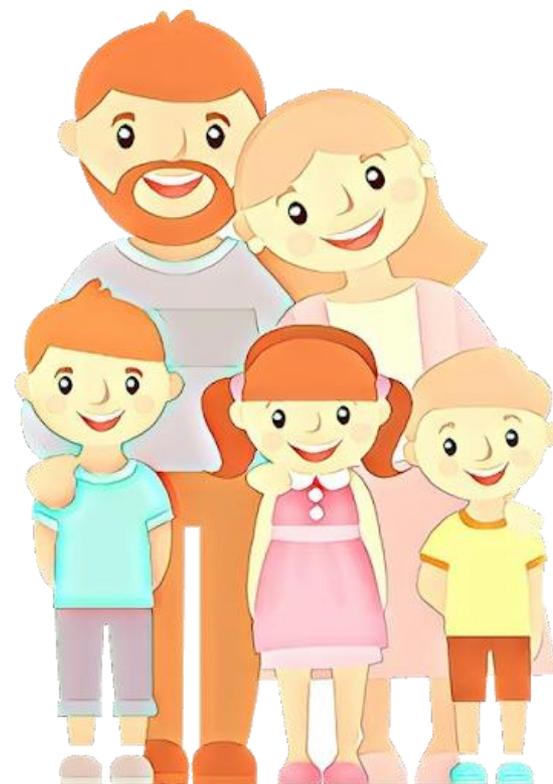


停課期間子女在家學習 給家長的小貼士

保良局世德小學
駐校教育心理學家
陳期芳先生



停課期間子女在家學習 容易令家長感到困難的地方

家長

出現無力感，
欠缺足夠
學習策略或
學科知識
指導孩子

孩子

欠缺生活規律，
學習時欠專注
及合作性

給家長的小貼士(一)

- ▶ 家長:出現無力感,欠缺足夠學習策略或學科知識指導孩子

□ 齊心協作、互補其短

- 與家中成員分工合作,按照各自擅長的學科給予支援

例子:

停課期間,就讀小三偉倫的爸爸主力支援中文、數學及常識科,媽媽則主力支援英文科。爸媽合作觀察孩子的學習進度,並彼此給予意見及支持。



給家長的小貼士(一)

- ▶ 家長:出現無力感,欠缺足夠學習策略或學科知識指導孩子



□ 留意有否過度催谷

- 留意有否因擔心孩子學習進度落後而出現過度催谷情況,令孩子喘不過氣,削弱學習動力

例子:

就讀小五美珍的媽媽很擔心女兒的學習進度,每天(包括周末)為孩子編排密密麻麻的學習時間,並購買大量補充練習進行操練,甚少娛樂時間,最終女兒心情低落,哭訴壓力太大,不想再學習。

給家長的小貼士(一)

- ▶ 家長:出現無力感,欠缺足夠學習策略或學科知識指導孩子

□ 善用支援網絡

□ 積極向老師尋求支援、主動與朋友/親人傾談
感受

例子:

就讀小二世強的媽媽對在停課期間獨力支援孩子的學習大感壓力,於是藉着陽光電話主動向班主任透露自己所面對的困難,並得到老師的積極支援。



給家長的小貼士(二)

➤ 孩子:欠缺生活規律,學習時欠專注及合作性

□跟孩子商討及制定時間表

□盡量維持學習、閱讀、用餐、娛樂和睡覺的時間

例子:

就讀小一志豪的爸媽與孩子訂立時間表,並張貼在書枱上,一致執行對於學習(靜態)及娛樂(動態)的時間安排,令孩子對停課期間的生活常規產生安全感及熟悉感,大大提升學習效率及合作性。



給家長的小貼士(二)

➤ 孩子:欠缺生活規律,學習時欠專注及合作性

□ 分段學習,給予適當休息時間

□ 初小至高小學生的專注力大約可維持20-30分鐘,學習一段時間後,便要休息一會



例子:

就讀小二麗嫦的媽媽每天早上為孩子安排約1.5-2小時的學習時間,並劃分時段,每時段約半小時,媽媽發現孩子能跟隨學習常規,學習效率亦得以提升。

給家長的小貼士(二)

➤ 孩子:欠缺生活規律,學習時欠專注及合作性



□ 優質的親子時間

□ 優質輕鬆的親子時間(「人到」+「心到」),
有助促進親子關係及加強孩子的合作性

例子:

就讀小三建偉的爸媽每天晚上使用約半小時進行親子時間,期間他們放下手機和工作,讓孩子主導話題,專心聆聽孩子的說話,有時候也會參考網上資料,進行簡單的專注力小遊戲,如找不同,凸棉胎等。

網站連結

- ▶ 香港學校體育學會：小學學生家居體力活動訓練教材套
 - https://www.youtube.com/watch?v=t3r6L6sDj2k&list=PLupHtO3vhYkGelwPf_InNy6wmefZShn_X&index=4
- ▶ 衛生署兒童體能智力測驗服務：身心抗疫小勇士(親子活動篇)
 - https://www.dhcas.gov.hk/file/Psycho-educational%20booklet_Child.pdf