

# 教養初中子女 多面“睇”

編輯先生：

正所謂年齡差距五年已形成一道溝通缺口，更加上現時科技一日千里，我們這群面對自己子女已到青春期的父母，真是感到非常困惑，一方面不知如何打破這道缺口，另一方面亦不知如何處理現時初中生的行為偏差問題，所以請編輯先生就現時比較普遍的情況提供一些參考意見。

謝謝！

Queenie

Queenie,

初中的學生正處於從兒童向成人過渡的青春期，青春是個體生命中一個特殊的階段，表現出生理發育迅速、但心理發展相對緩慢的特徵，這使得青春期少年身心發展處於一種不平衡狀態，並引發種種心理矛盾，導致出現某些行為偏差。

就您們關心的問題，我們邀請聖公會澳門社會服務處駐校輔導服務團隊的輔導員為家長提供參考意見，希望可以幫助大家教養子女。

### 一、子女整天手機不離手，進餐時也是常看手機，不願與家人交談，怎麼辦？

- 於現今社會，手機已成為不可缺少的物品，面對手機成癮問題，家長需扮演很重要的角色，協助孩子們做好時間管理，建立良好的生活作息，家長自己也應做好榜樣，在與子女相處時，也應減少使用電話。家長應與孩子討論合理使用規則及長時間使用手機的危害。建議兩歲以下的子女盡量避免觀看屏幕；兩至六歲，如有需要使用電子屏幕產品，應由父母指導及監督，

並每天不應使用多於兩小時；六至十二歲，應限制兒童每天花少於兩小時在電子屏幕產品上作娛樂用途；十二至十八歲，避免長時間面對屏幕。

### 二、升上初中，對學習失去信心及積極性下降，怎麼辦？

- 中學生正處於青春期階段，成就感是每個青少年不可缺失的成長元素。從小學升上中學後，學習的模式、規劃和態度都與以往不同，學習內容相比小學，需要新的思維模式去學習知識，故很多剛升上初中的學生未能即時調適中學的學習環境及節奏。同時，孩子亦因測驗成績不理想，而引起情緒及負面想法，誤認為自我能力不足，無法吸收在中學所學的新知識，孩子

便開始對學習失去信心及熱誠。孩子對學習失去信心，積極性下降，甚至是欠缺學習動力，極大可能是孩子在學習過程中，無法獲取學習成就感。希望家長能夠及早與孩子做好學習規劃，共同設立不同階段的目標，亦可為孩子提早做好轉換學習模式的心理準備，讓孩子逐漸掌握學習的節奏。最重要是家長應給予適當的鼓勵、支持及陪伴！

### 三、子女對“性知識”充滿好奇，喜歡從互聯網或朋輩中了解訊息，逃避與父母面對面的交談，怎麼辦？

- 踏入青春期，青少年在生理方面開始發育，同時心理方面亦有很大的變化，包括對性開始產生好奇心，會有興趣了解更多有關性方面的知識、喜歡與異性相處等。此外，在青少年的成長階段中，他們會希望獲得朋輩認同，喜歡與朋友相處、傾訴，未必如兒童階段般會把所有事情都跟父母傾訴。原因包括會擔心父母的反應，怕父母以為他們對性行為有幻想而難以啟齒，故此，當他們有興趣傾談性方面

的話題時，會傾向與朋友討論，或於網上尋找相關資訊。然而，家長在青少年的成長階段中，扮演著很重要的角色，協助他們建立正確的性知識和兩性價值觀。因為青少年渴望獨立自主，希望成為大人，但同時缺乏成人的思想及經驗，未能單靠自己面對生活中所有的事情，包括對性方面的迷思。若缺少家長的引導，青少年或較容易從朋輩或網絡上吸收有關性方面的錯誤資訊。家長可先理解青少年的行為背後是反映著他們的成長需要及特點，要主動跟子女談及性方面的話題，家長可嘗試借用一些新聞或娛樂時事，作為引入話題的契機，從中與子女探討對性方面的看法。家長與子女在討論的過程中，可嘗試營造一個輕鬆愉快的氛圍，鼓勵子女說出心中的想法和感受。

### 四、出現校園欺凌或暴力事件，父母應如何輔導子女的心理需要？

- 近年來，校園欺凌及暴力現象不容忽視，這不僅對學生的身、心發展造成長遠的影響，甚至嚴重到延伸成社會



問題。除了學校各方的配合，家長的介入也是重要的一環。日常生活中家長需與子女保持良好的溝通，才能及時發現子女的情況。面對子女被欺凌時，有些家長未與子女溝通便作出行動（如向老師反映），這可能會令子女反感，甚至令事情更嚴重。若發現子女有被欺凌的情況時，家長可嘗試以下的做法：

1. 家長應先保持冷靜，並提醒自己在處理的過程中需多站在子女的角度思考，再作出行動。
2. 找一個合適的時機與子女耐心談話。家長可以向孩子分享自己的觀察，並保持開放、接納的態度鼓勵子女說出困擾。若子女表現出不想回應或假裝沒事，家長可再找機會溝通，切勿強迫子女表達，這可能會導致反效果。
3. 若然子女願意說出困擾時，家長應細心聆聽，適時協助子女說出感受。過程中，家長不應急於改變子女表現出的恐懼、焦慮、緊張等感

受，要耐心傾聽和接受子女這些反應，然後再一起探討問題的成因及可行的處理方法。

4. 在討論方法時，家長可先嘗試教導子女一些應對方法，例如：在對方的刺激下保持冷靜，向對方說不，或直接向老師求助等。若然這些處理方法無效，或家長發現情況已經非常嚴重，應盡快通知校方共同協商解決方案，讓子女得到合適的保護，並向學生輔導員尋求輔導服務。

#### 五、在現時優生優育的觀念下，應如何調適初中生經常出現的攀比心理？

- 隨著時代的變化與發展，生活水平日益提升，物質產品極為豐富。現時很多中學生，從小就備受寵愛，家長對孩子“有求必應”，導致同學間甚至是家長之間的攀比之風也漸漸興起。初中生因生活經驗較少，往往對社會上形形色色的事物缺乏清晰的認知和準確的判斷，但他們卻對未知的事物充滿好奇，面對色彩繽紛的世界，青少年漸漸失去原有的判斷力，加上在



社會上有不同的“榜樣”，例如一些明星、網紅間的攀比，甚至是同學、朋友等經常在朋友圈等社交媒體炫耀自己的奢侈品，都可能讓學生受攀比之風影響，繼而模仿。步入青春期，同儕的關係正是學生們所關注的核心，青少年心中充滿關於“認同”的問題，往往通過與周邊人的比較，看誰的衣服是名牌；看誰使用的學習用品檔次高；看誰花錢大方等，來定義自己在社會上的地位、能力等，從而實現自我增強與自我滿足的目的，故“同學、朋友有什麼，我也要有什麼”的攀比心理源自於學生想要獲得同伴的認同，期望引起關注，以及將他人對自己的物質羨慕作為優越他人的標準。正向的攀比可引發學生積極競爭的欲望，產生克服困難的動力，但盲目的物質攀比容易令學生陷入思維的死角，產生精神壓力和極端的自我否定，甚至會加重家中的經濟負擔，長遠來說對學生的成長發展有很大的影響。面對孩子盲目的物質攀比，建議家長可以從以下兩方面入手：

1. 父母的身教極為重要，避免用一種“人無我有、人有我優”的理念滿足學生的需求，以及建立正確的金錢觀念，以身作則。
2. 家長面對學生對物質的要求，要從實際出發，可與子女研究物品的價值是來自其實用性，抑或只是明星及品牌效應。因學生的物資攀比的後盾是家庭，家長應要堵住自己這個“供應源”。

青春期是人生必經階段，只要目標清晰，走正確的路，父母同行，定必成長！下期讓我們繼續請聖公會澳門社會服務處駐校輔導服務團隊的輔導員一同探討有關高中學生的行為偏差問題，再次感謝輔導員提供的參考意見。

祝 生活愉快！

編輯部

