**【致高一家長】**

**攜手並進　共創孩子亮麗的未來**

首先，恭喜各位家長您的孩子進入國立臺中一中就讀，臺中一中是一所活潑多元的學校，同時也是一所底蘊豐富的卓越高中。在十二年國民教育政策的實施，與更多元開放的教育思潮之激盪，百年老店臺中一中仍舊堅持優質教育的理念，維持精英典範的信念，堅守精緻卓越的辦學方向！

孩子在一中未來的三年裡將有長足的成長，與中區各地的菁英一同學習，對孩子是砥礪與提昇的機會，對家長是陪伴與衝擊的考驗。諸位家長需要面臨孩子從國中進入高中階段的身心轉變，尤其孩子在這階段成長過程，自我概念與個性逐漸顯著，親子關係在此時需要更多的努力，家長若積極幫助孩子建立自信，培養正確的人生態度，對孩子三年高中生活有著正面的力量。

孩子進入高中階段，開始尋求自我的歷程，這是人生必經過程，但親子關係也因此開始產生轉變，這個過程中，家長與孩子都需要以調整的心態去面對，家長需要適應與面對孩子的轉變，孩子也需要面對家長的不適應！孩子每天有很長的時間在學校，因此，親子互動過程，導師能夠協助親子間的緩衝與潤滑，但親師之間如何搭起一座容易溝通的橋梁，或許不易拿捏分寸。僅提供以下幾個建議，希望提供給各位家長與老師攜手合作，陪伴孩子走過高中生活的參考：

一、親師溝通需要兼顧處理情緒與事情兩個層面

高中與國中階段教育不同之處，孩子需要更多機會學習處理自己的事務，包括善盡義務與承擔責任。但孩子剛進入高中，很多心情與情緒都還是停留於國中階段，除了要適應新環境與新同學之外，也要適應更為艱難的課業，高中導師不若國中導師採取指定孩子生活事務，甚至張羅學生各項生活細節。

當孩子出現生活適應困難或者對於某些事件感到難以接受之際，家長需要與導師溝通，我們須先認知目標是協助孩子處理事情與適應環境，但我們往往會有許多情緒，所以首先需要先處理親師雙方的情緒層面，再來處理事情。

二、掌握溝通的敏感時刻

溝通的敏感時刻有兩個層面，一是溝通的時間點，一是溝通當下說者與聽者兩人是否真實的溝通。

選擇適當的時間點進行溝通非常重要，有些事情需要緊急處理，有些事情需要找到適當時機。該緊急處理者，是具有迫切性的，例如孩子身心受傷、讓孩子抗拒上學因素、甚至是公共危險之事。但有事情涉及抽象性的事務，例如孩子對授課老師教學風格微詞，對於孩子照顧過多卻可能妨礙他的成長機會等事，則是可能緩個幾天，待適當機會再行溝通。因應事件之不同，太急可能造成誤解，太慢可能緩不濟急，都可以讓影響擴散，所以選擇適當的溝通時間點是重要的。

三、重視溝通的技巧，提升效率

溝通當下的有效性，則是溝通是否有效！人際溝通許多的衝突點在於對方內心充滿疑惑，聆聽者並無法感受到言說者內心的請求與困難，甚至是聽者聽到了抱怨，但卻讓說者感覺受到忽視的感受，導致說者情緒更為高漲。在日常生活的溝通，我們常用「可是」與「但是」表達真實的想法，縱使前面好話說盡，仍容易讓聽者感到洩氣，而讓聽者容易出現「你既然否決我，我也否定你」的爭論性情緒。建議在溝通之前，親師之間先表達對對方的感受的尊重，並避免「可是」與「但是」，將情緒先淡化處理之後，再協助處理孩子的困境。

一個成熟的溝通方式，聽者先將說者疑惑的情緒照顧好，表達出聽者很重視說者的心情之後，再來繼續說理，切記理直氣溫，若是得理不饒人，那麼溝通的目的─幫助孩子適應學校生活─就無法達成了。

三、以正向思考，面對內心急切的家長或導師

一份發表於《科學人雜誌》、由美國密西根大學所進行的心理實驗發現： 人若長期保持正向情緒，會增加思維彈性與 「統合性視野」（Global Vision）；而負向情緒則容易導致「隧道視限」（Tunnel Vision），讓人在解讀事物時，觀點容易趨向狹隘、偏執。千頭萬緒的教育工作無法「炒短線」，不論家長或老師都得隨時自備「打氣筒」，當自覺面臨情緒黃燈時，提醒自己保持微笑的正向情緒。所以老師與家長應以更樂觀的態度，以面對當今的教育大環境。

高中是孩子成長的黃金時刻，您的投入與付出將給孩子與一中無限的希望，讓我們攜手合作共創孩子亮麗的未來。

國立臺中一中

校長 敬書

2015/9/6