

全力協助孩子度過 “中一”關鍵期

文：Miss Mac



經過一個漫長的暑假，家中原來是小學生的孩子，要踏上人生學習的另一階段。升上“中一”後，孩子好像忽然長大，因步入青春期而感到要獨立自主，但面對學習卻往往沒有自主能力。家長的擔心便油然而生：怕孩子“反叛”而學壞，怕孩子的學業追不上，怕……

真的，孩子升上“中一”，家長與孩子都須重視並勇於面對一些問題。

一、重視孩子生理與心理的變化

踏入中一的孩子大多開始進入青春期，所以，父母有必要關注他們生理與心理上的常見變化，這些變化包括：

- 身高增長迅速，第二性徵出現；
- 生理上的漸變使情緒不穩定，有時會不知怎樣便不開心，情緒低落，又或會很容易激動，發脾氣；
- 認為自己已長大了，很希望可以自己決定自己的事情，例如衣著、時間安排、金錢花費等；

- 常覺得父母不瞭解自己，只會煩自己，而感到孤獨、無助；
- 因父母忙於工作，覺得無人陪伴或傾聽自己，又或以為“無王管”，可以盡情放肆；
- 覺得朋友才是知己，是唯一可信的及可以幫助解決問題的人。

二、挫折起於“中一”的 掉以輕心

部分家長最擔心孩子的學業，把孩子自小便送到補習社。這些在小學一向依賴補習的孩子，小學畢業後多會跟家長說：“我不想去補習，讓我試試自己溫習啦！”家長以為孩子升上“中一”，開始獨立了，掉以輕心而沒有抓緊“中一”這個關鍵期，孩子的挫折由此而起。

事實上，“中一”是孩子學習管理自己的重要時期。中學的學習方法跟小學有很大的分別，中學較著重思考，要求學生

將學到東西用於解決問題，不習慣動腦筋的孩子會感到吃力。加上中學老師給學生的指導，也不會像教小學生那般詳細，學生在一定程度上要自己安排自己的學習。本來孩子經過小學階段的訓練，應該懂得溫習方法並安排好自己溫習的份量、時間與先後次序，但孩子在似懂非懂的時候，往往是接不上的。

讓孩子完全獨立自主，很容易導致孩子玩樂時間多於一切的情況發生，如果父母皆是上班一族，孩子便變得“無王管”了。結果，溫習時間少少，而娛樂時間多多；書本打開“看”一次便“懂”了，





因老師說過不要死記，測驗時寫到重點便可。然而，誰都知道，不明不白又怎樣寫到重點呢？中學課程科目多了，上課時間加長，每次測驗的內容加多，沒有充足時間溫習，怎能應付各科的測驗和考試？學習的壓力增加了，孩子沒有因此而勤加努力，反而藉此要求“減壓”、放鬆心情，久而久之必然成績大退，對學業變得有心無力。既然學業無希望，挫折得多，便採取放棄的態度，繼續沉迷玩樂，最後只能“留班”重讀。不僅白白浪費了一年的時間，更可能令學生對自己的學習能力失去信心！

因此，孩子踏入“中一”後，家長在這階段仍要對他們作出適當的輔導，在陪伴孩子學習獨立之餘，更要教導他們學會控制自己的情緒、管理自己的學習及調節娛樂的時間等等，讓孩子在理解到獨立自主的同時，更要對父母和自己負責，明白自己的價值，努力站穩“中一”這個關鍵期。

三、家長的態度也要調整

升上“中一”的孩子，雖然口中常說要獨立，但許多事情仍須依賴家長，需要家長的尊重和關愛，因此，家長也必須調

整對孩子的態度，輔助孩子健康成長，例如：

1. 多聆聽

家長要有耐心聆聽孩子的說話，當聽到不合意的事時，要暫時放下主觀判斷，以免沉不住氣而動怒，最終讓孩子對你失去信心而不再跟你談心。

聆聽時要先聽取全部的事情再作分析，切忌中途打斷，若事態嚴重，須即時引導分析，商討解決辦法，或尋求有關協助。千萬不可動怒或責備，以免傷和氣，造成鴻溝，令事件更難處理。多聆聽的另一好處是可以讓你更多地瞭解孩子。

2. 多體諒

我們要明白任何人都不免會遇到失敗或受傷害，孩子也一樣。當孩子測驗或考試不及格的時候，多數家長因為擔心子女不能升班而會高聲責罵，結果令孩子以為家長不愛他們了，影響親子關係。

家長對孩子須有體諒之心，孩子剛升入初中，一時的失敗或許只因尚未習慣中學的學習生活。家長應先了解孩子不及格的原因，再商討日後補救的辦法。

3. 多鼓勵

“從錯誤中學習”是人生學習的重要



方法，鼓勵可起到“再生”的作用。家長要讓孩子明白，失敗不是世界末日，只要肯努力，成績就一定有進步。

4. 多支持

支持孩子的決定可以增加孩子的自信心，但須留意，如果那決定傷害到其他人的話，便要善意地指出問題，然後與孩子商討更適合的解決方案，並為孩子提供可行的建議或所需的資源。

5. 多欣賞

給予適當的讚賞，可以令孩子肯定自己的價值及能力，繼而增加其自信心，起到激勵學生積極向好的作用。當孩子肯定自己做對了的時候，自然會繼續朝那方向發展。所以，家長適當說一些讚賞的話，並不會使孩子驕傲，反之孩子會覺得得到認同和欣賞，會更積極向前。

四、協助孩子構建自己的學習模式

協助孩子在“中一”建立一個良好的學習模式是十分重要的。家長可嘗試從以下幾方面協助孩子形成自己的學習方法，並不斷改進，增強自己的學習能力。

1、營造適當的學習環境

大多數孩子都有自己的書桌、書架，做家課及溫習都較方便。但有些則用食飯桌學習，幾兄弟姊妹一起用。

不管怎樣，一個寧靜的環境及簡潔的佈置對孩子的學習是必須的。為了寧靜，當孩子溫習或做家課時，絕對不可有電視聲或太多的聊天講話聲。但為了舒緩孩子的緊張，可以播一些沒有歌詞的輕音樂或鋼琴音樂，須注意的是音量不可太大。

學習環境的佈置須簡潔，在書桌上不可有學習以外的書籍或玩意兒，尤其電腦不宜放置在一起，而宜放置在廳的一邊，以免孩子分心。

孩子在自己的房溫習時，要確保門窗打開，以保持空氣流通，孩子的精神會較好，家長也可間中觀察到孩子的活動狀況。

2、鼓勵參加健康的課外活動

很多家長認為孩子打遊戲機對學業沒有影響，遊戲機更成為鼓勵孩子用功的恩物。本來孩子在課餘打打遊戲機是時下流行的娛樂，但問題是家長管教不善，孩子過於沉迷，一打不能自拔，可能會衍生出學業、人際交往及家庭等問題。

群體的課外活動，不但可以讓孩子學到一些人際溝通的技巧，也可增加其自信心及自理能力，這些對其學業必有一定的幫助，最重要的是可以發揮他們的創意。家長在為孩子選擇活動時，要注意首選孩子有興趣的活動，這樣他們便不會輕易放棄。在時間上，要協助他們作適當的安排，使之能有規律地進行。

現時有不少官辦或民辦的活動都向青年、兒童們招手，這些都是有益身心的，如康體方面的游泳班、田徑班及各項球類活動等，文娛方面的有書法、

美術，也有跳舞的，甚至是當圖書館義工或其他慈善機構的義工，簡直是多不勝數。

孩子參加這類活動後，最重要是在開始的階段，必須讓他們堅持一段時間，協助他們發掘當中的樂趣，分享他們的經驗及感受，並加以鼓勵，避免他們怕辛苦而輕易放棄。

3、培養積極的學習動機

在學習動機方面，孩子一般在他們認為學習的對象有用、有趣，或即時需要用的時候，他們才會很用心去學。家長必須讓孩子明白，學校的學習與日常生活是息息相關的，應鼓勵孩子多把學到的東西用到其生活上，例如數學可在儲蓄、購物或計算生活開支時常用得着；學習英語可以與外國人溝通、懂得看外語電影等；從歷史事件中也可學到分析判斷事物的能力等等。總之，從“中一”開始養成積極的學習動機，便會讓孩子感到學習雖辛苦，但是有趣的。

4、培養良好的學習方法和習慣

有效的溫習方法必會令學習事半功倍。家長可以要求孩子必須掌握一些方法，例如：上課寫筆記，每科以一本簿用作上課時做筆錄，或用顏色筆在書中劃

記號，記下老師所提及的重點。下課時，立即追問老師上課不明白的地方，或者可跟同學一起研究切磋。回家後，整理一次筆記及重點內容，也可用相關圖畫、分類圖表或腦海地圖等顯示內容的關係，使所學習的內容有組織和系統，便於理解及記憶。

倘若孩子能養成整理學習資料、編定溫習計劃的習慣，經常復習老師所教的內容，必要時利用心智地圖(Mind mapping)等方法思考問題，孩子就不至於覺得讀書太辛苦。

5、協助訂定適當的理想目標

有理想、有目標，孩子學習才有導向。然而，能力不同的孩子訂定的目標也不同，因此可以先把理想目標訂得不太高，令孩子較有幹勁去衝，去達成。

孩子未必有耐心可以完成崇高的理想，必須按部就班，孩子到有相當能力及興趣時，他們便會自動調高自己的理想及目標。但家長必須督促及鼓勵孩子，一旦訂了目標，便要貫徹始終，盡力

完成。如果孩子還小的話，家長要陪伴他們一起去達標，但要注意不是你幫他做，這樣孩子便不容易放棄了。

五、結語

孩子永遠是家長的孩子，無論他們成長到那一個階段，家長都必須對他們作出教導，這是家長的責任。家長如能用心協助孩子順利升上“中一”，讓他們養成良好的學習能力及積極的人生觀，孩子日後的學習生活便能有一個堅實的基礎。😊

(作者為一資深中學老師)

