

～家長篇～

一、父母如何幫助孩子適應國中新生活

(一) 良好的親師溝通

孩子的學習成效，有賴家長與老師共同努力，因此，建立良好的親師溝通相當重要，親師溝通的管道包括親師座談會、聯絡簿、電話溝通、面談等方式。

1. 親師座談會：一個良好的開端

參與親師座談會是非常重要的，與孩子的導師見見面、聊一聊，透過面對面的對談，可以更了解孩子的學習環境與情形。親師座談會每學期初均會舉辦，請家長儘可能排除萬難參加，感謝您！

2. 聯絡簿

這是一個簡單又頻繁的溝通管道，每天孩子會將學校的作業、注意事項、攜帶物品、心情留言等記錄在聯絡簿，家長的任務即是每天檢查聯絡簿上的作業是否完成、攜帶物品是否準備好……等，最後家長簽名表示已經檢查完成。如果有任何問題，家長可以透過聯絡簿留言給導師，導師隔天看到會給予回應。而導師也會適時透過聯絡簿留言給家長，告知孩子的狀況。雖然每天檢查聯絡簿需持久的耐心，但這個小小的動作，可以幫助家長更了解孩子在學校的情形。

3. 電話溝通

透過電話，家長可以將孩子的問題或疑惑與老師們直接溝通，根據不同的問題，可參閱「學校分機」及「學習篇生活輔導」找到適合的詢問對象。使用社群軟體(Line、Whatapp、Message 等)固然方便，還請尊重師長班級經營的需求及規劃，並留意使用網路聯繫的時間（老師也有家庭與私人生活，在課餘或假日期間不應要求老師即時回覆及處理）及禮貌，建議使用電話聯繫、事先預約更可以大幅提升討論的品質。

4. 面談

如果孩子有個別需求或問題，可以與導師、任課老師或資源班老師事先約時間，到校與老師面談。

(二) 協助孩子有效學習：子女是否專心向學，是父母關心的話題，引導孩子學習的技巧是很重要的；可檢核以下項目。

1. 父母的基本態度

(1) 群策群力，全家蔚成學習風氣。

(2) 賦予實際的期待。

(3) 孩子需要的是父母的陪伴，建議父母先以身作則，與孩子分享喜樂也分擔憂慮，建立彼此互動機制。

2. 做好學習準備

(1) 基礎的東西先做準備，當信心比較高，態度比較篤定時，學習自然又好又快。

(2) 自動自發、肯專心向上。

3. 激發好奇心，產生持續的學習動力，必須掌握的原則

(1) 仔細聆聽孩子的發問。

(2) 避免直接給孩子「您認定正確的」答案。



父母是孩子最初的老師，盼與您攜手合作、共同為孩子們的未來啟航而努力！

- (3)隨時給機會讓他想想。
- (4)親自帶著孩子做一些經驗和學習。
- 4. 隨時準備做回應
 - (1)津津有味聽孩子分享的議題。
 - (2)謙虛地回應問題，避免用先入為主的姿態否定孩子的想法。
 - (3)共同討論，分享彼此的心聲。
- 5. 與老師合作
 - 欣賞老師、支持老師、幫助老師，親師彼此了解、有同理心。
- 6. 掌握讀書技巧
 - (1)瀏覽一遍，再仔細的讀。
 - (2)要慢讀、精讀。
 - (3)幫助孩子記憶。
 - (4)要具專注力。
- 7. 有效練習方式按照步驟教孩子。
 - (1)先做示範給孩子看。
 - (2)時間短、密集的練習。
 - (3)錯誤即刻訂正。
 - (4)注意預習和複習。
 - (5)反覆的練習。
- 8. 保持警覺和彈性
 - (1)注意孩子心情變化，隨著孩子年齡的成長，調整態度。
 - (2)孩子是否能進步向學，受父母影響很大，父母的主動學習、少看電視、多看書，孩子也會養成主動學習的基本習慣，因而打下良好的學習基礎。

資料來源：<http://parentschool.so-buy.com/front/bin/ptdetail.phtml?Part=03112126>

(三) 如何進入孩子的內心世界

- 1. 公平的對待：共同討論、解決問題的方式，做成共同約定的結論，如此彼此對家將會更有強烈的歸屬感。
- 2. 無條件的真愛：肯定他、多看他的優點、多給他讚美，分享彼此的酸甜苦辣，這份關懷油然而生。
- 3. 視孩子為獨立自主的個體：提供一張安全、空間大的網，讓孩子能在其中自由約跑、快樂的跳。試著讓孩子培養自己承擔後果的能力，如此也更能健全他生存的能力。
- 4. 期待被了解：當解讀到孩子的快樂、傷心或懊惱時，能適時的把你的感受說出來，讓孩子明瞭他是被了解的，這份相知更能拉近彼此的距離；久了，孩子也能夠解讀父母的心思，彼此真心了解。
- 5. 被看重：每個孩子都希望自己是被看重的，如果做父母的，能每天聽孩子講十分鐘的話，而不插嘴，讓他盡情的表達他的意見，且能以專注的眼神聆聽，孩子這份被重視的感覺也會接近彼此的距離。
- 6. 傾聽孩子的方法：平常培養一些聊天的經驗、傾聽時，反應慢一點、傾聽時，注意自己臉上的表情及聲調傾聽時，多利用想像畫面，把孩子所說的話，變成一個畫面，也把自己所說的話變成一個畫面，這樣我想更容易進入孩子的內心世界。多使用感覺的眼，如「我感覺這件

事不大好」是想法，「這件事變成這樣，我感到懊惱」這是感覺。想法易有批判性，而感覺沒有傷害只是純粹表達內心的感受，感覺是維繫關係最有效的方法。

7. 引導孩子欣賞周遭的人：當孩子欣賞他的親人、朋友、師長、以及任何幫助過他的人，孩子將習慣心存感激，以及見賢思齊。那麼他所生活的周邊，會因為他溫暖的視線而變得美好。孩子的心中總會有榜樣，且樂於付出、成為那樣更好的人！

資料來源：<http://www.jses.ilc.edu.tw/fen/fen6.htm>

(四) 父母如何與孩子溝通

1. 身教：父母的行為是孩子最大的示範看板，所以不得不注意。
2. 注意聲調、語氣、時間、場合。
3. 給予適當的承諾及合理的選擇。
4. 鼓勵孩子表達，並且傾聽別人說話。
5. 多引導與規勸，少批評與責備。
6. 接納並體會孩子的感受及想法。
7. 問答的方式盡量使用「問答題」方式，避免「是非題」。
8. 親子爭吵時，別一時衝動，可以冷靜想想辦法。

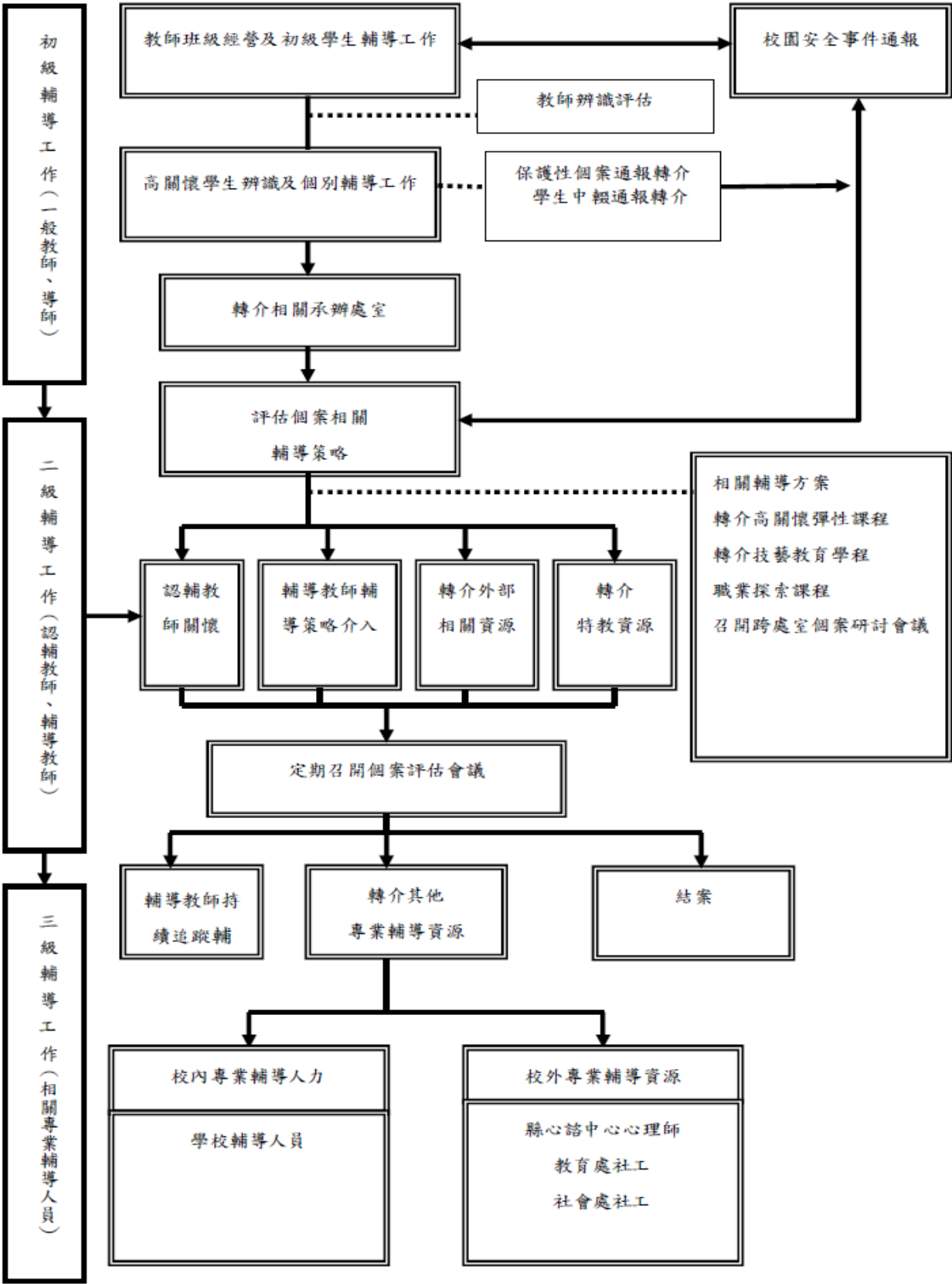


資料來源：<http://www.jses.ilc.edu.tw/fen/fen6.htm>

二、輔導處可提供的協助

1. 輔導處提供親職相關問題的諮詢。
2. 與家長們討論 教育部編印《生涯發展輔導記錄手冊》學生手冊與家長指南之內容
3. 安排專任輔導或認輔教師與學生進行每週一次的個別晤談。
4. 若經初步晤談評估學生有更深心理層面的問題需要處理，則轉介專業諮商心理師進行諮商輔導。
5. 針對特殊需求學生，完成入學前轉銜工作、適性分班會議，並啟動個別化教育計畫(IEP)、完成各項校內橫向聯繫工作；若有抽離資源班之課務，同步進行規劃開課。
6. 針對中輟學生，經由導師推薦、在復學輔導小組會議同意後，將會以抽離的方式，安排多元適性的高關懷課程，以學生正常回歸班級作為最高指導原則。
7. 落實三級輔導，六家高中(含國中部)學生轉介輔導流程如下：

父母是孩子最初的老師，盼與您攜手合作、共同為孩子們的未來啟航而努力！



三、面對自我的困擾，學生可以這麼做

1. 與自己信任的老師或是家人談（例如：導師、任課教師）。
2. 與自己信任的好朋友談談；以開放的態度接受好友代為協助、或尋求協助。
3. 到輔導處來尋求協助（輔導處將會為您安排合適的輔導老師幫助您）。
4. 可撥打相關協助電話：生命線 1995、張老師 1980

四、因應時代趨勢，國中生需培養的五大關鍵能力

AI 的時代，需要多元的能力。這一代的青少年，最需要培養哪些關鍵能力？

我們可以從兩個面向來看：

（一）國中三年這個階段，孩子的身心發展最需要、也最有利於發展哪些能力？

（二）現在的國中生將面臨什麼樣的工作趨勢，哪些能力在未來對他們最有幫助？

1. 探索自我，培養獨立思考能力：了解自己喜歡什麼，適合什麼，以及自己的才能在哪裡。國中生可以多透過嘗試來了解自己，例如：透過交朋友、看小說、玩樂器……等等，父母、老師都應該鼓勵孩子探索自我。
2. 生涯的規劃與探索：藉由對未來生涯的探索與規劃，能幫助孩子找到更適合自己的選擇。讓孩子有機會去感受他自己與生俱來的條件，了解自己的 ability、興趣、價值觀與人格特質。透過體驗、學習，慢慢去感覺自我是什麼，具有什麼能力，我希望做些什麼、我該怎麼去調整、學習，也可以透過大量閱讀、與他人對談等，了解各職業的內涵，以逐步實踐自己的夢想。
3. 玩的能力：代表的是一種探索、思考、能夠打破框框、創新、整合、熱情主動的綜合能力，會去思考、判斷、做決定，並為所做的決定負責任。這是一種創造力，也是一種思考的能力。
4. 連結他人的能力：包含了同理心，能設身處地理解他人，也包含了能與他人溝通的能力。可以透過文學、美術、音樂、電影、戲劇、舞蹈……，這些人文的接觸，我們可以與人類共同的經驗連結，得到更多的感動與智慧，並把自己的體會傳達出去，與他人連結。
5. 面對逆境、失敗的能力：孩子如何看待失敗，如何從失敗經驗中學習，擁有不怕失敗的態度，從失敗中學到的智慧、堅強，增強未來生存的能力。

資料來源：<http://parenting.cw.com.tw/web/docDetail.do?docId=2836&p=1&fp=1>