

# 給家長的一封信

## 當我們一起走過－談「陪伴的力量」

親愛的家長，您好：

很榮幸貴子弟在嶺東科技大學就讀，我們是嶺東科技大學**諮商與潛能發展中心(簡稱諮商中心)**，時時關懷著學生的心理及需求，期待新學年能與您一起為孩子的成長努力。時光荏苒，走著陪著也與孩子一起邁向了大學生活的最後一哩路，「大四」往往是銜接學生身分以及職場新鮮人的重要階段，也是選擇繼續在專業中深造，踏向研究所繼續充實專業能力的另一扇門，不知道您的孩子將會有什麼樣的決定，您又會以什麼態度陪伴孩子走過這一個生涯抉擇的旅程呢？很多孩子們勇敢地踏出認識職場的第一部曲「實習」，也在實習中開始認識職場文化、感受組織氣氛、適應新環境、學習團隊合作，過程中也可能遇到挫折產生工作壓力；選擇向專業挑戰，持續不斷精進學術能力的同學也可能在準備投考研究所或準備專題的過程中，面臨到準備考科的挫折感及繳交作品的沉重。為了幫助各位家長更了解孩子在成長中的焦慮與不安，同時協助家長們共同面對孩子的挫折感與壓力源，以下主題是關於「**陪伴的力量-協助孩子一同面對困難：以壓力為例**」的相關知識，提供給各位家長參考，幫助家長們瞭解孩子的內在需求，同時也讓家長們能得到鼓勵和支持，讓我們一起走過這些需要被支持、鼓勵的黃金歲月，為更好的未來做準備。

### 陪伴三部曲，停、看、聽。

困擾既無形也有形，我們看不見壓力如何爬上心頭，卻可以在很多的生理症狀及感受中感覺到它的存在。回想自己很有壓力時，您都會如何應對、身邊的家人或朋友又會如何陪伴您呢？而當您也發覺孩子最近有悶悶不樂、睡不好、吃不下、甚至開始表現出焦慮、苦惱的樣子，您又會以什麼方式陪伴孩子度過眼前的關卡？

#### 守則一：「停」止責罵

壓力是我們為了應付「困難與挑戰」所衍伸的「生理與心理反應」，換句話說，壓力來自於我們很努力的想完成某項挑戰的過程中，為了達成目標而逐漸出現的感受；然而，很多時候我們總是只能透過「生理與心理反應」例如：翹課、遲到、常常將自己關在房間、易怒、情緒不穩定...來發現孩子的異樣，看著孩子一蹶不振，往往引發我們的心疼與擔心，而這樣的焦慮也常常使我們忽略這些行

為的源頭，在來不及了解孩子在過程中的付出與挫折前，先以責罵代替關懷，因此親愛的父母們，讓我們一起先嘗試著撫平自己的焦慮，在面對孩子的行為結果時，先停下腳步，給自己和孩子一個理解的空間。

### 守則二：「看」見困境

當我們可以停下腳步，給予孩子一個不同以往的新經驗時，孩子對我們的信任感以及安全感也會逐漸上升，此時，不妨在安靜舒適的環境裡，邀請您的孩子嘗試著說出最近發生的事情，但請記得「停」的力量，持續預備安全的空間，讓孩子可以自在的訴說，因此，也許其實他為了符合上司的期待，已經苦惱了好幾個禮拜、擔心自己表現得不夠優秀；也許她勤奮苦讀，花了一個暑假努力，卻在某次的競賽中感到挫敗，因此常常用哭泣來表現對自己的失望。甚至孩子們其實好希望透過努力的成果來證明自己，也希望被您肯定，因此不知道如何向您開口，因為開口說出困難，對許多人來說是一種示弱、也是一種擔心被拒絕的恐懼。因此，一起擁抱害怕，看見當下的困局，接納的力量反而能幫助我們一起在黑暗中看見力量所在。

### 守則三：傾「聽」需求

當壓力源可以被看見，對很多孩子來說除了是一種肯定（排除了不是我不好而做不到的假想），更能放心的袒露他們真實的想法，也更有機會「聽」到孩子內心真正的渴望，例如：被肯定、受到尊重、被認同、被理解...，當孩子明白這些被擱置在心中卻不容易開口的期待也能被您看見與承接時，便能再度鼓起勇氣與力量重新克服眼前的困難，便也如同厘語所說「化危機為轉機」，而您正是協助孩子一同面對且提供溫暖與穩定支持的避風港與貴人。

大學生活的生活多彩多姿，能為貴子弟帶來豐碩的學習，豐富他們的視野與歷練，也是您陪伴孩子一同走過青春歲月的最佳時機，以上訊息提供給各位家長參考，為親子之間帶來「心」的可能，期許孩子能乘風踏浪、勇敢逐夢。

謹祝您事事順心。歡迎您隨時賜教。肅此順頌

鈞安

嶺東科技大學諮商與潛能發展中心 敬啟

電話：(04)2389-2088#1742、1743

地址：台中市南屯區嶺東路一號 亞萍館一樓