

### 幫助憂慮的資優生

資優生可能會由於不同的原因而憂心忡忡，有些會：

- 感到自己有別於他人，或是對課堂感沈悶，或是因與老師對課業要求持不同看法而擔憂影響學業；
- 害怕陌生的環境，而常感困擾；
- 看到媒體報導世界大事後感到憂慮；
- 感到自卑，介意別人怎樣看自己；
- 事事追求完美，對自己甚至別人要求過高。

我們要怎樣幫助資優生呢？其實只要運用策略得當，他們的焦慮便能減輕。以下的方法均可幫助資優生，你可以按他們需要作出調整：

- 要孩子對皮毛小事降低要求，並且要他們知道，即使自己或別人出錯了，都是可以接受的；
- 建議較年長的學生把所憂慮的事情寫在紙上，然後把它碎掉。此外，亦可以著他們與別人分擔憂愁；教師可以從學生記下的事情知曉他們有什麼擔憂是難於啟齒的；
- 學校可以引入「大哥哥大姐姐」計劃，讓高年級的學生在老師的指導下協助學弟學妹。除此之外，學校亦可以推行輔助學生的良師啟導計劃；

有時，學生的憂慮情緒會加深，在情況失控前，你可以找專業的輔導員協助學生，為他們尋求解憂的良方。