

## 【當孩子的神隊友-子女在家線上學習的父母錦囊】

撰文/王文秀 諮商心理師 2021/5/20

因為擔心疫情擴大，教育部宣布自 5 月 19 日起至 28 日止，全國各級學校及公私立幼兒園停止到校上課，改採遠距學習、在家自主學習方式學習。這幾天全國中小學家長、教師和學生都陷入又新鮮又混亂的遠距風暴中，有的家長仍須上班，有的家裡原本限制孩子使用電腦，有的家裡幾位手足原本共用一台電腦或家中電腦未升級，或是家裡無法同時提供好幾個孩子專屬空間或書桌椅，有的家長無法協助孩子操作電腦相關設備，也有的家長本身就是教師，必須堅守崗位教導別的小孩，因而無暇顧及自己的孩子，這些亂象都考驗著家長的應變能力，以及與孩子的溝通能力，這幾天家長的群組都哀鴻遍野，都更加感佩學校老師的偉大。

而就孩子而言，許多孩子原本被家長限制使用 3C 的時間，這下子禁令全部解除，又可以不用早起，不用打掃，不用午休，又可以名正言順地使用電腦，因此多半都很開心。等到過幾天逐漸發現世界不是如他們想像的那般美好，發現每天都得乖乖坐在電腦前上課（不是打電玩），仍是得考試、寫作業，上課仍是會被老師點名或被責備，有時被老師在電腦那端責備時，家長就在旁邊，或是整天坐在電腦前面，屁股都快要裂成兩半，且原本幻想可以利用時間打電動的心願，也變成泡影；一旦孩子線上學習的新鮮感和誘惑力降低之後，對家長的管教方式與情緒管理又是很大的挑戰。

國外去年已經數百萬學生都不得不遠距上課，家長及教師都累積許多寶貴的經驗，讓孩子的學習不中斷。以下參考國外的經驗提出幾個原則，讓家長在這段停課時間能成為孩子的親密戰友，雙方一起克服學習的困境，更為親子關係增溫。

1. 設法安頓好所有線上學習的設備、網路，確保網路的流暢性；對中低年級的學生而言，更需要家長協助連結教學平台與測試，以及教導孩子操作各種功能鍵，若家長有困難協助，請盡快請教周遭的「電腦人士」，或跟導師及校方聯繫，請求協助；若家裡電腦無電腦或不夠用，也可詢問學校有無多餘的筆電或平板電腦可暫時借用。
2. 與孩子確定好這幾週上課的固定空間，這個空間本身不要有太多易干擾物（電視、遙控器、WII、魚缸、漫畫、平板、寵物、玩具等），亦盡量不易受到外界的干擾；若有的孩子不喜歡一個人獨處太久（尤其低年級的孩子），可以安排一處孩子看得到家長，但是不至於受到外界干擾太大的空間，這樣孩子在電腦前

有點坐立難安，或是頻頻望向家長這邊時，家長可以用手勢或是製作字卡板，請孩子將注意力回到電腦前；請孩子將每天各節課上課所需的各式文具、計算紙、教科書、教材、評量、作業本或樂器等都依序準備好，也要利用下課時間去洗手間，免得上課時要頻頻起身。

3. 若家中有兩個以上的中小學學生，能有各自獨立的房間當然很好，否則可以跟孩子商量如何在家中有限的空間，隔出幾個盡可能互不干擾的上課空間，也讓孩子參考上述原則，自己去布置這個專屬的上課空間，讓一切對其而言都很方便又有利學習。
4. 每天的上學儀式仍可持續（起床、梳洗、換衣服與吃早餐等），不是因為在家中上課，就可以晚起、邊吃早餐邊上課，或是穿睡衣，甚至躺在床上入鏡。
5. 與孩子建立起這段時間家中的生活常規，如孩子何時可以（以及不可以）來找你（或其他人/寵物）聊天，或是他們如果真的不想繼續待在電腦前上課，可以怎麼辦？（例如可以站起來伸展一下再坐下，或是要徵求老師的同意才可以離座）；必要的話，家長也重新調整原本的角色分配與家事分工，讓全家每個人各自扮演好自己的角色，更凝聚家庭的向心力。
6. 家長在孩子上課期間勿藉故過去看孩子的學習狀況，否則家長自己變成孩子的干擾源；也因為不確定孩子的麥克風有無關閉，因此孩子上課時，家長勿在家中發出不希望讓全班同學聽到的言語或聲響；但是因為孩子很難一整堂課的時間都全神貫注，家長若有機會仍可檢視孩子有無利用上課時間以為老師不會發現，而同時開別的聊天室、做別的事或玩手邊的玩具。
7. 請孩子不要將電腦鏡頭轉到家中的擺設或趁家人不注意時將鏡頭轉到家人，不能未經老師許可，擅自離開座位，也不能躺在床上或沙發上課，或是擅自關掉自己的鏡頭。
8. 學校本身作息有每節的下課與午餐、午休時間，家長也盡量配合此作息，可將一週（或一天）的課程表貼在明顯的地方，讓孩子有所遵循；下課時間也可以準備一些小點心，跟孩子一起共享，以彌補孩子原本在校下課時間是跟小朋友共處的時間。
9. 孩子在上課時間若有完成任何美勞、作文或任何作品，可張貼在家中某處，或是晚餐時間家人一起分享今天的上課所學，讓孩子覺得自己的努力有被看見。

10. 體育課或音樂課時間，有的老師會設計一些體能活動，要學生在鏡頭前伸展，音樂課也可能要吹奏樂器，這些均要考量家中的狀況，例如家在樓上，孩子跳動/吹奏樂器會被樓下/鄰居抗議，這些均可跟老師溝通，或是當下想出別的應變方式。
11. 言教不如身教，這一陣子親子近距離接觸，家長對這些外在變化的反應也會影響孩子的調適心態，例如家長不要在孩子面前批評教學軟體、線上平台或教師的授課，免得讓孩子無所適從，甚至更有理由不想上課，或是也學著父母批評質疑教師或校方；家長對這些變化抱持彈性與適應的態度，也會讓孩子學到要如何克服並正向看待所遭遇的逆境。
12. 家長本身要體認遠距教學有其限制性，教師很難如在教室般隨時核對每個學生的學習狀況，也不要抱持著「反正線上學不會，之後安親班或老師還會再教一次」的心態，若家長能力許可，可以和孩子討論其學習困難之所在，並給予適當的教導，若家長本身對這些學習內容也無能為力，可以跟孩子討論可以如何克服。
13. 協助孩子區隔老師規定的作業以及平日在家的作業，因為對孩子而言，都是「回家」作業，孩子四點多「下課」之後，何時要寫今天的「學校」作業，何時要完成今天原本的「家庭」作業，如練琴、寫完一篇日記、評量，何時可以看電視、打電動或從事其他娛樂等，這些生活新秩序都要重新建立。
14. 家長盡可能讓孩子在家的作息跟在校時一樣，一旦讓孩子一切養成習慣，即可強化孩子的自律與自制力，長久以往對孩子的各方面適應及發展都有幫助。
15. 教導孩子網路安全，不任意進到色情或暗黑網站，保護自己在網路上的安全；電腦若原本家長有設定密碼，可考慮這段時間解除，等恢復正常上課之後再重新設密碼，原來電腦裡的一些重要資料，也要小心先儲存或銷毀，免得這陣子大人小孩共用一台電腦，會有悲劇發生。
16. 每天利用時間跟孩子聊聊網路上課的情形，瞭解孩子的學習狀況，若有學習上的困難，可試著與孩子一起討論，或是請教同學，或是反映給授課老師以求突破。
17. 由於一週五天的白天時間多半待在電腦前，為了孩子的眼力著想，請設法規劃孩子有其他遠離電腦的休閒娛樂時間；可在家設計一些運用肢體的活動，甚至親子一起伸展，讓親子一起動一動。

家長請讓自己寬心，自己並非受過訓練的教師，不用強迫自己一定要扮演多麼稱職的教師角色；事實上許多擔任教師的家長，也不見得能好好的教導自己的小孩；這段艱苦的疫情黑暗時期，家長自己本身也有許多要煩惱的事情（經濟與生活的變動、擔心自己或家人染疫等），還要費心孩子的線上學習，非常辛苦，就讓自己扮演「足夠好」的家長，享受親子共學共處的時光，讓這段疫情在家上學時間，成為日後的美好回憶。

文章出處：沐光心理諮商所

<https://www.facebook.com/101010335475285/posts/118739973702321/>