

如何在家里支援远程学习

给K-5学生监护人的提示, 引述自史丹福的
(儿童适应力及灵活性专题研习) (SPARK)

1 学习空间

- 在家里找一个可以每天远程学习的地方。
- 如果是个共享空间, 用纸板或布分隔, 尽量减少噪音和干扰。
- 让孩子装饰这空间, 使他们感到舒适 (如: 让他们制作一个指示牌、放置一个最喜欢的枕头等)。
- 确保在该空间齐备必须的学习用品。如果不知道该准备什么的话, 可以询问老师。

2 每日时间表

- 了解老师对孩子的要求。可以透过电邮, 电话或短信向老师咨询。
- 简单地写一张孩子每天需要完成的活动清单。
- 需要有休息的时间, 如茶点时间, 体育活动, 扭动或伸展身体的时间及自由活动时间。愈小的孩子需要愈多休息时间。
- 鼓励孩子装饰时间表, 并将时间表张贴在他们的空间里。
- 时间表可灵活地按您的家庭需要而修改。

3 有定时的作息时间表

- 在早上当孩子获得充足的休息后开始。
- 与孩子检阅时间表, 确定孩子明白他/她的时间表 (如: 首先您会..., 然后...)。
- 协助孩子独立完成任务 (如: 准备自己的小吃、解决电脑问题)。
- 让孩子知道他们何时并且如何可以如何寻求帮助。
- 保持有规律的睡眠时间。

4 目標與進度

- 与孩子一起设定规矩, 并每天与他们检查。
- 设定孩子能够达成的目标和时间表。最重要是有进步, 而不是追求完美。
- 教导孩子使用计时器来保持注意力集中一段时间。从短的时间做起!
- 以贴纸、硬币或石头来记录每天的进度 (即使效果欠佳的一天)。
- 用孩子最喜欢的活动来奖励他们的努力和进步。

5 遇到挫折时, 该如何处理

- 使用简单的冷静策略: 数到10、深呼吸、短暂休息。
- 鼓励和帮助孩子说明问题和表达感受 (当...时, 我感到...)。
- 结合预先设定共同想出解决办法。
- 向孩子解释他们的行为会导致怎样的后果。设定灵活但严格的限制。
- 假设每个人都尽了最大努力。善待自己。对别人要有耐心。
- 寻求老师和其他人的帮助。

6 親子及家庭關係

- 以简单、愉快的活动开始每一天: 有趣的问候、歌曲、跳舞。
- 让孩子帮忙家里的事情 (如: 家务、做饭、给弟妹阅读)。
- 尝试每天在没有任何干扰的情况下与孩子交流。着重正面体验。如果你有时间的话, 可以一起做一个孩子选择的活动的。
- 让孩子有机会分享他们的忧虑, 使他们。