

THE PARENT LETTER



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

NYU
Medical
Center

第六冊，第一期

2007年9月

幫助您的即將上大學的孩子：父母指南

離家上大學對十幾歲的孩子和全家人來講都是一個巨大的轉折點。有些孩子可能在家居住或就近入學，而其他孩子則可能搬到全國的其他地方去。無論如何，上大學象徵著年輕人與其父母分開，長大成人。過渡到大學，無論多麼激動人心，也可能為父母和孩子帶來悲傷、失落和憂慮的感覺。孩子和父母還有可能割捨不開，儘管他們對未來都感到歡欣鼓舞。下面的具體指導方針有關讓青少年及其父母為大學生活作好準備。

針對準備上大學的青少年的父母的提示

- **與您的孩子溝通。**在您的大學生離家上學之前，和他們公開討論他們的憂慮和恐懼。就離開學校、朋友和常規生活的舒適與熟悉，談談您的青春期孩子的想法和感受。就學習成績、財務責任、安全注意事項以及其他任何與孩子有關的問題表達一下您的期望和要求，這也很重要。
- **教育。**在成年人監督較少的情況下，您的孩子在大學可能會面臨更多的社會壓力。提前跟您的青春期孩子聊聊校園裏的性、毒品和酒精問題，並解釋冒險行為的各種後果。探討您的孩子在全面體驗大學生活的同時確保自身安全的各種方式。
- **提供安慰。**您的青春期孩子可能擔憂家庭在其離開後將會如何生活。讓您的孩子放心，儘管您和其他家人會很想念他（她），但一切都不會有問題。在這個重要的人生過渡期，向您的大學生表達您的喜悅和支持。
- **公開溝通。**營造一種環境，讓您的孩子感到自己得到支持和傾聽，這十分重要。向您的孩子表示，您理解他（她）的感受，並且他（她）正在被傾聽。例如，您可以說：「我看得出來，你對離家上學感到緊張不安。」
- **積極主動。**儘管緊急情況很少發生，但還是要與您的大學生一起製訂一個安全計劃。幫助您的孩子製訂一個清單，其中包括緊急聯繫人和週圍可以提供支持的人員。列出住所比較靠近大學校園的親戚或朋友。做好計劃，以便您的大學生在發生緊急情況時可以回家。
- **一定要讓您的孩子知道他（她）總可以得到幫助。**如果您的孩子有具體需求，請查詢一下大學校園和/或週邊城鎮的可用資源。在就您的大學生的待遇和特殊照顧方面作出決定時，一定要讓他（她）參與進來。

針對您的孩子的大學一年級的提示

- **保持健康的平衡。**鼓勵您的上大學的孩子自立和獨立。但是，也要提醒您的孩子，您可以隨時提供幫助。讓您的大學生自己制定和追求各種目標以及作出某些重要決定，如選擇專業和社交活動。
- **保持聯繫。**打電話或發電子郵件詢問一下，以及發送卡片或其他表示關愛的物品，讓您的孩子知道您還在想著他（她）。讓您的孩子和您約好一個固定時間，在電話中或網絡中交談。
- **不要將您的孩子排除在圈外。**儘管您的孩子可能在其他地方生活，但他（她）需要和自己的家人保持聯繫。讓您的大學生孩子得知和參與重要的家庭決策，以及通過電子郵件瞭解家裏的大事小情。
- **促進積極的關係。**鼓勵您的孩子積極參加學校活動和校園生活，從而在家庭以外結交朋友和建立支持關係網。在可能十分緊張的大學時代，緊密的社會關係和支持網絡很重要。
- **鼓勵您的孩子回報社會。**如果孩子能夠積極參與社會活動，就可以得到決策感、駕馭感和成就感。鼓勵您的孩子參加志願活動，幫助他人。
- **可以提供幫助。**經常提醒您的大學生，如果他（她）感到沮喪、忙亂或焦慮，總是可以得到幫助。指出他（她）可以從家人、朋友和專業人士那裡尋求支持。和您的大學生談論一下校園中可以提供的精神健康服務。

• **留意警告信號。**如果您看到您的孩子在情緒、行為或社交活動方面有任何明顯變化，就和他（她）交談一下。如果您注意到您的大學生出現若干風險指標，如避世、抑鬱或易怒、酗酒或吸毒、學業落後以及/或者聲稱自己孤獨，則建議您的孩子尋求專業人士的幫助。

如何幫助大學生管理錢財

• **教導責任感。**鼓勵您的孩子為自己的日常財務（包括支付帳單和管理預算）負起責任。如果您打算為您的孩子提供生活開支，則制定一個可行的月度金額，並按月向您的孩子發放。允許您的孩子將適當的金額用於支付帳單、食品開支以及社交/娛樂活動。在開立銀行帳戶、平衡支票簿以及開支預算方面為您的孩子提供指導。

• **鼓勵獨立。**如果您的孩子需要更多的錢，則鼓勵其考慮兼職工作、勤工儉學或在大學內擔任其他職位的可能性。您的孩子還可能找到一個帶薪的實習機會，這既可以為其提供工作經驗，又可以幫助其選擇職業生涯。

• **教導小心謹慎。**大學生經常面臨各種誘惑，如註冊使用信用卡，與健身中心、銀行和移動電話公司訂立合同。讓您的孩子知曉隨此類合同而來的責任和財務承諾，以及可能的隱含費用。您的大學生還可能尋求學生貸款，以在大學其間獲得財務支持。和您的孩子談談這些決定，以及過度負債對日後信用的潛在影響。

照顧自己

在這個過渡到大學的重要時期，父母可能會與他們的孩子難分難捨。家庭結構的變化可能也很顯著，其中包括對自己兄弟姐妹的更多責任以及常規生活的變化。在您的孩子離家求學期間，有效地利用您的時間和照顧好自己十分重要。一些提示包括：

• **享受生活。**探索或重新發現自己的興趣或新的活動。將注意力集中於各種愉快活動，以及探索自己的各種興趣，您就可能體驗更好的心情以及更強的自信心和成就感。

• **保持健康。**健康地生活，如吃營養食品，進行身體鍛鍊以及獲得充足休息。

• **提前規劃。**為您的孩子放假或省親歸來提前作好安排。首先和您的孩子商量一下，確保時間安排彼此相宜。

• **尋求支持。**和朋友和家人共度時光，和其他理解您的感受的成年人聊聊天。如果您感到忙亂、苦惱或沮喪，並且因此無法正常生活，則請向您的醫生或精神健康專業人士諮詢。

由紐約大學兒童研究中心的哲學博士卡倫·丹基羅（Karen D'Angelo）和哲學博士德米·坎布科斯（Demy Kamboukos）撰寫。如需諮詢，請撥打(212) 263-6622。

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提高兒童精神健康問題意識以及改善必要的研究，以在全國範圍內促進兒童及青少年精神疾患的預防、識別和治療。中心為有各種障礙（其中包括焦慮、抑鬱、注意渙散/多動症(ADHD)、學習或注意力困難、孤獨症、艾斯伯格綜合症(Asperger Syndrome)、飲食紊亂、抽動穢語綜合徵(Tourette's Disorder)和運動障礙以及與創傷和壓力相關的症狀）的兒童和青少年提供評估和治療。

中心還免費為特定症狀和年齡段人群提供若干治療研究。要瞭解您的孩子是否適合其中某項研究，請致電(212) 263-6622 或瀏覽 www.aboutourkids.org/research/studies.html。

如您或您的孩子需要緊急協助，請致電 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。如使用其他語言，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：www.AboutOurKids.org）。

AboutOurKids.org
Giving Children Back Their Childhood

NYU Child Study Center · 577 First Avenue · New York, NY 10016 · 212 263 6622