



學校社會工作辦事處
School Social Work Office

攜手邁向初中路

編者的話



子女升中就彷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。



升中 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、功課及測考之難度亦明顯比以往難深，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，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人際關係，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长。

