

新生開學 60+問

全文摘錄自親子天下網站

國一新生父母，是否隱隱覺得孩子變得桀驁不馴、處處找碴？孩子即將步入人際更複雜、課業壓力更繁重的國中環境，父母該有哪些心理建設，才能幫助孩子度順利走過青春期的忐忑，跟孩子一起「轉大人」呢!!請見以下親子 Q&A。

給家長的完全指南

人際適應

Q.孩子跨學區就讀國中，上七年級後沒有老同學同校，如何幫助他建立新的人際關係？

A.升上國中後，孩子的友誼出現斷層、學習壓力驟增，和老師、新同學、父母的關係等轉變，都可能導致他的「開學症候群」，多數孩子在一個月內會適應，找到自處之道。對國中新鮮人來說，因為人際關係導致開學症候群的比率最高。建議孩子在新環境中主動找朋友，可以從有共同興趣的同學中找話題、上下學和同路線的同學聊天、參加社團、下課後找同學問不懂的問題等。如果孩子個性內向，鼓勵他可以主動去認識班上選出的幹部，幹部通常比較熱心、願意幫助人，是內向孩子跨出人際第一步的好對象。

Q.擔心國中生霸凌議題，家長可以做甚麼，預防孩子在學校被霸凌，或是被欺負了還不敢說？

A.多數孩子在學校被欺負，回家是不說的，因為青少年正逢自主性的發展，他想證明自己是獨立個體，向父母或老師求助顯得無能。何況他比父母或老師更清楚同儕間微妙的互動，「告狀」可能帶來孤立。第二，某些孩子被欺負的經驗其實源自學前，可是當時大人沒有適時的處理，孩子也沒學會更好的因應方式，使他面對類似狀況時，學到了退縮與不信任。經歷霸凌的孩子總是面對一連串的反叛，原來信任的同學、好友、老師等都可能漠視對他的傷害或成為加害者。一旦發現異常，父母應主動找孩子談話：「在學校是不是遇到壓力很大的事？」如果孩子不回答，問題可以更具體一點：「和老師有關嗎？還是和同學有關？」避免問太多、太抽象的問題，否則可能造成他們永遠閉嘴不談的反效果。當你希望介入找老師談時，先問過孩子：「希望媽媽怎麼做？」了解在整個學校系統中，孩子覺得誰是真正可以幫他的人？也許那只是某科任老師，而非導師或輔導老師。

學業作息

Q.上國中後許多同學都補習，是否一定要補習？該補哪些科？

A.國中課業壓力明顯比國小重，考試也多，若孩子跟不上，應先找出問題對症下藥，補習並非萬靈丹。基本上，採大班授課的補習班對程度中上的孩子較有效；程度落後的孩子，則應該選擇小團體式的家教或陪讀，才有辦法針對弱點補強。建議可以先和孩子討論要不要補習？補哪些科？通常開學一個月後到第一次段考前，孩子會知道自己的學習能不能掌握？理解有沒有困難？在國中第一次段考後是討論是否補習的好時間。

親師溝通

Q.考量上學、放學的聯繫，該給孩子手機嗎？學校是否允許？

A.一般來說，孩子 12 歲後父母可以開始在使用手機上給予較多的自由，但提供手機前，務必跟孩子清楚說明必須遵守的規定：

- 1.孩子僅擁有手機的使用權。
- 2.明確訂出可以使用手機的時間。
- 3.了解分享資訊的風險。

若孩子無法遵守規定，父母可先將手機收走幾天，但千萬不要藉機偷看孩子的訊息，父母侵犯隱私的動作，常會嚴重破壞親子間的信任關係。

而學生究竟可不可以帶手機去學校呢？！由於學校校規明定不得攜帶手機，因此家長臨時有要事聯絡，建議直撥學校電話 04-27057587，請導師或行政單位協助轉知。若有特殊需求，建議將手機統一保管在老師那裡，放學時再取回，以避免觸及校規或造成同儕觀感不佳等問題。

Q.若遇上溝通有礙的老師，家長應如何有效溝通？

A.對許多孩子而言，學校是他們一天的重心，面對形形色色的問題老師，家長如何應對進退？綜合專家、家長和老師的意見，提出以下十大要點：

1. 不要害怕溝通。
2. 不要只聽單方意見，要試圖了解真相。
3. 放下成見。
4. 先處理自己的情緒。
5. 掌握「解決問題為優先」的目的。
6. 嘗試站在老師的觀點看事情。

7. 具體說明(期待、訴求)。
8. 打破僵局。
9. 適當回應。
10. 回歸孩子(將重心放在孩子身上，而非親師關係)。

青春期性教育

Q.當孩子問，上國中可不可以交男／女朋友，如何回應比較適當？

A.面對孩子談戀愛，父母也許永遠都覺得還沒準備好。但愛情來的時候，擋都擋不住；更何況對身體成長跑在心智成長前面的少男少女？與孩子討論交男女朋友的話題，專家建議父母自我調適心情，應掌握以下四原則：

- 1.要沉著，當下不要太快反應，立刻表示反對或要當愛情軍師。
- 2.在最短時間內，找到孩子信任、可以聊天的「重要他人」，親戚、老師都可以。
- 3.接納孩子，讓戀情公開化。透過公開化，了解孩子在感情上遇到的問題，適時給予情感上的引導或學習如何健康正向的性別互動。
- 4.分享自己的戀愛、失戀經驗也是一種好的身教。

Q.若發現孩子開始會偷看色情網站或影片該怎麼辦？

A.第一次發現房門內的孩子偷偷在看色情網站或A片，父母總是焦慮不安：「我要禁止他嗎？還是假裝不知道？」。青少年孩子對性的好奇與需求是很正常的。親職專家楊俐容建議，毋須因為緊張而責罵或約束孩子，也不要害羞臉紅；最好的處理方式是將它當成好的性教育時機，和孩子討論A片中不合常理的性知識，進一步討論什麼是愉快健康的兩性相處模式。如果孩子還沒有準備好討論這件事，只要他的生活作息、人際交友沒有異常，父母可以當它是孩子發洩需求的方式之一，不一定要談。父母是唯一能扮演解讀及教育角色的人，但是如果真的難以啟齒，就提供一本正確的、談性的書給孩子，至少不要讓他學習「性」的管道過於單一。更積極的做法是，在平時透過一些通俗有趣的電影或書籍和孩子談性。

親子溝通

Q.孩子上國中後零用錢怎麼給比較適合？

A.青少年在乎同儕評價又希望獨立自主，金錢是他展現自我的工具之一。零用錢的多寡並無固定額度，只要符合家庭文化和資源即可。升上國中後，父母不妨隨著孩子的年齡適時「調漲」零用錢，一來年紀大需求會較多，二來增加零用錢會讓孩子有「我長大了！」的感覺。因為每個孩子的需求不同，父母記得要保持彈性，在反覆的檢討和調整中找出適合的數字，重點在於孩子是怎麼花錢，而非給孩子多少錢。

Q.在孩子的 FB 看到他和朋友的留言很不妥，我應該怎麼做？孩子封鎖我怎麼辦？

A.孩子願意讓爸媽成為臉書上的好友，通常關係是都還不錯，但孩子慢慢長大有他們的朋友圈，友緣基金會副執行長黃倫芬說，有時孩子證明自己長大的方式，是在朋友面前和爸媽保持距離。孩子會封鎖你，或許是覺得沒面子、或許是不希望自己和朋友被批評，正向來想，孩子在告訴爸媽「我希望你能換一個方法和我互動」。爸媽如果覺得孩子的行為不適當，有觸法之虞，可以傳私人訊息，或是收集一些新聞放他桌上提醒他。若父母仍還想加入孩子的 FB，或許可以對孩子表達道歉，告訴他你不是故意的，下次不會這麼衝動，不會再公開留言。

Q.跟孩子講話他開始愛理不理，放假要求自己 and 同學出去玩，該准許嗎？

A.與青少年說話時，若不評價、不給答案、不限制，轉用開放的問句「你怎麼想？」「你覺得呢？」、尊重的態度「等你想說時再告訴我」及澄清「我只是想瞭解你，沒有要限制你」，通常青少年會比較願意回答。是否能和同學出去玩，友緣基金會臨床中心主任林淑綦認為不是簡單用可以或不可以回答的問題，因為牽涉到每個孩子的能力、去哪裡玩、和誰玩、玩多久、怎麼玩...等等。父母要先多了解孩子的想法，為何想和朋友玩？想去哪裡？做什麼？讓孩子知道若他具備哪些能力，就可以跟朋友出去玩，包括自行搭大眾交通工具、能遵守約定、有判斷能力不做危險的行動等等，然後漸進式增加出遊的時間，開始或許需要大人陪伴，再慢慢放手讓青少年自行出遊。

Q.原本個性活潑的孩子，國一新生訓練後，發現課業變難，變得安靜、沒自信，怎麼辦？

A.國小升國中是很大的轉變，很多人都需要一段較長的適應期。孩子變安靜表示他正因應環境調整的能力，為了讓調適更順利，父母可以多聽孩子說說國中課業很難，對他的影響可能會有那些？是擔心沒有時間玩？課業趕不上？對自己期待高？還是覺得需要滿足大人的期待？知道因何事苦惱，較易找到解決辦法。鼓勵孩子自我認同的管道有很多，成績只是其中一部份，有好的人際關係、好特質、好興趣也是同等的重要，若能用全面的眼光看待孩子的表現，相信對他的自信是有幫助的。

