

HỖ TRỢ HỌC TỪ XA TẠI NHÀ

Lời khuyên cho những người chăm sóc học sinh K-5, từ Đề án Stanford về Khả năng Thích ứng và phục hồi ở Trẻ em (SPARK)

1 KHÔNG GIAN HỌC TẬP

- Tìm một không gian trong nhà bạn có thể sử dụng hàng ngày để học từ xa.
- Nếu phải chia sẻ không gian, hãy tạo một sự ngăn cách bằng bìa cứng hoặc vải để giảm thiểu tiếng ồn và phiền nhiễu.
- Tạo cho con bạn cơ hội để trang trí không gian này để cảm thấy được chào đón (vẽ một dấu hiệu, đặt một chiếc gối yêu thích, etc.).
- Đảm bảo không gian bao gồm các tài liệu học tập cần thiết. Nhờ giáo viên giúp đỡ.

3 THÓI QUEN CÓ THỂ DỰ ĐOÁN

- Bắt đầu sớm sau khi con bạn đã được nghỉ ngơi.
- Xem lại lịch học hàng ngày và đảm bảo con bạn hiểu nó (vd: đầu tiên bạn sẽ..., sau đó bạn có thể...).
- Giúp con bạn xây dựng sự độc lập (ví dụ: học cách tự chuẩn bị đồ ăn nhẹ, khắc phục sự cố máy tính).
- Hãy cho con bạn biết khi nào và làm thế nào chúng có thể yêu cầu giúp đỡ.
- Giữ thời gian ngủ đều đặn.

5 QUẢN LÝ SỰ THẤT VỌNG

- Sử dụng các chiến lược đơn giản làm dịu: đếm đến 10, hít thở sâu, nghỉ ngơi ngắn.
- Giúp con bạn mô tả vấn đề và bày tỏ cảm xúc của chúng (Tôi cảm thấy..., khi...).
- Cùng nhau đưa ra một giải pháp tiềm năng và kết nối nó với những sự mong đợi đã đặt ra trước đó.
- Giải thích cách hành vi của trẻ con dẫn đến hậu quả. Đặt giới hạn nhẹ nhàng và vững chắc.
- Hãy tin rằng mọi người đang cố gắng hết sức. Hãy tử tế với chính mình. Hãy kiên nhẫn với người khác.
- Nhờ giáo viên và những người khác giúp đỡ.

2 THỜI KHOÁ BIỂU HÀNG NGÀY

- Hiểu những gì giáo viên mong đợi từ con bạn. Email, gọi điện thoại hoặc nhắn tin để làm rõ.
- Viết một danh sách đơn giản các hoạt động mà con bạn cần hoàn thành mỗi ngày.
- Bao gồm nghỉ giải lao, ăn nhẹ, hoạt động thể chất, lắc hoặc kéo dẫn người và thời gian con bạn có thể thoải mái lựa chọn. Trẻ nhỏ hơn sẽ cần nghỉ nhiều hơn.
- Khuyến khích con bạn trang trí lịch học và đăng lên trong không gian của chúng.
- Sửa đổi một cách linh hoạt để phù hợp với nhu cầu của gia đình bạn.

4 MỤC TIÊU & TIẾN ĐỘ

- Cùng với con của bạn, đặt ra hành vi được mong đợi và ôn lại chúng hàng ngày.
- Đặt mục tiêu và mốc thời gian mà con bạn có thể hoàn thành. Quan trọng là sự tiến bộ, không phải sự hoàn hảo.
- Dạy trẻ sử dụng đồng hồ để tập trung trong một khoảng thời gian. Bắt đầu từ những công việc nhỏ!
- Đánh dấu tiến bộ hàng ngày (ngay cả những ngày không nhiều tiến bộ) với nhãn dán, đồng xu, viên đá nhỏ, vv.
- Sử dụng các hoạt động yêu thích của con bạn làm phần thưởng cho việc nỗ lực và tiến bộ.

6 SỰ GẮN GŨI & KẾT NỐI

- Bắt đầu mỗi ngày với một sinh hoạt vui vẻ ngắn ngủi: một lời chào vui vẻ, bài hát, điệu nhảy.
- Tạo cơ hội cho con bạn trở nên hữu ích (ví dụ: các công việc gia đình, chuẩn bị nấu ăn, đọc sách cho anh chị em).
- Mỗi ngày, cố gắng tiếp xúc với con bạn mà không có bất kỳ sự chi phối nào. Nêu ra những hành động tích cực. Nếu bạn có thời gian, hãy cùng nhau thực hiện một hoạt động mà trẻ chọn.
- Tạo cơ hội cho con bạn chia sẻ những lo lắng của chúng, và trấn an chúng.