

臺南市國中小學生跨學習階段轉換輔導建議

本建議目的係為提醒各國中小重視學生跨學習階段轉換適應問題，進行預防性協助或支持輔導，以提升學生在不同學習階段的情緒調節及學習適應能力，維持正向心理健康。根據本市國中小學生心理感受問卷調查分析發現，「學習階段」轉換可能為影響學生心理感受變化因素之一，以下從自我認同、課業學習、親子關係等三層面，提出跨學習階段轉換輔導建議，以期各校關注此一議題及早介入輔導。

壹、輔導建議

一、自我認同層面

(一)建立自我效能感：

- 1.學校活動：邀請在校學長姊分享自身適性發展與校園適應經驗，以鼓勵新生展開新的校園生活。
- 2.課程活動：辦理人際溝通及生涯探索課程等活動，協助學生從中發現優勢能力，以達成自我認同及肯定。
- 3.班級經營：建議師長或家長可具體明確指出學生行為、認知及感受，促使學生達到設定的成就，同時教導學生善用此策略自我激勵，透過正向「自我內言」(self-verbalization)方式來完成目標。例如：優點轟炸、讚美日記或幸福筆記。

(二)提升挫折忍受力：

- 1.學校準備：針對行為偏差或就學不穩定等高關懷學生，召開轉銜會議與擬定相關輔導策略，做好轉銜輔導及配套措施，以利學生適應新環境。學校可建置並以多元方式宣導，如運用節慶活動宣導輔導室電子信箱、即時通訊平臺或社群軟體等，以利學生能願意主動尋求協助。
- 2.班級經營：鼓勵師長多陪伴孩子面對挫折，與挫折後的情緒支持，從過程中引導孩子進行反思，以因應困境。可在班會時運用情境或主題式討論及案例演練，於過程中從旁引導孩子進行歷程反思，協助學生回歸「一般人」的角度，來面對自我認同的迷惘，進行自我探索，適時協助降低過程中的焦慮。
- 3.學生輔導：透過班級輔導、正向心理學之體驗教育及小團體輔導活動，由教師引導及同儕間討論，提出「最不喜歡的」議題激盪，協助學生能覺察排斥原因，並於討論中能留下不討厭之內容，以納為自我決策參考，並理解每個人對於未來的期待有所不同，進而產生認同或進行調整。

二、課業學習層面

(一)培養學生學習技巧：

1. 國小階段

- (1)從低年級學生開始，配合計時器之使用，培養學生專注與建立時間感，並藉以學習課業完成時間與學習之安排。
- (2)中年級學生以建立「週」為單位進行自我學習規劃，藉臚列生活/課業/娛樂事務與所佔時間，進行週間學習與時間分配之週學習規劃。
- (3)高年級後宜由學生進行自主規劃，學校與家長就學生過往狀況提供建議即可，並以事後檢核為主，養成自我負責並提升自我效能。

(4)於課堂中協助學生瞭解在國中除了課業學習外，輔以臺南超額比序積分內容介紹，讓國小學生從多元學習歷程進行試探，覺察自我潛能。

2. 國中階段

(1)鼓勵參與國小六年級升國中一年級暑假多元學習各式營隊：運用在地學校特色，辦理各式學習營隊，如語文類、藝文類、科學類與體育類等，透過營隊參與，學生可及早適應國中生活與學校互動經驗。

(2)強化自我時間管理能力：因應國中課業變化，教導學生找出學習與休閒生活平衡點，運用有效的時間管理技巧(如時間餡餅圖)等。

(3)善用多元學習管道及資源：如運用布可星球、因材網或學習吧等數位學習平臺，師長進行課中差異化教學，並協助學生找到自我優勢與亮點，調整其學習策略。

(二) 提升學習興趣：

1. 國小階段

(1)參與職業試探中心體驗活動：鼓勵國小學生參與技職體驗活動，覺察個人興趣與能力。

(2)增進對國中學習環境了解：由國中端於小六畢業前入校宣導，介紹課程安排、特色社團，鼓勵學生發展多元智慧。

2. 國中階段

(1)增加課程趣味性：如運用數學桌遊、自然科實驗、校園尋寶或實境解謎，增加學生參與課程樂趣。

(2)評量難度循序漸進：考量學習階段之銜接，教師安排教材及評量應由易而難、由簡而繁，降低學生適應新學習階段之困難。

三、親子關係層面

(一)學校活動：規劃親師座談、宣導家庭教育中心活動或資源，輔導室提供導師有關正向管教與親師溝通之資料。

(二)班級經營：導師可運用多元管道對新生家長做全面性聯繫，或利用班親會時說明學生身心成長與學習變化，協助家長對國中階段之認識與合理之課業期待。

(三)學生輔導：對適應困難之學生，學校宜主動與家長溝通或視需求召開個案研討會，適時連結相關資源。

貳、結語

國小學童於成長歷程中勢必於課業學習、自我認同、親子關係會面臨一連串的改變，也會帶來許多挑戰。國小階段課業學習方式、內容深度與廣度，和國中階段相較而言是不同的層次，加上全新的同儕與學校環境，更需有一段時間適應，師長可引導學生有效時間管理、營造班級歸屬感、友善的親師生溝通及求助管道，協助學生快速適應國中階段生活步調，強化國小階段的快樂成長經驗，以期至國中能持續提升正向心理感受。