

# 如何在家裏支援遙距學習

給K-5學生監護人的提示，引述自史丹福的  
(兒童適應力及靈活性專題研習) (SPARK)

## 1 學習空間

- 在家裏找一個可以每天遙距學習的地方。
- 如果是個共享空間，用紙板或布分隔，盡量減少噪音和干擾。
- 讓孩子裝飾這空間，使他們感到舒適（如：讓他們製作一個指示牌、放置一個最喜歡的枕頭等）。
- 確保該空間齊備必須的學習用品。如果不知道該準備甚麼的話，可以詢問老師。

## 3 有定時的作息時間

- 在早上當孩子獲得充足的休息後開始。
- 與孩子檢閱時間表，確定孩子明白他/她的時間表（如：首先您會...，然後...）
- 協助孩子獨立完成任務（如：準備自己的小吃、解決電腦問題）。
- 讓孩子知道他們何時以及如何尋求幫助。
- 保持有規律的睡眠時間。

## 5 遇到挫折時，該如何處理

- 使用簡單的冷靜策略：數到10、深呼吸、短暫休息。
- 協助孩子說明問題和表達感受（當...時，我感到...）。
- 共同想出解決辦法，把辦法與之前設定的規矩聯繫起來。
- 向孩子解釋他們的行為會導致怎樣的後果。設定寬鬆及嚴格的限制。
- 假設每個人都盡了最大努力。善待自己。對別人要有耐心。
- 尋求老師和其他人的幫助。

## 2 每日時間表

- 了解老師對孩子的要求。可以透過電郵、電話或短信向老師諮詢。
- 簡單地寫一張孩子每天需要完成的活動清單。
- 需要有休息的時間，如茶點時間、體育活動、扭動或伸展身體的時間及自由活動時間。愈小的孩子需要愈多休息時間。
- 鼓勵孩子裝飾時間表，並將時間表張貼於他們的空間中。
- 時間表可靈活地按您的家庭需要而修改

## 4 目標與進度

- 與孩子一起設定規矩，並每天與他們檢閱。
- 設定孩子能夠達成的目標和時間表。最重要是有進步，而不是追求完美。
- 教導孩子使用計時器來保持集中一段時間。從短的時間做起！
- 以貼紙、硬幣或石頭來記錄每天的進度（即使效果欠佳的一天）。
- 用孩子最喜歡的活動來獎勵他們的努力和進步。

## 6 親子及家庭關係

- 以簡單、愉快的活動開始每一天：有趣的問候、歌曲、跳舞。
- 讓孩子幫忙家裏的事情（如：家務、做飯、給弟妹閱讀）。
- 嘗試每天在沒有任何干擾的情況下與孩子交流。著重正面體驗。如果你有時間的話，可以一起做一個孩子選擇的活動。
- 讓孩子有機會分享他們的憂慮，使他們放心。