

## 輔導室給高三家長的小叮嚀

各位親愛的家長，您好：

隨著日子一天天前進，除了季節的交替、學期即將進入尾聲外，我們的孩子們也即將面臨生命中另一個重要的挑戰—升大學。因著每位孩子生涯目標的差異、個人能力與興趣的不同，以及大學入學管道的多元化，這條可預見的升學之路有著相當不同的路徑與個別差異。但不變的是，一路上每位孩子或多或少都承受著對考試的焦慮不安、對自我的懷疑與不確定、得失心所帶來的情緒起伏，甚至因擔心無法滿足自己或家人的期望而伴隨的害怕或逃避。

在您閱讀這封信的同時，也許您的孩子正在書桌前認真地複習功課、寫著考題，而身為父母的我們在這頭可能也焦慮地想著：我們還能做點什麼，才能照顧到孩子內心的需求，又不會額外增添壓力在他們身上呢？這真的是許多父母心中的好奇或疑惑，或許我們可以這樣試看看...

### 將期待化成支持與關懷

對孩子有適度期待是件好事，有時候來自重要他人的期待對孩子甚至會有安心的感覺。我們相信在過去的互動經驗中，孩子多少已經知道您的期待、放在心中。在學測、甄選、指考接踵而來的現階段，不妨將您的期待轉化成為情緒上的支持關懷、避免額外的負擔。

您可以觀察孩子在這段時間是否有情緒的變化、生活習慣或行為的改變，每隔幾天利用孩子洗完澡、睡覺前的時間，遞上一杯熱飲，與孩子聊聊他們最近準備考試的心情感受、對其生活的影響。這時候只要做好三件事即可—耐心傾聽、理解、關心，就如同孩子小時候我們單純關心他有沒有吃飽、穿暖那樣，不帶有其他目的。

### 允許或鼓勵孩子安排適度休閒活動

讀書其實是一件相當消耗體力的事，特別是面對生涯中的重要考試，更是精神與體力上的挑戰。當我們每天辛苦工作八個小時之後，都希望能休息、抗拒加班。同樣的，當孩子每天在學校上班八小時，回家又自發性地加班數小時後，絕對是需要適度休閒與放鬆的。

因此，我們不妨與孩子討論，如何在生活中安排他們所偏好、確實能夠幫助其放鬆的休閒活動。或許是運動、上網，或許是與同儕出遊、打球，也或許只是在周末好好睡飽。只要是他們覺得有用、適時適量的休閒活動，都對於其壓力抒發有所幫助。

### 提醒孩子維持規律的生活作息

從過去的學生們經驗中，我們發現高三的升學考試，比的其實不是誰念得比較多，而是誰失誤得少。因此，與其花很多時間熬夜讀書卻效率不彰，不如好好睡飽、養足精神後，再以最好的狀態進行準備。

規律的生活作息，除了會影響孩子的精神狀態、情緒穩定度、專注力之外，同時也影響身體的免疫能力。因此，營養均衡、定時定量的三餐是最基本；更重要的是，規律的生活作息與時間安排、避免熬夜，才能降低可能的意外因素，維持個人在考試時的應有水準。

### 看見並抒解我們自己的焦慮

很多時候，家長可能比孩子還焦慮升學這件事，因為焦慮背後有著家長對孩子滿滿的關愛與盼望。但我們也發現這樣的焦慮，有時反而會變成一種著急，影響了我們對孩子說的話、做的事，意外讓親子關係變得緊張衝突，也影響了孩子面對考試時的狀態。

成績與學歷都是一時的，但關係卻是一輩子的事。如果家長能有機會去沉澱自己、覺察自己的焦慮如何影響您跟孩子互動的方式，進一步找到抒解壓力的因應策略。不僅提供了孩子如何正確抒壓的示範與身教，也讓孩子能保持穩定的情緒狀態、幫上他們一個大忙！

高三這一年，對孩子、或對您來說，都是非常不容易、辛苦的過程。我們深深知道孩子與您可能會面臨到各種的困境與挑戰，我們也盡力提供各式的講座與資源來幫助孩子與各位家長。當狀況變得讓人感到氣餒或挫折時，也請不要擔心，或許這是在提醒我們該更積極地尋求協助的時候了。二中輔導室與班上的導師都歡迎您與我們聯繫，讓我知道您或孩子遇到的困難，提供必要的協助。

祝福您 平安快樂

台中二中輔導室 105.11