

# 《親子溝通系列》

## 父母如何與孩子面對課業

作者：徐孟愷

在多年從事青少年與家庭的輔導工作中發現：青少年的父母最容易擔心的二件事，常常是孩子功課不如預期，以及行為變壞。孩子行為偏差變壞或許不是大多數父母都會遇到的問題，但是擔心孩子功課不好，則是多數父母會遭遇的經歷，尤其愈到考季，父母與孩子的壓力也愈大。您的家中是否也有考生呢？身為父母的您，是已經準備好了陪孩子一起渡過這衝刺的歷程，還是著急緊張，不知如何協助？

身為父母應該如何陪伴孩子共同面對壓力，或是調適自己緊張的心情？希望本文的提供能對您有所助益。

### 一、 考生的反應：

#### （一） 焦慮

焦慮與緊張是考生常見的反應，因為面對的是分數的高低、父母的期盼、自己的面子問題，而此時加上天氣炎熱，考生也容易有暴躁、不耐煩的情緒，以及容易和家人起衝突發脾氣。

#### （二） 失調

除了心理外，生理亦會受到影響，如失眠、吃不下飯、拉肚子、感冒、消化性潰瘍等生理上的反應。這些狀況有些是因為考生體力透支免疫力下降而來，有些則是心理壓力的呈現。

#### （三） 放棄

有些孩子因為在準備的過程中難以接受自己或是突破自己的成績，而對自己生氣，便以「放棄參加考試」或「放棄努力讀書的方法來逃避」。他們會說：「反正我再怎麼唸也考不上，乾脆不用白花力氣了。」

#### （四） 自信

和放棄相反的是過於自信，某些程度好的少年在面臨考期時反而不太唸書，他們的論調是：「不考不玩，大考大玩！」認為自己已經準備好了，不用再加油。

### 二、 父母的立場：

#### （一） 關心多寡，因人而異：

不是每個孩子都有很大的惶恐，像王太太對大兒子聯考時的照顧、督促讓大兒子有了很好的成績，但今年她同樣對待小兒子時，小兒子卻有極大的反彈，認為她囉嗦、麻煩……這說明了不同的孩子需要不同的對待方式，有些孩子易受人影響，當您愈叮嚀時，他愈緊張，所以父母的關心與噓寒問暖要因人而異，您可以先試著表達關心，再看孩子的反應來做調整。

## (二) 平常對待、盡其在我

考生固然需要父母的照顧，但是平常心的對待，則是他們更需要的，一些父母覺得很平常的話，聽在孩子心裡，也許都有另一番解釋：小明就曾在輔導中表示，媽媽有意無意的告訴他，一定要有好學校可唸，以後家中才有指望、才不辜負父母的苦心等等，讓小明覺得責任很大，所以父母們不妨試用另一種心態協助孩子，例如可以告訴孩子：「聯考並不是一切，分數好壞也不代表你的優劣，不管你考得如何，爸媽都是愛你的；在準備當中，重要的是努力和盡心，是否能每天多懂一些？」，「這段期間，你真的讀的很辛苦，我們會陪你渡過的，有什麼需要和心情，都可以告訴父母，讓我們幫你一起分擔」。

## (三) 作息調整，身心照顧

衝刺階段裡，考生會比較不同於以往的反應：如熬夜、或特別愛睡、愛打電玩、看電視、不吃補品等徵兆，此時父母應察覺孩子行為背後真正的需要是什麼？而不是一味的建議孩子，因為他們可能是藉這些行為紓解過高的壓力（並非貪玩），所以父母若因不瞭解而催促孩子去唸書，其實是更給孩子施壓，結果孩子在唸書上沒效果，在親子關係上，也容易衝突。我們建議是讓孩子可以自己決定生活作息，若孩子的選擇真的讓父母擔心時，則不妨再找個時間與孩子商量，在溝通時，瞭解比「建議」重要！

## (四) 重新省視，自我調整

在孩子聯考時，父母有時候會為孩子做許多事，如不看電視、小聲講話，減少應酬，減少全家出遊時間等等，而家中不聯考的其他孩子會有被忽略之感受，父母應和孩子談明原委，或是儘量不影響到原本的生活習慣，不致讓聯考成為全家人的風暴。另外父母也要提醒自己，孩子的成績、資質，並不需和外人比較，或是代表父母稱職與否，反而是愈自然面對的父母，孩子愈有輕鬆的心情應考！而和其他的父母聊聊，也可以紓解父母本身的焦慮。

總之，聯考並不是生存唯一的道路，讓我們不妨用關心而不多心，耐心而不操心的心情來協助孩子走過這段生命的關卡，相信成長的不只是孩子，身為父母的您，也會別有一番體會！

資料來源：[http://www.cbi.gov.tw/CBI\\_2/internet/main/doc/doc\\_detail.aspx?uid=35&docid=843](http://www.cbi.gov.tw/CBI_2/internet/main/doc/doc_detail.aspx?uid=35&docid=843)