠讓他們在較輕鬆的氣氛下學習怎樣與別人交流。身為家長的你可以跟其他資優兒的父母談一談，他們通常都可以給你實用的意見。

「大哥哥大姐姐」或良師計劃

學校可以實行「大哥哥大姐姐」計劃，讓高年級的學生幫助學弟學妹，這一來可以讓這些哥哥姐姐學習承擔責任，二來也可以讓小同學有求助的對象，使他們不用找成人來幫忙。然而，我們要指導這些學兄學姐，在協助的過程中遇到令人擔憂的情況時應該怎樣處理，此外，我們也要委派一位大人負責監管這個計劃。

學校亦可以委派教師以外的成人參與良師計劃，例如：家長義工、校務員等等。這些良師可以撥出時間會見學生，與學生建立信任關係，讓學生安心說出自己的情況，而良師亦可就學生的情況提供相關的支援或建議。當然家長也可找一位非直系親屬但可靠的人當孩子的良師。

幫助孩子解決情緒問題

資優兒往往由於不同的原因而憂心忡忡 - 他們會因為自己與眾不同、感覺沉悶或覺得老師給他們的作業不夠全面而擔憂自己的學業；有些孩子則害怕陌生的環境，想像大難臨頭，但別人卻處之泰然；有些看到媒體報導世界大事後感到憂慮；有些感到自卑，介意別人怎樣看自己。不論導致他們憂慮的原因是什麼，我們都有方法減輕他們的焦慮。不同的孩子要用不同的方法對待，你可以因應他們的情況調整這些方法。

憂慮/快樂書（適合幼童）

給你的孩子兩本新的筆記本，然後叫他替筆記本製作封面，一本叫「憂慮書」，另一本叫「快樂書」。

香港資優教育學院 The Hong Kong Academy for Gifted Education

資料頁

每天晚上把孩子擔憂的事情寫在憂慮書，你也可以同時寫下自己的憂慮，讓孩子學習該怎樣寫。雖然寫下憂慮事情對孩子是有幫助的，但如果他不願意的話，千萬不要強逼他。

跟著讓孩子把憂慮書放在一處不易找到的地方，然後對孩子說：「現在暫時把你的憂慮拿走，把擔憂暫時留在書裏，直至將來找到辦法才去處理。」

緊記讓孩子把書拿走，讓孩子知道他們是可以把憂慮暫時放下的。

之後再把一天裏遇到的愉快事情用文字或圖畫記錄在快樂書裏。你也可以示範怎樣記下愉快事情，然後鼓勵孩子照著做。把一些瑣事都一併記下來，例如聽到鳥鳴，看到蔚藍的天空，甚至孩子自己穿衣服等事情。

讓孩子保管快樂書，把書放在自己的枕頭下面或附近地方

讓年紀較大的孩子及年輕人把憂慮的事情寫下來抒發或分享情感。有時候，把滿載憂慮的紙張碎掉也能幫助孩子釋懷。此外，教師亦可從孩子不同形式的記事，知道他們有什麼難於啓齒的擔憂。

談話罐子

- 在課室一個寧靜的角落放一個有蓋的盒子或罐子，並且在旁邊放一疊便條紙和一支鉛筆。之後定出一些規則要班裏的同學遵守，這些規則是：
- 每個人都可以寫任何東西，沒有限制
- 便條紙放在罐子裏就表示事情只可讓老師知道
- 事情要讓全班都知道的，便條紙就貼在罐子上
- 不用記名（雖然筆跡是可以辨認出來的，但無需理會）
- 讓孩子知道，若他們寫下的事情會導致自己或其他人受傷害的，老師為安全起見要告知其他大人。這是保護兒童的常見做法。
- 跟局外人傾訴是有效的做法，傾訴對象可以是大人，也可以是小孩

輔導

有時，孩子的憂慮情緒會加深，可以的話，在情況失控前，找專業的輔導員協助孩子或全家人，為他們尋求解憂的良方。

內容改編自 NAGC-Factsheet