

THE PARENT LETTER



About Our Kids:
A Letter for Parents by the
NYU Child Study Center

第三冊，第一期

2004年9月

如何度過家長會

通常，家長會之夜會被提前提上日程，許多家長會為參加會議做好了特殊的安排。新學年開始之際，一些學校和老師已經妥善安排好了接待學生和家長的常規活動，例如新生介紹。然而，對於大多數家長來說，家長會和報告卡通常是他們與老師溝通的唯一途徑。因此，充分利用好家長會的時間是非常重要的，因為家長會為家長提供了一次與孩子的老師面對面交流思想的機會。

通常，孩子在家裏和學校的表現有很大的差別，所以，通過家長會，家長和老師雙方獲得了新的認識，並因此在識別孩子優缺點方面更加有效。家長可能會瞭解到，老師認為孩子們表現不佳。老師可能不知道，他們自認為對待孩子的方式很幽默，實際上卻給孩子留下自卑的感覺。一些家長可能驚奇地發現，他們的孩子在學校的表現要比在家裏好。

提前策劃家長會

和老師接觸並不總是一件很輕鬆的事情。想到自己被別人當作家長，我們都會有自己的期望和憂慮。我們可能會記得自己在童年時與老師相處的感受或近些年作為家長的感受。這些憂慮和記憶會引發我們的擔憂。因而，參加精心組織和安排的家長會顯得尤其重要，因為這會使得家長會更加有成效。

對準備工作有用的提示：

- 要平定一切憂慮情緒，向您孩子傳遞一種訊息：您與老師會談的目的是為了討論新學年的打算，並且尋找能夠解決某些難題的辦法。
- 詢問孩子是否願意將具體的思想或憂慮傳達給老師。
- 如果您擔心孩子的功課，那麼就將保留有關材料的複印件，將其帶到家長會。
- 如果雙親家庭中只有一位家長可以參加家長會，那麼請準備好紙和筆進行記錄，或向老師詢問家長會是否允許錄音，以便與未到席的家長分享會議收穫。
- 按時到達會場，不要擠佔預留的時間段，各校的預留時間段可能有所不同，大約在 10 分鐘到半小時之間。

家長會期間

應該將家長會視為一次發揮群體力量來幫助您孩子提高學業和社交能力的機會。家長要意識到新學年對孩子有怎樣的期望，這一點十分重要。如果您對此訊息還不太清楚，請向老師瞭解。最好的辦法是在會議結束前對會議期間作出的決策進行歸納。如果您或老師還需進一步溝通或需要解決具體的問題，那麼約好再次見面的時間。此外，如果您的孩子有私人輔導員，比如家庭教師、學習專家或言語/語言治療師，那麼您可能需要直接與他們交談。如果老師和專家之間尚未定期溝通，則建議他們這樣作。

向老師傳達您的需要和想法：

- 每次針對一個問題
- 詢問建議
- 進行觀察
- 詢問老師的觀察結果和具體事例

您可能需要做好準備，優先討論孩子的進步和表現方面的問題。

童年早期：

- 孩子是否懂得與人分享以及遵守次序？
- 孩子能夠在空閒時間自主選擇活動，還是需要您的幫助？
- 孩子與其他孩子相處如何？
- 孩子對組織和規則或空閒時間的反應如何？
- 孩子是否能夠解決矛盾衝突？

小學、初中和高中：

- 我是否應該幫助孩子完成家庭作業？
- 孩子將不理解的問題留空，還是由我來進行解釋，怎樣作才好呢？
- 如果孩子不做家庭作業，您是否有辦法與家長進行溝通？
- 孩子是否聽從指導？
- 孩子是否參與課堂討論？
- 您是否曾遇到過需要額外輔助的孩子？
- 是否有跡象表明存在學業問題？
- 孩子是否進行課程預習？

家長會結束後

就家長會事宜，與您的配偶、孩子的專業輔導員或護理員進行討論。就家長會事宜，與孩子進行討論。首先傳遞正面訊息。談論孩子成功的方面時，要說得具體一些。如果存在問題，一定要明確說明此問題對學業的影響。讓孩子確信，您和老師已經製定出計劃，能夠幫助他（她）獲得成功。

計劃一旦製定，就要立即執行。之後，家長和老師要定期通過電子郵件、電話或見面交換意見，這一點十分重要。實施計劃一段時間以後再進行進步評估，這一點也很重要。我們都知道改變的過程是緩慢的，因此千萬不要期望儘快或頻繁獲得成效。

通過為家長會做好準備以及對所製定的計劃進行實施追蹤，家長將讓他們的孩子清楚：在學校表現好是很重要的，而且大人們會一起幫助他們應對各個階段面臨的挑戰。

教育學碩士蘇珊·史瓦茲（Susan Schwartz）和哲學博士維多利亞·德盧卡（Victoria DeLuca）編寫。

關於紐約大學兒童研究中心

紐約大學兒童研究中心致力於研究、預防和治療兒童及青少年的心理健康問題。中心為有心理健康問題的兒童和青少年提供評估和治療服務，其中包括焦慮、抑鬱、學習困難或注意力困難以及創傷及壓力相關症狀。

如您或您的孩子需要幫助，致電 1-800-LIFENET (1-800-543-3638)，心理健康專業人士每週 7 天、每天 24 小時隨時恭候；這是紐約市心理健康協會的一個項目。中心以數種語言提供幫助；西班牙語：1-877-298-3373，中文：1-877-990-8585。如使用其它語言，可要求提供譯員。

如欲瞭解兒童心理健康和子女養育問題等方面的詳細資訊、準則及實用建議，請訪問紐約大學兒童研究中心的網站：AboutOurKids.org。



Changing the Face of Child Mental Health
NYU Child Study Center
577 First Avenue
New York, NY 10016

「父母必讀」得到了 Joseph Healey 的慷慨支持。