

## 5 家長學園—青少年篇(13~18 歲)

### 5.1 身心發展

#### 5.1.1 不再是小學生了

##### 個人新天地

孩子對中學新一頁充滿期待，卻也戰戰兢兢，因為有很多未知數在等待孩子去迎戰，例如：全新的學科，陌生的學校環境、老師及同學等。這時候，孩子最需要的是父母的肯定和鼓勵，讓他對自己應付問題的能力更有信心，勇於面對困難，並承擔責任，是一個邁向成長的青少年。

爲了迎接中學生活，孩子的生活空間和節奏亦隨之改變。父母可以跟孩子一起重新規劃他的房間佈置擺設，尤其是書桌和書架，添置適合少年人成長閱讀的書籍，切忌只買補充練習。這個屬於他的學習小天地，還可有一塊小小的壁報板，張貼一些「溫馨小提示」或勵志座右銘，時刻給他打氣、加油。

孩子擁有自己的私人空間，是成長的象徵之一，父母亦要學會尊重，下次踏進他的「領土」，要禮貌地敲門，更不可隨意檢視他桌上的物品，以免侵犯他私隱之嫌。

##### 學習新軌跡

小學階段，無論是做功課，抑或是溫習，經常依賴老師及父母的提醒，甚至陪伴左右。若父母仍舊採取每天看手冊、替孩子檢查功課的模式，恐怕會吃力不討好，一是遭孩子抗拒，認爲你過分管束；二是他不能培養自主學習的態度。被動的習慣會更進一步影響他的學習動機，缺乏學習動力，你準會見到一個散漫的孩子。

要養成自動自覺的學習態度，孩子先要學習過規律的生活，作息有時，不用父母三催四請才起床，洗澡或睡覺，玩樂休息亦有時限，能夠自理生活和自律的孩子，也會懂得分配做功課和溫習的時間，進入自主學習的新軌跡。

##### 信任新關係

少年孩子最大的困惑之一，是尋找和認定自我，經常徘徊於一個矛盾的問題：「我是小孩抑或大人呢？」而父母亦不願意地加強了這個訊息，一時過度保護孩子，上學上街都陪伴左右，凡事過問，不讓孩子作決定，還補上一句：「你年紀少，不懂事。」有時，父母又期望孩子行事爲人能夠像大人般成熟，例如：「你已經長大了，應該懂得照顧自己。」

想孩子順利過度青春期的自我形象，滿有信心，父母必須與他建立新的關係-----由往昔的高高在上的權威，轉變爲同行的亦師亦友，給予孩子足夠的支持和信任，引導作合適的選擇與決定，並承擔責任和挫敗的後果，當然也更享受成功的喜悅。

##### 親子 Tips

肯定他的成長，是父母給孩子最佳的開學禮物。