

### 提升自尊感的方法

一般孩子都需要良好的自我感覺，資優生亦然。其實，資優生的情緒可能較其他孩子的更為複雜，無可避免的是，他們的社交及情緒會影響他們的行為及學習。提升他們的自尊感會增強他們的自信，也會使他們感到自己是有價值的。

#### 提升自尊感的方法:

##### 讚揚

盡量找機會稱讚孩子，比例為 4:1，即每一次負面的評語就有四次正面的評語。

##### 避免負面的稱號

不要說孩子愚蠢或頑皮。重點應該是注視他的行為，而不是他本身。要讓孩子知道你愛他，你不滿的只是他的行為。

##### 避免比較

每個人都不同，不要將你的孩子跟別人比較，即使是兄弟姐妹之間的比較也應避免，應著眼於孩子有否盡力而為。

##### 體諒及幫助

對你的孩子說，犯錯是學習過程的重要一環，即使是成年人也會出錯，我們都要從錯誤中學習，然後改進。

##### 分段執行工作

幫助孩子把功課及學習細分成幾個段式部分，使艱巨的功課變得較易處理。

##### 獎勵孩子的成就

把握任何一個機會提醒孩子能做到的事及他們的成就，更可考慮為孩子及家庭設計一項合適的獎勵計劃。

##### 正面思考

幫助孩子正面思考，以積極的態度學習。教他怎樣把‘我不能’的想法以‘我能夠’的想法代替。

內容改編自 NAGC - Factsheet