

## 【給高二家長】

高二行政輔導老師：李欣容

經過一年級的打磨，孩子們已漸漸了解，高中環境挑戰下自己樣貌，或許是更加清楚自我學習能力的優勢與劣勢，可能也已捏塑出新的個性與關係，然而，面對新的班群又將是一場嶄新的學習，包含課業的難度升級、課程學習成果的必要累積、課外多元活動的積極參與，升上二年級，環境上將疊加更大的負擔，如同兒福聯盟於今年二月召開記者會時，說明針對全台灣高中生抽樣調查的結果，孩子的壓力來源來自學校課業（76.9%）、未來前途（67.3%）的比例為一二名，這樣的壓力甚至導致超過1成的學生壓力程度達「嚴重」等級以上，然而，調查也指出，7成孩子遇到困難不會先找父母談，17%的孩子不跟任何人談心。因此，除了看見孩子壓力指數高之外，也讀出訊息，在青少年階段父母不易成為孩子身邊解決問題或撫慰心靈的對象，所以比起“掌握”孩子，我們可能更要關注於如何靠近孩子或者如何成為孩子需要時的可用資源。

其實高中的孩子們面臨最大的挑戰都是自己，從挫敗中找尋與建構自我價值本就不易，再加上要能扛起周遭的高度期待與面對自我懷疑，更是困難重重，唯有保持良好的時間管理與身心強度才是支撐孩子們穩定成長的兩大利器，那種還能控制自我的能力感，或是就算不小心失去控制也能被接納的暖度，都能使孩子從過程中的難看見一點曙光，因此，不論是讀書進度推展、電玩屢次破關、友伴關係的建構等，都要讓孩子試著自主學習與肯認自我，而我們能作為的，或許僅僅是鼓勵孩子學習使用計畫或時間管理的工具，如 Notion、Flora 綠的專注力或 Forest—專注森林、專注清單—番茄工作法&任務清單等等 E 化工具的建議，讓他們學習透過數據看見與調整自己，也展現我們的願意等待，可能比起我們直接要求他來的更有效果喔！

我們當然滿懷期待孩子們能持續保持優秀，只是，在過往的輔導經驗裡，孩子們多半是連滾帶爬的，但請放心，孩子終究還是會累積不少成果。至於身為父母到底能從旁作為什麼，終究要回到孩子的特質，相信您比我們更了解孩子屬於適合高溫加壓、自由生長、適度剪枝、備好肥沃養分等的哪一種，在過往的觀察裡，我們多半發現一中的孩子們多半屬於不要管也不被管的那種，給予孩子多一點空間，多聚焦於他的進步或者維持，適當提醒，相信他們會漸漸升到屬於自己的燃點的喔！

### <重點提醒>

學習歷程檔案二年級期間上傳之重要項目：

一、課程學習成果（必經教師認證，當學期完成）

包含自然科探究與實作（物理、化學、生物）、社會科探究活動課程，都是申請入學中審查資料項目中的要項，校訂必修專題報告也是能展現不錯成果的科目。

二、多元表現（雖不需經過教師認證與當學期上傳的限制，但很需要時間參與）

自主學習計畫為申請入學審查資料中多數校系列入參採的項目，可以看出孩子個人的興趣展現與自學成果，且歷時較長，因此，我們可鼓勵孩子把握二年級的完整時間，完成該項上傳。其他語文或數理競賽、社團與服務學習的經驗亦需要把握時間參與，準備的同時也可以提升課內學習的動機與興趣培養。

以上提醒，都需要建構在一個基礎上“努力為升學做準備，但絕非為升學而活。”，希望我們都能成為孩子有助於他的左右手，有時候也成為他可以休憩片刻的港灣。

### <輔導室資源>

1. 12/1 晚間高二家長多元入學說明會
2. 學習歷程檔案資料庫建置中，預計 10 月前完成，將展示於明心館二樓生涯資訊室的空間，可供製作相關學習歷程檔案參考。
3. 個別諮商與家長資訊

### <親職教育文章分享>



你確定你很瞭解孩子嗎？

調查顯示，7 成孩子遇到困難不會先找父母談

17%的孩子不跟任何人談心

鄧惠文：孩子常說「我就爛」？

請幫助他「霧裡慢慢看花」



學習歷程怎麼寫？「三要三不」讓你不再霧煞煞