

攜手邁向初中路

編者的話

子女升中就彷彿如大人要離開一間工作了六年的公司一樣，意味著他們需要離開熟悉的人物、環境及制度，在各方面都需要從新學習及適應，此舉對於大人來說已非易事，何況是只有12歲的孩子。踏入升中這個人生的新階段，子女需要面對的挑戰實在不少，作為家長要協助子女順利過渡，盡快適應升中帶來的轉變，首先需要從子女角度出發，掌握他們將要經歷的轉變，繼而從旁加以協助及指導。



學習篇

事實上中學與小學的學習模式有著很大的差異，升中後子女需要立時面對學科的增多，由小學的中英數常，增加至中學的近十科；而課程內容、功課及測驗之難度亦明顯比以往艱深，加上部份學校更是以英語授課，因此在升中初期，子女在掌握課程內容方面容易感到吃力，學業成績及表現亦往往比小學時遜色。

現時大部分中學採用循環制上課時間，同學需要按時間表帶備每日所需的書本及用具上課。另外中學亦不像小學般每天交辦昨日的功課，同學要學習清楚記錄每項功課之遞交日期，加上課外活動的數量及編排亦較小學時多樣化，十分考驗學生的自理能力及時間管理。

此外，有別於小學教學模式，中學較著重學生對課程的理解，培養批判思維及自主學習，同時亦要求學生能以小組形式匯報及完成報告。故此，子女面對以上各種大大小小的轉變，實在需要時間從新適應，如何提升其自律性及人際協作能力，亦是協助他們順利升中的重要一課。

“小學時，不須一小時便能完成所有功課，現在每天已用上數倍時間但好像仍舊不夠……”

“與小學相比，我現在更用心學習，為什麼我的成績仍然大不如前？”

“有沒有人能明白，不是我不努力，是中學的課程比小學的更深更難理解……”

“對於這份小組習作我不知從何入手，更害怕在全班同學面前匯報。”



家長錦囊

- ✓ 家長宜先理解中學的學習模式及要求，從而調節對子女的學習期望，明白子女將面對的轉變與挑戰。
- ✓ 多主動與子女溝通及關顧他們的日常狀況，鼓勵子女表達面對新環境的感受。
- ✓ 須給予子女足夠的時間及空間作適應，別將子女與其他同學或兄弟姊妹作比較，接納每個人有不同的適應步伐。
- ✓ 為培養子女自我管理能力，家長宜嘗試慢慢放手，以從旁指導代替指令，一方面減輕子女對家長的依賴，同時亦給予子女承擔責任及自我照顧的機會。
- ✓ 引導子女制定新的學習目標及時間表，協助子女建立有規律的作息生活。
- ✓ 鼓勵子女多參與課外活動，一方面發展他們的潛能，同時亦有助提升他們的解難能力。
- ✓ 鼓勵子女有需要時可找老師及師兄師姐分享，建立校內支援網絡。如子女在學習方面遇到困難，家長亦可主動聯絡老師，共同商討可行之改善方案。

情緒篇

升中的子女正直由孩童期步入青春期的階段，屬『兒童已達，成人未滿』的過渡階段。身體的急劇變化已令他們容易變得焦慮緊張，此時子女亦開始渴求獨立自主，不想作父母的影子，但卻未有足夠的成熟程度能獨立處理各種事情，仍極需要父母從旁協助。這種位階的不明確及矛盾心態，令子女的心理產生挫敗感，情緒亦因此而變得較為起伏及敏感。

青春期的子女情緒的感受或表達亦會比較強烈，也難預測，遇到不如意的事情，許多時會默不作聲，擺出一副極不耐煩的樣子；若感到不被接納時，更容易對成年人作出對抗性的反應。另外，子女在碰到難於解決的事情上，如朋輩之間衝突、學習壓力、親子關係的拉扯甚或是異性戀慕等問題，亦會令他們墮入煩躁不安，情緒不穩的狀態。這種情緒波動，都是青春期的典型心理特質。作為父母，如能支持及陪伴子女過渡青春期的帶來如天氣般變幻莫測的情緒轉變，引導他們邁向情緒成熟，確實對子女健康成長有著重大的幫助。

“連小事我都做不到，我非常失敗！”

“沒有人真正了解我，我很孤單。”

“我只想身邊人聆聽，不是想你們給我意見，令我更煩惱。”

“我常常失眠，擔心很多問題，我是有情緒病嗎？”



家長錦囊



建立親子空間，營造與子女一起愉快的時光，與子女一同參與大家喜歡的活動；如行山、製作甜品，或每星期安排時間靜心與子女傾談心事；這亦有助青春期的子女的情緒穩定發展。



家長不要視子女的激烈情緒反應為對抗或質疑父母。嘗試明白子女只是正在尋找自我；渴求獨立及發展自我價值觀念。體諒他們不善於表達複雜的情感，才會作出不恰當的反應。



接納子女情緒內外有別，當子女在外面遇上壓力時，自然會回家宣洩。家長宜給予子女有適當的空間釋放壓力，允許他們在家裡有稍微寬廣的情緒空間，這點有利於子女的精神健康。



與子女傾談時，嘗試先擔任聆聽者，一方面讓子女感受到被接納和尊重，同時亦可多了解子女的想法，在他們平靜時才給予適當的意見及指導。當雙方意見不一致時，宜心平氣和與子女溝通，以平等的態度表達雙方的想法。



鼓勵子女多參與正向活動，如體育活動及義工服務等，藉此累積生活中的正面經驗及正向情緒，從而提升其抗逆能力。多留意子女的情緒狀況，如發現他們持續受負面情緒所影響，如有抑鬱或焦慮等情況，須及早向老師或社工求助。

社交篇

踏入青少年時期的子女，大多比較重視朋友關係及同儕的看法，在這階段出現同儕的影響力漸增，反之父母的影響力漸退的情況。朋輩間簡單的一句說話或是批評，亦足以令孩子的情緒大受影響，悶悶不樂一整天。

有別於與成年人相處，子女覺得在朋輩關係中，彼此地位傾向平等，大家的興趣、話題、成長經歷以及共同面對的事情亦十分相近，故會較容易及輕鬆去表達其個人觀點及想法。此時，同儕之間亦不其然地會互相學習及模仿，並探索自己在同儕關係中的地位，期望被同儕接納，更藉這份認同感去衡量及肯定自己的價值。

要知道升中的子女需要離開熟悉的小學朋友圈，在中學重新建立同儕間的互信及親密關係，難免會感到困難及寂寞。倘若子女未能順利融入，或不幸受到其他同儕的排斥或忽視，更會令他們感到無助及痛苦。故此家長需要掌握子女升中後的社交發展，若子女能成功建立良好的 interpersonal 關係，對他們能否順利適應升中的生活扮演著關鍵性的因素。

“只有我一個從聖彼得小學升到這裡，所以我感到很難結識朋友。”

“同學與我的喜好不同，我需要改變自己來迎合他們嗎？”

“我發現同學們背著我開了一個聊天群組，他們是在背後說我壞話嗎？”

“我不認同他們的說話及行為，但又怕被排斥，我應該如何是好呢？”



家長錦囊

- ✓ 主動了解子女的同伴，鼓勵他們將朋友介紹給父母認識。
- ✓ 主動分享自身經驗，讓子女知道父母亦是過來人，明白青少年成長期的社交需要；尊重子女的朋友，並給予他們判斷和選擇朋友的空間。
- ✓ 避免過分挑剔子女的朋友，以減少親子衝突之發生；如察覺子女身邊的同伴有涉及不良行為的情況，宜先表達關心及了解子女想法，繼而從旁作出適當的指導與管教。
- ✓ 倘若發現子女在人際相處上遇到困難，甚至出現被排斥或欺凌，家長宜主動聯絡老師或社工，共同商討及製定合適的方案以協助改善子女的社交狀況；並按子女的個性與特質，教導他們合宜的人際溝通及相處技巧，重新建立良好的同儕關係。
- ✓ 鼓勵子女多參加團體活動或社區服務，藉以協助擴闊其社交圈子，加強他們的社交能力及自信心；同時讓子女體會無私付出及不計較回報的快樂，學習人與人之間互動的重要基礎。



總結：

良好的親子關係，能有效協助莘莘學子健康快樂地投入中學生活。協助子女成長確實是一段漫長的歷程，面對子女在學業、生理及心理等各方面的轉變時，父母的應對策略亦應隨時代以及子女的獨特性而作出調節。故此盼望各位家長在專注協助子女適應中學生活之同時，更要珍惜及創造與孩子間的愉快時光，彼此多些關懷與分享，凝聚及發揮家庭力量，讓子女在接納和充滿愛的環境下健康成長。



香港基督教女青年會
學校社會工作辦事處
地址：九龍白田邨裕田樓地下3-6號
電話：2715-9558
傳真：2713-1625

