

## ■家長想知道，老師想告訴你的 10 件事

九月開學到現在，孩子們慢慢習慣國中的節奏。無論是剛踏入國中的新生，或已經熟悉校園步調的舊生，他們的狀態、學習方式，其實都在慢慢成形。班級開始建立起屬於該班的班風，而老師與家長之間，也默默累積起彼此的期待。

「老師，我到底該怎麼辦？」親師溝通絕對不是有事相求才聯絡，而是要靠平時的累積。尤其國中與國小差別很大，不論是學科的增加或升學制度的改變，再加上很多家長是第一個寶貝上國中，很多不是詢問親朋好友的經驗，就是加入各大媽媽社群求救。但其實各地、各校、各班的狀況不一，與其詢問別人，不如就詢問學校老師最為直接。

老師每天透過聯絡簿、Line 群與家長的聯繫，就是一扇窗口，讓我們能看見彼此的想法與盲點。老師需要知道您最在意的事情，而家長也有必要知道老師希望家長怎麼配合。每一個提問的背後，都代表著家長的擔心；而每一次回答的背後，也是老師期待家長同行的心情。以下整理家長想要知道，而老師也想告訴您的十件事。希望在教育的路上，我們都能從從容容，游刃有餘。

### ■課業學習：

國中以來，孩子需要面臨升學的考驗，自然家長最關係課業學習的問題。但與其您只問孩子的「成績分數」，不如改為關心孩子的「學習狀況」。而這段期間更重要的是讓孩子建立自己學習的方法與習慣，未來才能有效面對各項課業壓力。

#### ● Q：我孩子的成績跟國小怎麼差這麼多？我該怎麼辦？

A：國中跟國小課業的難度本來就不一樣，本來輕鬆拿高分的孩子，升上國中突然發現自己不再「學一下就會」。這不一定是退步，剛進入一個科目變多、節奏更快、知識內容抽象程度更高的環境。學習的落差很常見，家長要做的不是去在意成績的數字，而是孩子的學習狀況。

重點也不要為了怕孩子受傷，一副我對成績不要求，你快樂學習就好。要知道，當您不重視，孩子會認為您對他沒有期待，等同於你放棄了他。爾後您要再進一步要求，可能就得花更多的心思了。這時候您得先穩定孩子的心情，讓孩子知道「爸媽站在我這邊」，給他正向心理支持，並與孩子、教師溝通，協助孩子找到適合的讀書策略與時間管理的技巧。

#### ● Q：孩子回來反映說上課都聽不懂，老師不會教，我該送他去補習嗎？

A：當孩子說「上課都聽不懂」，先不用急著補習，因為孩子說「聽不懂」背後的原因，往往不是老師，也不是教法，而是孩子本身的專注度、作息、或基礎觀念還沒補

上。更多的是臨時考不好，把原因全部丟給「老師不會教」以降低自己的罪惡感。

家長您要做的第一件事情，是陪他一起找出是哪一科目？哪一單元不懂？再與老師確認狀況。再來，有沒有可能是孩子不知道怎麼整理？還是時間分配出狀況？

如果學習理解上真的有落差，補習或家教當然可以是選項之一，但最好是了解問題根源，才能「對症下藥」，成為學習的好幫手，而非逃避的藉口。

● **Q：孩子說國中考試、作業很多，為什麼不讓孩子快樂學習就好？**

**A：**我懂您的心疼，國中的學習本來就比國小更緊湊，這不是故意折磨孩子，而是因為課程內容本身就是邁向大量知識與統整思考的階段。我認為所謂的「快樂學習」，並不是完全沒有壓力，而是在適度的挑戰中，孩子感受到學習的成就感，與可以跟這個世界對話的能力。

與其空著急，您可以陪孩子一起調整學習節奏，例如：和孩子一起規劃時間，分段完成作業、複習，把焦慮分小塊處理，然後陪他慢慢解決。最後從中找出他「今天最有成就的一小件事」，讓孩子覺得努力是被看見的，讀書再辛苦，也比較不那麼孤單。

● **Q：國中會考這麼多科目，有的甚至還沒有範圍，會考要如何準備？**

**A：**國中教育會考的趨勢是素養題型，包含學科知識素養與生活素養應用，這跟我們以前聯考時代「背多分」的準備方向完全不同。以會考國文來說，會考會考的內容為語文知識、閱讀理解，這靠的是日常的累積。國文的確不像自然、社會那樣有清楚的「章節邊界」，但它不是沒有範圍，而是範圍更偏向知識活用，而閱讀理解、語感及思考，而這些都來自日常的累積。

家長您可以做的，是陪孩子建立閱讀習慣與整理筆記的能力，不一定要讀多艱深的書，而是能「引導思考」的書籍，讓孩子習慣學習、思辨，這些比準備考科更加關鍵。請記住一點，學習是一場長跑，而不是百米衝刺。我們不是要贏在起跑點，而是要順利完賽，通過終點。

■ **同儕交友：**

青春期的孩子，會慢慢將人際的重心由家長轉移至同儕、小群體。現在網路社群發達，孩子的同儕關係，已經不只有在線下學校，而是延伸到線上社群；實體生活圈雖然還是以學校為主，但已擴展到網路世界的無遠弗屆，家長更要注意孩子的交友狀況。

● **Q：孩子回來說某某同學搞小圈圈排擠他，他是不是被同學霸凌了，我該怎麼辦？**

**A：**有人的地方就有江湖。本來人的相處就會有親疏遠近，小圈圈在國中是很常見的現象，偶有摩擦，但不見得每一次的不愉快都到「霸凌」的程度。當孩子跟您反映時，請

先放下您的擔心與忿怒，不用急著到學校找人理論。您所要做的是先陪孩子把事情說清楚：是被忽略？還是有人刻意嘲笑？或是誤會？先別讓情緒蓋過事實。建議您可以先跟導師溝通，當脈絡清楚，老師在班級中的觀察與介入才有處理的方向，也才能保護孩子。當然，只要孩子覺得受傷，家長就有必要認真看待，與學校導師、學務處、輔導處共同瞭解，若事件明確，學校就會依程序啟動霸凌相關行政處理。

記得！家長是孩子的靠山，不是打手。不要過度焦慮，過多的干涉反而會造成反效果，讓其他同學不再敢跟您的孩子做朋友。最重要的是讓孩子知道，他不是孤單的，而是安全的。

- **Q：**孩子的手機不離身，每天不是玩手遊就是滑 IG。我一講到收手機就大爆炸，該怎麼辦？

**A：**手機 3C 是近年來教養嚴重的一環。對於這些數位原住民來說，手機已經不只是工具，而是孩子與世界連結的媒介，紓壓放鬆的出口。當手機變成他唯一的放鬆或逃避方式，強硬收走只會讓他更痛苦。您可以試著先降低對立，不是「沒收」或「威脅」方式，而是和孩子一起討論、制定「可行」的手機使用規則。例如：使用前先完成某項功課或任務，手機需要在家長陪同下使用，睡前一定要放在公共空間.....。這樣協商式的約定，往往會比直接命令來得有效。

更重要的是，但當孩子對手機產生極大的依賴及情緒反應時，我們需要關注的不只是手機問題，而是孩子背後的「說不出口的壓力」：他是否在現實生活中感到孤單、無力，或是壓力過大？抑或不被認同。手機只是個逃避的窗口，真正重要的孩子在真實世界是否遭遇無解的課題，而他正等待著父母親的理解及協助。

- **Q：**天啊！我發現孩子好像正在談戀愛，我要禁止嗎？

**A：**青春期的國中生開始對異性有好感，其實是正常發展，不是危機，代表您的孩子長大了。一味的禁止，往往只會讓孩子偷偷來，也不再願意分享，反而適得其反。身為家長擔心的，除了孩子影響生活之外，某程度我們也是焦慮著自己的地位跟影響力會否被孩子的男/女朋友取代？

其實家長的角色其實可以稍微退一步，不是放任，而是陪著孩子理解，並成為他可靠、諮詢的對象。把重點放在陪孩子理解他的心情，以及如何建立、維持一段健康的關係？會不會因此影響作息與課業，還有其他朋友的往來。讓他知道您關心的是他的狀態，不是只想反對，您願意做他最貼心的傾訴對象。當親子之間保持開放對話，孩子反而會更注意界線，也更懂得保護自己。

## ■親子溝通：

進入國中，許多家長會驚訝地發現，原本溫和的孩子，個性突然變得暴躁、易怒。這其實是孩子青春期的正常變化，青春期的孩子原本就有體內的荷爾蒙作祟，再加上不擅於表達情緒，往往會有莫名的情緒反應，如果我們教師、家長關閉了對話的窗口，那等於變相將孩子推向危險的懸崖。

- Q：孩子升上國中後個性超怪，動不動一點小事就大發脾氣，我好累！該怎麼做啊？

A：國中生就像是河豚，全身脆弱，只能棘刺來武裝捍衛自己，一不小心刺傷別人也傷到自己。其實這是青春期的大腦管理情緒的前額葉尚未成熟，讓他們情緒超越理智，所以容易暴衝。這時孩子最需要的是穩定的大人當隊友，而不是更強大的對手。

家裡同樣有國中生的我，也經常為此苦惱頭痛。當孩子在發脾氣時，家長請不要提油救火急著糾正他，而是先讓自己情緒冷卻，並且陪他把情緒放下來。例如簡單說一句：

「我看得出來你現在很不開心，要不要先休息一下？我們等一下再聊。」絕對會比「你現在那是什麼態度？」來得更有效果。

等到孩子情緒稍微緩和，願意跟我們談了。試著認真傾聽孩子的想法，即使您不認同，也要表現出尊重的態度，這能讓他們願意敞開心胸溝通。並且避免用命令式或指責性的語氣，給予適度的信任與空間，相信孩子有能力處理事情。哪怕犯錯了，也鼓勵他們從錯誤中學習成長。

父母的情緒穩定是孩子最好的示範，多跟孩子分享自己青春期的故事，讓他們知道您也年輕過，能理解他們正在經歷的風暴。當然如果情況持續惡化，可以尋求學校輔導單位或專業心理諮詢的協助。情緒是可以被理解與調節的，相信您在親子溝通過程中，會慢慢找到合適的溝通模式。

- Q：孩子跟我說課業壓力好大，我該幫忙還是放手？

A：天下父母心，看到孩子壓力大我們總是心疼，恨不得幫孩子讀書。此時，我絕不建議完全放手，也不建議全面介入，更不要為了站在孩子這邊，轉頭打到學校找老師理論。您的介入會讓孩子失去承擔問題的能力，完全放生則可能讓他覺得被丟下。

這真正困難的地方在於兩者之間的「拿捏」該要多少？我建議比較可行的方式，是陪孩子一起先拆解壓力源：是哪一科最有壓力？是怕成績不好，還是怕被比較？陪他把焦慮拆成一小塊，他會更有能力處理。

接著針對壓力來源，一起想出具體的調整方式，給予鷹架支持，例如：協助規劃時間。指導孩子課業準備的方法，或和老師討論其他加強方法。當孩子感覺到「有人和他一起想辦法」，壓力就不再只是壓在他一個人身上，自然會小很多。

- Q：老師！您希望我們家長做什麼？我可以怎麼配合呢？

**A：**多數老師真正期待的其實很簡單：保持穩定的作息、尊重孩子的學習，以及遇到問題家長願意溝通、討論，負起家長該有的責任。

孩子不需要完美的家庭與學校，只需要一致的大人，當家長和學校在教育理念方向一致，期待一致、甚至立場一致，孩子的學習成長會更穩固。例如：都重視孩子的學習態度與習慣，都重視孩子的情緒狀態，不以比較心態對待孩子……。家長願意把問題拿出來談，也願意相信老師站在同一陣線，孩子就不會被迫在兩種價值觀之間左右拉扯。對孩子來說，這就是最扎實的後盾。

最後重要的是——相信自己的孩子，也要相信教師的專業。

### ■結語：你我都是孩子成長的合夥人

國中階段是孩子摸索自我與建立學習習慣的關鍵時期，他們的世界突然開闊，身體、心理的變化劇烈，他們一邊說著「不要管我」，一邊又很矛盾地需要被看見。我希望讓家長知道：孩子比您想像的努力，也比你想像的脆弱。他們需要的是一個穩定、支持，但不被過度干預的環境。「陪伴」才是最奢侈的禮物。試著用孩子坐下來 120 公分的視角看世界，您會看見不一樣的風景。

我常跟家長說：你我都是孩子成長的合夥人，只是我是日間部，您是夜間部。與其彼此較勁，不如緊密合作。當家長與學校願意放下彼此的防禦，用問題當橋樑而不是武器，老師守在教室，家長守在家中，我們就都有機會在孩子迷惘的時候，多伸出一隻手守護在麥田圈外，而孩子的成長之路就會走得更長遠、更穩健。