

# 如何與子女一起 走過那 压力的 知

## 初中家長如何面對子女成長的壓力

初中生正值生理成長、身心變化最急遽的時期，他們所面對的不僅是體型、外貌；還有十分重要的心理成長，他們於認知層面、情感層面及道德層面均會引致不同的成長壓力。

在生理成長方面，自我觀念是初中生發展的重要時期，他們會因自己的身體發育及外表來得到自我的認同與肯定，他們極度著重外表，因而會特別注重服裝儀容、外表美醜、高矮胖瘦等等問題。他們會對自己身體特徵和他人的評價而呈現不穩定且十分敏感的現象，令他們因而受困擾。

在心理成長方面，初中生正處於青少年時期的自我認同(self-identity)與自我混淆(self-confusion)的重要發展關鍵，面臨自我角色統整的危機，若發展順利，則自我觀念明確，追尋目標肯定；若不順利，則會失去生活方向，感到徬徨與迷失。

從初中生的成長中，他們常常會因升學、交友、戀愛或家庭等成長方面而陷入自我認同與自我混淆的困惑中，令他們往往失去明確的目標或準則，每當不同方面有變化時，他們便會進入混亂時期，引致不同的壓力困擾。

而在社會道德方面，初中生正處於認知發展的形式運思期，他們逐漸養成自律的能力，能以理性判斷社會規範，評估是非善惡；也會根據理性提出自我看法，選擇性接受某些想法。但由於初中生仍是處於剛剛建立自我的階段，雖有理性的分析，但對於自我的情感或喜好的控制仍會處於混亂的階段，故此有時候會於理性和感性中掙扎，一方面知道要做合理的選擇；但另一方面也想做自己喜歡或開心的情況，這些成長的混亂也引發他們的壓力，令他們未能自處。

情緒及壓力對青少年來說，若管理得當是成長的良藥，若管理不當則是毒藥，大多數青少年，多多少少都會有些身心上的困擾，若能適時的得到足夠的支持和關懷，便可減少其困擾的程度；反之則會因累積、擴大而成為心理或行為的偏差，甚至衍生為犯罪或身心疾病。

家長能夠理解子女的成長需要及所面對的壓力時，他們從家庭中得到適當的關心，陪伴及理解。讓他們能夠進行自我的省思，及感覺、觀念上的改變，才是改變行為或面對壓力的重要關鍵。

黎婉華姑娘  
學校社工



壓力管理的  
不二法門  
面對它  
接受它  
處理它  
放下它

## 在情緒支援上，家長如何陪伴子女面對高中的壓力

作為家長，當子女升上高中後，可能充滿很多疑慮，而且好像想關心亦無從入手，雖然覺得子女是長大了，但又不能滿足於只以青春變化作為改變的理由，仍然希望能了解、明白子女多一點，不希望被子女拒之於門外。其實當同學升上高中後，他們的確面對很多意想不到的困難與挑戰。

在學業方面，看似讀少了很多科目，由中三的十數科變成現在的六、七科，但這些高中科目的深度與廣度相對中三時有天淵之別，必修科的難度已不在話下，但可能之前他們心儀或有信心的科目，經過一兩次的測考後，其表現會把他們打到落谷底，因此家長切忌以初中的要求放諸於高中上，您們宜在子女升上高中後，以欣賞子女的努力和盡力與否為主，不宜以分數掩蓋一切，因為子女在剛升上高中時，他們仍需要一段時間適應不同科目的要求，而且溫習的方法亦因人而異，因此家長宜多觀察及鼓勵，但當然仍應有基本要求，所以家長可嘗試與子女共識一個可達的目標，因為體諒並不等於縱容，而且具目標的學習才會充滿動力。

在成長方面，他們亦要適應不同的改變，如朋友圈的變化，初中三年一起的學習生活，雖然建立了很好的朋友網絡，但升上中四時可能會面目全非，班內同學來自不同的班別，各有不同的成長背景及文化，因此極需要時間去磨勘；同時原本初中親密的朋友，由於修讀不同的科目，可能共同話題不再，甚至逐漸疏遠，因此子女們會有不安或不快的感覺，但家長在這方面可幫的地方不多，只可以多察覺子女的情緒或行為，從而展開相關的話題，讓子女有機會傾訴，若子女能坦然相告，您們就可以嘗試作出建議。

另一方面，升上高中後，對異性的憧憬或好奇是必然的經歷，但當然他們不會對父母宣之於口，但若果您們的子女能向您們坦白，那就恭喜您們了，因為他們已視父母為朋友，說實在如果他們有這方面的喜悅或煩惱，最理想的境況當然是與父母分享，但要做到這一點，某程度上是要從小做起，不過在此時如果家長能夠懂得成為一個「聆聽者」，也能成為他們的密友，究竟怎樣才能成為一個真正的聆聽者呢？就是在子女訴說的過程中，您們不會不斷打斷、不斷批評，甚至一錘定音，以偏蓋全，大家一定要耐心傾聽子女的所有想法後，才作出分析及建議，具質素的溝通是要嘗試從對方的角度出發，這樣才能建立良好的親子關係。希望大家都能成功陪伴子女成長，並成為他們的知音。

黃小蕙老師  
家教會副主席

## 在課程方面，家長如何陪伴子女面對高中的壓力

最近觀賞一齣真人真事改編的日本電影〈奇蹟補習社〉，當中的信息十分正面，很適合學生、家長、教育工作者思考。讓我在此分享當中的所思所想：

女主角的父親重男輕女，將一生的精力投放在兒子身上，培育兒子朝著自己從前追不到的夢想——「甲子園」進發。然而，在高中階段中，兒子感受到自己的能力有限，最後在精英棒球學校中決定離開夢寐以求的棒球隊。父親深受打擊，恨鐵不成鋼……這樣的心情，如果是你，你會怎樣面對呢？也許我們要學習合理的期望和與子女同行。

至於女主角，自小被看輕，自己也無心向學。幸好她的母親從來沒有放棄她，就算兼職也要供女兒報讀一對一授課的補習社，希望女兒不要放棄學習。上了第一課後，女主角受到補習老師的鼓勵，決定報考慶應大學。由於女主角的起步點太低，補習老師先用小學程度的學習材料引導她自學，然後一步步達致初中和高中。為了增加女主角的生活常識，補習老師從女主角的生活文化中出發，推薦她從歷史知識漫畫書入手，並循循善誘，與她討論時事，引發女主角學習動機，在晚飯時間自動自覺多看電視新聞……

然而，女主角的基礎始終薄弱，在第一次模擬試中成績平平，因而灰心失意。見狀，補習老師輔導她，打了一個比喻，希望女主角相信「可能性」，遇到挫折不要放棄。於是女主角重新振作，檢討弱項，與好友共識在大學入學試完結前暫停所有聯誼活動，自己再下更多苦功。父親也深受感動，在大雪的日子駕車支持女兒赴考。最後，她終於成功入讀慶應大學！父親始料不及被看輕的女兒竟然出人頭地！

我的老師曾經與我分享：「人生中遇到一位良師，已經十分感恩。」是的！這位女主角遇到了一位良師，從此改變了她的人生。然而，背後的父母角色也很重要！母親的不離不棄、供書教學、傾聽關懷、窩心的熱湯、父親在大雪下的支持，做子女的會「點滴在心頭」。也許子女今天不明白，將來終有一天會體驗得到的！

最後，我也十分感謝我的父母，他們學歷程度不高，然而在我與兄長從小而來，便培養我們有良好的生活習慣和學習習慣。感謝父母培養我學懂尊敬師長、專注做事、時間管理、溫習習慣、不怕記誦等。還記得小學的時候，我的父母在香港大學的開放日中，我和兄長一邊吃著熱狗，父母一邊溫柔地向著我們說：「就算我們多辛苦，也要儲錢給你們兩兄弟進入這間大學！」。我和兄長仍然記著這番說話，多麼的感動！當然，我和兄長最後也沒有辜負父母的合理期望呢！

辛苦天下間的父母，祝福大家！

林達豪老師  
學術委員會召集人

