



CCC KEI YUEN COLLEGE



《 結伴同行 》

如何幫助子女適應
中學階段的身心
變化和需要



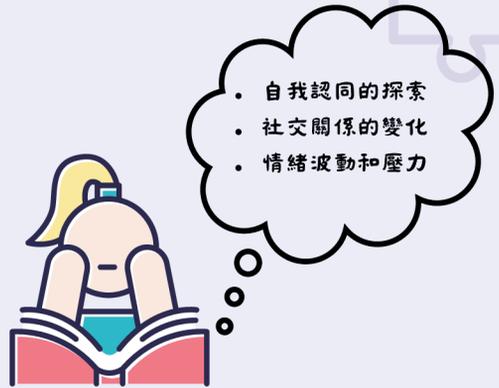
青少年是社會的未來主人翁，在成長階段中，他們面對生理及心理上急劇的變化，同時要在成長路上經歷很多歷練，例如升學、就業、感情或家庭問題，這些情況容易導致情緒失衡，產生焦慮；特別是近年，香港青少年面臨的精神健康和自殺情況令人震驚且心痛。筆者曾閱讀日本作家河合隼雄的作品《轉大人的辛苦：陪伴子女走過成長的試煉》，其中一段特別觸動了我。河合隼雄分析到子女一次次試圖獨立，卻常常遭遇懲處和責備，這使青少年在內外矛盾中不斷掙扎（河合隼雄,2016）。

整體而言，

在身體變化方面：



在心理發展方面：



在學習方面：

- **高小升中一：面對新的環境適應和挑戰。**
- **中三升中四：面對高中選科及高中課程的適應。**
- **中五升中六：面對公開考試、考慮未來升學的選擇和自我實現的沉重壓力。**

青少年成長的過程充滿挑戰，他們在身心及學習各方面都面臨具大的改變。作為家長，我們需要理解這些變化，並給予他們支持與關懷。只有通過良好的溝通和理解，我們才能幫助他們在這個充滿不確定性的時期找到自己的方向，成為有自信的成年人。

日期：2024年12月

每個人與生俱來都是獨特的，因此人與人之間的差異是無法避免的。然而，透過有效的溝通與協商，我們可以縮小這些差異，甚至達成共識。這樣一來，相處中的壓力、矛盾和衝突將大大減少，並有助於促進彼此關係的親密程度。

期望差異可分四個導向



以下列舉了12個較常見的期望，建議父母及子女可以一起探討，從而減少期望差異對親子關係的影響。



父母(請選出對子女最重要的3個期望)



子女(請選出對自己最重要的3個期望)

<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 身體健康	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 快快樂樂	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 遵守規矩 聽教聽話	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 能夠做好 自我管理	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 在學校得 到好成績	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 對自己未 來有想法
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 與家人 建立 親密關係	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 能夠升讀 大學或 更高學歷	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 將來可以 貢獻社會	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 多才多藝 或 有一技傍身	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 能對自己 未來有想法	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 找到 人生意義

轉大人的必修課

作為父母，我們有時會將「幫助」與「過度參與」混淆。這種情況往往源自於對子女的耐性不足及對子女面對挫折的擔憂。相對地，真正的幫助則來自於對子女能力的信任，並將自己視為協助他們成長的支持者。

必修課二：
幫助子女？還是
過度參與？

一位中一學生的媽媽分享了她與兒子(文豪)的經歷。從小學時期開始，文豪就學習跆拳道，但在升上中一的第二個月，文豪開始表示「好累」，因此不想再練習跆拳道。為此媽媽感到不安和可惜，因為她多次聽教練提到文豪在跆拳道方面的天賦，於是她向社工尋求建議，希望能幫助兒子不放棄這項運動。社工首先向媽媽了解文豪感到疲累的具體情況及她為何堅持希望兒子繼續學習跆拳道。媽媽坦言，她擔心兒子在中六時成績不夠理想，如兒子現時放棄跆拳道，他將無法通過「運動員計劃」進入大學。及後，社工與文豪傾談，文豪表示知道媽媽對他的期望很高及媽媽擔心自己不能考取入讀大學成績，對此文豪感到有壓力及被媽媽輕視；同時，文豪提到升上中一後，課程、功課和測驗的壓力倍增，他希望能有多一些休息時間，導致他對參加跆拳道的興趣逐漸減少。

個案分享

提醒：青少年需要認識自己，建立個人價值和學會發揮所長，從中確立自己的目標和方向。

1. 父母多鼓勵子女嘗試，助他們發掘自己的價值，引領子女思考。
2. 父母可了解子女的想法，要嘗試代入對方的立場，再給予適當的指引。

幫助結果

能夠培養子女自信及韌力

強化親子之間的連結

子女學懂及提升解決問題能力

子女正面態度面對挑戰

過度參與結果

子女感到無需要或必要學習個人管理

子女感到父母不支持或不愛自己

引發子女過度依賴

扼殺子女面對挑戰與解決問題的能力

只要父母成為子女的強大後盾，子女便無懼挑戰和挫敗，成功建立自我。

父母：我們是否總是
追求完美？

父母：我們是否對孩子
的期望過高？

由史丹福大學 (Stanford University) 學者Carol Dweck在教育心理研究中率先提出的兩種心態模式：成長型思維 (growth mindset) 與固定型思維 (fixed mindset) 於近年受到越來越多關注。成長型思維 (growth mindset) 是一個重要的概念，與固定型思維相對，是近幾十年來最具影響力的心理學研究之一。研究顯示，擁有成長型思維的孩子在面對挑戰時不容易放棄，更能從過程中獲得樂趣。他們更願意尋求幫助，具備更強的抗逆力，這使他們能夠更好地應對挫折。(Carol Dweck, 2006)

這些孩子會更加關注自己在學習中是否真正獲得了知識，而不僅僅是通過考試。他們理解，失敗並不是終點，而是成長的一部分，能夠從錯誤中學習並不斷改進。

固定思維及成長思維例子：

固定思維

天資決定我的學習成果

挫折代表我的失敗

我不喜歡面對挑戰

成長思維

勤力讓我在學習中進步

挫折提醒我要改善

我願意接受挑戰

以下是一些成長型語言的例子，可以用來鼓勵孩子和促進成長型思維：

強調努力與過程

- 你今天的努力真的很值得讚賞！我看到你為這個任務付出了很多心血。
- 雖然這次結果不是你想要的，但你學到了很多，這才是最重要的。

鼓勵挑戰

- 這個挑戰看起來有點難，但我相信你能找到方法來克服它。
- 試著去做一些你從未嘗試過的事情，這樣你會發現新的潛力！

接受未達標

- 失敗並不可怕，這只是學習過程的一部分。我們看看能從中學到什麼。
- 每個成功的人都經歷過未成功，重要的是不斷嘗試。

促進自我反思

- 你覺得這次經歷讓你學到了什麼？有什麼地方可以改進？
- 如果再給你一次機會，你會怎麼做得更好？

鼓勵尋求幫助

- 如果你遇到困難，不要害怕尋求幫助，這是成長的一部分。
- 和朋友一起討論你的想法，這樣你們可以一起找到解決方案。

強調自我發展

- 你在這段時間裡成長了很多，真讓人驚喜！你覺得自己在哪些方面變得更好？
- 每一步小小的進步都是向前邁進，繼續保持這樣的學習態度！

我們作為父母也需勇於持續成長，才能堅實守護子女的成長之路。

促進成長型思維需要耐心和持續的努力。通過創造一個支持性的環境，鼓勵面對挑戰，並提供積極的反饋，我們可以幫助孩子養成這種積極的心智模式，讓他們在學習和生活中更加堅韌不拔，勇於探索。

結語

適應中學階段的身心變化對於子女和家長來說都是一個重要的過程。家長的角色不僅是提供支持，還要學會放手，讓子女在探索和成長中獨立，能夠幫助家長與子女建立更健康的互動關係。

家長應該如何幫助子女

增強溝通：
保持開放的對話，讓子女感受到支持和理解。

建立信任：
相信子女的能力，給予他們一定的自主權。

關注情緒：
了解子女的情緒變化，適時提供情感支持。

鼓勵獨立：
讓子女在面對挑戰時嘗試自己解決問題，培養他們的自信心。

家長自身的適應：

除了支持子女，家長自己也需要適應這一階段的變化。這包括：

- **自我反思：**認識到自己的思想、情緒和反應，如何影響與子女的互動。
- **尋求支持：**與其他家長交流，分享經驗和挑戰，獲得有用的建議。
- **保持靈活性：**隨著子女的成長，家長需要保持靈活，適應新的挑戰和改變。

通過以上的努力，家長和子女都能更好地適應中學階段的變化，共同面對挑戰，促進彼此的成長與發展。

Reference:

河合隼雄. (2016). 轉大人的辛苦：陪伴孩子走過成長的試煉. 心靈工坊 (UDN) .

Dweck, C. S. (2016). Mindset : The new psychology of success. Ant Hive Media.

衛生署學生健康服務 - 青少年心理健康. (n.d.). www.studenthealth.gov.hk.

https://www.studenthealth.gov.hk/tc_chi/health/health_ph/health_ph_young.html

家長教育 - 教育局. (n.d.). www.edb.gov.hk. https://www.edb.gov.hk/tc/student-parents/parents-related/parent_education/index.html



編輯機構

基督教香港信義會青年職涯發展服務

聯絡電話

3956 4433