

給家長的一封信

親愛的家長您好：

下週即將進入期中評量週，孩子們也正跟著老師的腳步，按照複習進度一步步準備中。考前這段時間，您或許會發現孩子的情緒變得特別敏感——一句提醒，就可能引起他們的不悅或爆發。其實，這些細微的變化，正透露出他們對考試的焦慮與在意。他們擔心自己考不好，無法達到自己或家人心中的期待。

設定目標固然重要，但比起結果，更值得關注的是孩子的「準備態度」。在這段備考期間，若您發現孩子回家後只想休息、不想念書，在忍不住出聲提醒前，可以先想想背後也許藏著這些原因：

1. 害怕失敗而選擇放棄

孩子可能因為擔心達不到目標，或感覺壓力超出能承受的範圍，乾脆選擇「不努力」作為保護自己的方式。這樣即使考不好，也能有理由安慰自己。

2. 能量耗盡，需要休息

孩子在學校或安親班已經完成了許多測驗與練習，身心都可能感到疲憊。

在這段考前的日子裡，邀請您放慢腳步，試著多聽聽孩子心裡的聲音。當他們焦躁時，給予理解與同理，允許他們休息及冷靜，也許可以試著對孩子說：「今天寫了一整天的考卷，辛苦了，好好休息吧！」。適度的休息，能讓他們有更多精力迎接下一次挑戰；當他們願意再度提起筆，記得給他一個微笑與肯定，因為每一份努力都值得被看見。

考試結束後，不急著討論成績，可以安排輕鬆的家庭活動，如一起出遊或是做做孩子想做的事情。待考卷發下來之後，再陪著孩子討論自己做得不錯可以繼續保持的態度與策略，並調整接下來的學習步調。

祝福每位孩子，都能在這次期中評量中，帶著平靜與自信，交出屬於自己的成長答卷。讓我們一起陪伴孩子，在學習的路上，不僅學會知識，更學會如何愛自己、相信自己。