

親愛的家長，您今天快樂嗎？

撰文：輔導室 陳韻如主任

看完孩子的心聲之後，大概可以將孩子的想法分為幾類，第一是感覺到課業的壓力，其次是非常在意父母對兄弟姊妹之間的愛不夠公平，第三是希望獲得尊重，自己的意見能夠被採納。若將其他的問題羅列，孩子的想法還有：在意自己的容貌、身高、體重；人際關係的和諧等等。

關於第一個問題其實是普遍的現象，大部分的孩子面對課業壓力都可以安然度過，找到自己擅長的科目，也知道自已較弱勢的科目，也能從生活中慢慢培養出自己的能力。我會告訴孩子們：「壓力的定義就是，壓得出潛力！」，一塊不起眼的礦石需要千金壓頂數百年時光才能成就一顆鑽石，鼓勵孩子想像自己就是一顆未經琢磨的鑽石，正等待未來發光發熱。透過正向鼓勵的方式，協助孩子適應國高中又深又廣的學習內容。如果孩子真的學業適應不良，請與導師溝通，提供導師協助孩子的方式。

對於「在意父母對兄弟姊妹之間的愛不夠公平」的問題，父母親可以試著分別跟孩子約定獨處的時光，例如和老大相約在星期三晚上到餐廳吃飯，和老二相約在星期五的晚上可以聽媽媽說故事，這時家長可以單獨和某個子女聊心事，孩子此時可以獨享父母親的愛。也可以趁這親子時光，讓孩子表達意見，以點頭、嗯哼、微笑來回應孩子的想法，就算意見與家長相反，也不要急著反對，先傾聽孩子的理由再以溫和的語氣，提醒孩子注意哪些。讓孩子有機會跌倒，因為失敗才能提供成長所需的養分。

親愛的家長，您今天快樂嗎？就像電視廣告詞「有快樂的雞，才有健康的雞蛋」。孩子的性格養成多來自家庭的教養態度，當您每天都能保持愉悅的心情，孩子都在眼裡，人格特質也能以多元而正向的心理看待事物。對於成長中的孩子，若您能以鼓勵、陪伴、溫和指導、適時督促的方式，總有一天孩子定也能以你期待的方式回報予您！ 祝福您！天天都快樂！

