

高中生的教養方式

編輯先生：

非常感謝聖公會學校輔導服務團隊的輔導員於上期解答本人對於初中兒子教養的疑問，我另有一高中女兒，高中乃是人生中的黃金時期，這不僅是價值觀形成的重要時段，同時亦是知識層面、判斷能力、性格素養及情緒管理的重要成長期，應如何協助女兒在成長和學習方面所出現的心理變化呢？請編輯先生和輔導員多多提供教養建議。

謝謝！

Queenie



Queenie,

高中時期是一個特殊的成長階段，其心理處於半幼稚、半成熟的狀態，具有明顯的獨特性和過渡性。同時，這一階段伴隨着學業的沉重負擔、人際關係的越趨複雜，自我思維意識的急速發展，故此比較容易出現心理健康問題，而引起行為偏差。因此，家長除了日常多關注子女的心理狀態之外，當發現問題時，還需冷靜處理，尋求正確的解決方法。高中學生的家長經常遇到以下幾個問題：

一、子女崇尚物質追求，兼職與學習難以分配時間，甚至耽誤學業，父母應如何介入？

子女正處於自我認同階段，一方面需要認清自己的角色，另一方面更大的渴望是能夠獲得朋輩的認同感，因此容易受到朋輩的影響。再者，年青人更可能受到形形色色不同媒體的吸引，被激發追求慾望，例如大量宣傳廣告、同儕於朋友圈內炫耀所擁有的物品等，為了獲取關注和認同，從而希望透過不同的方法賺取所需的物質。首先，家長不要着急責罵或批評子

女，應嘗試與其探討以下話題，透過對話以了解子女對物質追求背後的意念。

- ◆ 了解子女需要該物質的主要原因。
- ◆ 協助子女釐清“需要”和“想要”的分別。
- ◆ 與子女理性討論兼職的利與弊。
- ◆ 協助其自行判斷現時的行為是否恰當，從而增強其判斷能力以及學習自我管理。

二、當現實與理想有落差，子女認識到自己的能力不足而出現自暴自棄的表現，應如何調適？

高中學生開始要計劃自己的將來，考慮升大方向、未來的職業等，但當了解自己的能力和理想學科、職業有差距，認為自己不可能實現理想時，便會產生自暴自棄的心態，放棄進一步嘗試，有可能導致

自己的其他才能因此而埋沒。家長在子女健康成長發展的道路上，扮演著至關重要的角色，為協助子女處理因現實與理想所產生的心理落差而帶來的消極影響，建議家長在處理手法上可從三方面入手：

- ◆ 尋找自身優勢，發掘潛藏可能——在求學時期，子女對各方面仍處於探索階段，有可能會對自身優勢出現錯判，容易忽略自己的長處，家長可鼓勵子女尋找自身長處，並以此專長為出發點重新思考並發掘未來道路的其他可能性。
- ◆ 適時陪伴，增強子女自信——家長要學會如何在適當時候陪伴子女，以增強其自信心。家長應適時給予正面回饋，讓子女感受父母的關懷，如遭遇挫折時，亦盡量避免責備，與其共同面對困難，協助他們解決問題，培養他們的自信心。
- ◆ 調整心理落差——秘訣在於協助子女調整合理的期望，減輕無力感，加強掌控力。為此，可先將目標與現實的距離具體化，了解自身能力與實質的差距，將大目標分成各個小目標，循序漸進，增加成功感。如訂立的目標太大，往往會弄巧反拙，令子女因失

敗而變得更加沮喪，同時應避免因過度緊繃而產生負面情緒。

三、子女對賭博產生好奇，想方設法接觸，甚至參與網絡賭博，父母非常憂慮，應如何糾正？

青少年會努力建立自己的形象和探索自己的路，當面對不同方面的困難與煩惱，非常需要家長不斷地關懷與支持，父母也需身教重於言教，不接觸賭博。自青春期開始，孩子期望獨立自主，對成年人所處的世界充滿好奇，一旦父母發現子女對賭博產生好奇，想方設法接觸時，建議用以下方法“TALK”調解：

- ◆ (Tell) 向子女表達父母擔憂。
- ◆ (Active) 以身作則，教導子女理財技巧。
- ◆ (Listen) 非批評或說教態度，了解及聆聽子女接觸賭博的原因。
- ◆ (Know) 必須讓子女知道賭博的危害。

四、子女與異性不能從容相處，妒忌朋輩有親暱關係的異性朋友，還出現心理問題或疏離行為，應如何處理？

踏入青春期後，子女開始對兩性關係感到好奇，同時亦會產生疑惑，這些都是



普遍的現象。這個階段，家長的幫助甚為重要，許多青少年就相關話題都難以啟齒，增加家長引導子女處理問題的困難。家長可表現接納和理解，鼓勵子女說出自身經歷及在兩性關係中的想法，從而建立健康的溝通渠道，讓家長適時提供協助。青少年可能對兩性關係存在著較刻板的印象，認為兩性關係僅限於戀愛層面，這無疑會讓他們在與異性相處時感到遲疑，甚至抗拒。遇到這樣的情況，家長可幫助青少年反思兩性交往的意義，幫助他們了解友情及愛情的分別。建議他們抱著以下的態度與異性交往：

- ◆ 透過異性朋友，進一步了解自己。
- ◆ 了解兩性的異同，降低對異性產生誤解的機率。
- ◆ 增進人際關係，充實社交生活。

五、子女過於相信自己的判斷能力，抗拒接受長輩的建言，應如何改善？

高中生的自我及獨立意識逐漸增強，對周邊事物均有自己的見解，不像以往一樣，只能從父母、師長接收資訊，對問題的看法亦受朋輩及外界網絡所影響。這階段的青少年以“成人”自居，抗拒父母和師長的監護及管教，但倘若對長輩的任何

建議都出現抵觸情緒，那必須先檢視雙方的溝通方式。長輩首先要明白沒有一種是絕對正確的價值觀，在溝通時宜放下“上位者”的姿態，讓孩子自己權衡利弊，慢慢建立解難方式。父母要明白子女需要獨立面對成長中的挑戰，提早讓其面對適宜的挫敗，在求學階段作出不同嘗試，有助於在成人階段或投身社會後有更強的心理韌性。面對子女渴望自由的叛逆心態和行為，父母須給予適當的自由度，同時讓子女知悉他們的責任，讓子女明白父母的要求，這對親子關係有莫大的益處。

經過上期和今期的“親子信箱”，相信家長已增加對於處於初中和高中階段子女教養問題的認識，但最重要還是多與子女溝通，了解他們的想法及需求，以和諧理性的方式探討問題及尋找解決的辦法。在此，再次感謝澳門聖公會學校輔導服務團隊的輔導員提供的參考意見。

祝 生活愉快！

編輯部