

PARENT LETTER

開始在一所新學校上學：

學習規則並締結友誼

九月，許多孩子將經歷一些過渡，其中包括締結新友誼和學習新規則。在開學最初的幾個星期內，教師和學生彼此之間還比較陌生，因此在孩子經歷過渡的過程中幫助他們做好準備並給予支持和引導是至關重要的。



發育期望

締結友誼

對於許多新生而言，離開老朋友和老同學並結交新朋友和新同學通常是一種伴隨著悲傷、焦慮、恐懼和興奮的經歷。重要的是讓孩子確信自己會結交到新的朋友，同時幫助他們保持以前的友誼。在求學期間，隨著孩子慢慢成長並實現過渡，友誼將以不同的形式存在，並在功能方面有所變化。小學階段和青少年階段的「朋友」含義有所不同。知道這一點後就能進一步瞭解自己的孩子在嘗試締結新友誼和人際關係的過程中可能會經歷的情況。

二年級和三年級

二年級和三年級學生將學習處理同學間的關係並找到自己在社交團體中的位置。此階段的友誼主要是以共同興趣和活動為基礎。這些友誼關係還有「性別之分」，並經常形成全部是女孩和全部是男孩的小圈子。作為父母，要瞭解孩子的興趣（無論是參加體育運動、觀看影片還是學玩最新的電子遊戲），並幫助他們接近具有共同興趣的同學。

四年級和五年級

在四年級和五年級，孩子們會形成一種認同感，並且意識到朋友不僅僅是具有類似興趣的玩伴，更是可以依靠和信賴的人。您的孩子可能進入一個愛戀階段，但是還沒有在這些相互作用方面形成自己的見識。雖然相同性別之間的友誼還繼續存在，但是友誼的含義與前幾年已經不一樣了。此階段的朋友成為孩子生活中一個極其重要的情感部分。

中學

到了中學階段，會出現下列情形：在意身體形象，擔心自己沒有吸引力，以及表現出對更密切關係的興趣。這些十幾歲的少年們對於兩性混雜的團體活動，互相之間串門，以及與不同的朋友群體一起出去玩等方面表現出更大的興趣。他們更經常提出看電影、在朋友家過夜和花時間逛商場等方面的要求。在這個具有更大獨立性的階段，雖然孩子們很少向父母尋求建議，但是父母還是繼續扮演著一個至關重要的角色。讓孩子知道在他們情緒低落和孤獨的時候可以向您傾訴並尋求依靠，這一點很重要。鼓勵的話語和向孩子透露自己在那個年齡段的困擾及自己如何想辦法度過難關也不失為好方法，這樣可以幫助處於中學階段的孩子感覺到他們能與您進行溝通並從您那裡獲得建議。

實現過渡： 幫助孩子進入一所新學校

打基礎：

在開學第一天之前：

- 在開學之前進行預演，確保您與孩子都知道要上哪兒去，以及在學校的第一天要做什麼。
- 在前一天晚上就做好準備，避免早晨匆忙。擺放好衣服，準備好午飯，並將孩子可能需要的所有東西放在一起。即使您的孩子以後會有規律地乘坐巴士或步行到學校，在開學的第一天您還是可以自己送他們去學校。如果他們顯得緊張則更應如此。孩子們在面對新教師時通常會害羞。您要走進教室並向教師介紹自己的孩子。讓教師知道您的孩子有什麼特別的興趣。如果您的孩子有任何困難，確保提前告知學校和教師，而不是在向教師初次介紹孩子時才提及。

成功過渡中要做的事情

- 培養對改變的興奮感覺。
- 幫助孩子在技能方面做好準備。
- 告知學校人員您的顧慮，這樣您的孩子在學校就會得到支持，同時教師也能幫助您的孩子建立人際關係。
- 讓您的孩子從以前的班級帶一些特殊的東西到新的班級。
- 尊重孩子的步調——不要催促。

幫助您的孩子進行調整

與孩子談論課間和午餐時間的情況：

- 很多孩子認為餐廳是校內最可怕的地方之一！確定要坐在哪裡，更重要的是確定和誰坐在一起，這可能是一件棘手的事情。演練各種情況，例如：「這個位置有人坐嗎？」和「我能借用你的鉛筆或蠟筆嗎？」
- 提醒您的孩子，無論他們相信與否，他們都不是唯一的新生！
- 在與教師談及幫助您的孩子結交新朋友時：
 - 詢問教師是否有一名看起來讓您女兒喜歡的特別學生，以及是否可以讓她們交換電話號碼，方便放學後相約一起玩。這樣可以鼓勵建立一種校外友誼。
 - 詢問教師，她如何能夠鼓勵您的兒子在課間和一些同學成為朋友。您可以請教師在課間或課堂分組項目中將您的兒子與具有類似興趣和性格的同學結成夥伴。

何時要擔心

- 如果您的孩子在新學年的三個月內還未調整好，請向專業人士尋求幫助。出現警報信號，包括教師有關您的孩子與班集體不合群的反饋意見，孩子經常感到身體不適，以及焦慮情緒，其中包括但不限於睡眠不寧、對在校表現或同學間互動感到憂心忡忡，以及拒絕上學。
- 父母可以通過與孩子開誠佈公地溝通來幫助他們克服焦慮情緒。一些有幫助的「緩解緊張氣氛的方法」包括：與孩子分享自己以前不願意上學時的想法，讓他們知道其他孩子即使看似沒有，其實也有同樣的感覺，以及列出您孩子在一天生活中的積極方面和他們經歷過的有趣事情。

撰寫者：哲學博士、發育心理學家和兒童神經心理學家 Daniela Montalto；教育學碩士、學習與學業成績學院（Institute for Learning and Academic Achievement）臨床主任 Susan J. Schwartz。參考書目：由 Paula Denton 和 Roxann Kriete 編寫的「開學六星期」（The Six Weeks of School），由 Chip Wood 編寫的「衡量標準」（Yardsticks）。PreK-3 年級學生讀物：「告別之詞：憂鬱的最後一天」（For saying goodbye: Last Day Blues）、「貝貝熊上學」（The Berenstain Bears Go to School）、「老師抓狂的一天」（The Day the Teacher Went Bananas）「亞瑟的教師問題」（Arthur's Teacher Trouble）、「上學第一天的煩惱」（First Day Jitters）、「你好，新來的孩子！」（Hey, New Kid!）中學生讀物：「救命哪！我上中學啦...」（Help! I'm in Middle School...）、「我如何熬過這段日子？」（How Will I Survive?）、「新來的女孩（我是如何熬過中學階段的）」（New Girl (How I Survived Middle School)）、「中學階段生存指南：如何從小學畢業熬到高中入學」（The Middle School Survival Guide: How to Survive from the Day Elementary School Ends until the Second High School Begins）