

測考期間

超越「你還好嗎？」

用 3 個好問題，聽懂青少年沒說出口的心事

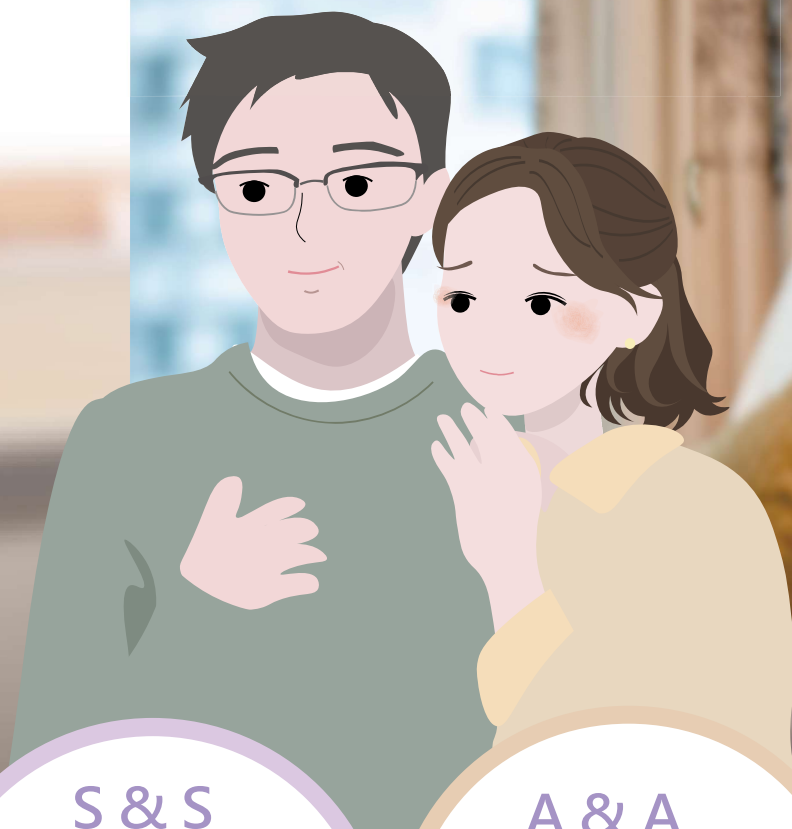


O & O

Observation (觀察)
+ Open (開放問)

例子：「我注意到你這幾天一回家就進房間，好像有點心事，最近有發生甚麼事嗎？」

家長很容易把關心變成質問（例如：「你最近怎麼搞的？」）試着先放下說教，觀察子女日常行為的微小改變，並用開放式提問，讓子女知道，在爸媽面前，他可以放心展現自己真實的心情。



S & S

Support (陪伴支持)
+ Security (安全感)

例子：「不管遇到甚麼事，爸爸媽媽都會陪你一起面對。我們先吃個飯，休息一下好嗎？」

青少年常因害怕讓父母失望，甚麼都悶在心裏。家長可以表現得輕鬆、包容一些，透過有質量的陪伴，例如：共進晚餐、聊聊日常，讓子女知道不論發生甚麼事，都有父母在身邊陪着。

A & A

Agreement (約定)
+ Ally (盟友)

例子：「下次心情不好時，如果不想馬上說，你可以先給自己一點空間。等你心情稍微安頓好了，我們再一起慢慢傾，好嗎？」

青少年非常需要邊界與尊重。透過親子的共同約定，允許子女在心情稍微安頓後，再主動找父母慢慢談。這能讓父母成為子女並肩作戰的盟友。

✱ 別忘了日常裡點滴的陪伴，
是子女最安心的後盾，
也是與他並肩面對世界的基礎。



掃描QR CODE

陪你考試的日子—應
對考試壓力相關資源



掃描QR CODE

社區資源及求助熱線