

疫情期間學生居家學習輔導管教策略

輔導處於疫情期間電訪關心了幾位家長與學生，發現孩子在經過二週，進入第三週的居家學習後，普遍存在幾個問題，在此提出與大家分享：

1. 學生在家作息不正常，線上課常要三催四請，才要上線。
2. 學生停留在網路上的時間變長，但不見得是在跟老師學習；很多時候是在網上群聚聊天或沉迷於網路遊戲。
3. 學生在家沒有運動，對於一些需要發洩體力的孩子，爸媽在照顧上會感到困擾。
4. 疫情期間，親子關係常因管教問題而變差。

◎ 針對以上的問題，以下提供幾個可行方法，家長可以試試看，希望能協助解決您的問題：

1. 學生在家作息不正常，線上課常要三催四請，才要上線。
2. 學生停留在網路上的時間變長，但不見得是在跟老師學習；很多時候是在網上群聚聊天或沉迷於網路遊戲。

解決策略

- (1) 每天維持和平常到校正常上課的作息，7:00 起床準備，好好吃個早餐，做個暖身操，準備跟著老師的腳步上課。
 - (2) 和孩子討論每日學習課表—配合學校課表及課外自主學習安排。(音樂、英語、美術、自然、興趣探索……)
 - (3) 很多爸媽陸續要回到工作職場拚經濟，無法在家陪孩子，其實爸媽可以善用電話、GOOGLE 遠端桌面或遠距監控鏡頭(網路有賣，一組才 700 元左右，可手機看到家裡狀況)，來督促孩子正常學習。
 - (4) 休息時間較長，也可以自行安排規劃，像是配合老師的課程，做一些測驗練習；也可以依據孩子多元興趣、自主學習，如：透過 YOUTUBE 線上學習頻道來探索課堂外的領域及興趣……
 - (5) 除了線上學，也請父母能配合孩子的探索學習，協助備妥實作材料。
3. 學生在家沒有運動，對於一些需要發洩體力的孩子，爸媽在照顧上會感到困擾。

解決策略

- (1) 在電訪後發現，學生在家想要練核心肌群當猛男、當窈窕美女。上 YOUTUBE 打「間歇式運動」，就有很多教學頻道，讓孩子跟著做 15-30 分鐘，不僅可以達到運動效果，也可以暫離學習、舒緩壓力喔！

https://www.youtube.com/watch?v=M56to7gX6bE&list=RDCMUCxGeKqFaKqpzkuFNGCFjcuA&start_radio=1&rv=M56to7gX6bE&t=5

★另外輔導處提供以下連結與大家分享：

以下有 10 集套裝免費線上課程，請各位自行選擇合宜的健身活動。

此休閒運動套裝課程，不但適合中高齡朋友，對於很少運動或沒時間運動的年輕朋友，這也是

一個運動的好開始呢！

- 第一套 跑步有氧 <http://youtu.be/FyWQq0erv5Y>
- 第二套 游泳有氧 <http://youtu.be/NmGpBUWtPCE>
- 第三套 武術有氧 <http://youtu.be/g2KXhTMVdk>
- 第四套 太極有氧 <http://youtu.be/PAbEW2ZetfM>
- 第五套 肩帶運動 http://youtu.be/_RIMkDgILM4
- 第六套 核心運動 <http://youtu.be/hcBJKlfsG4l>
- 第七套 下肢運動 <http://youtu.be/K6JUMXvkPNQ>
- 第八套 肩帶伸展 <http://youtu.be/GKjDnTleSN4>
- 第九套 核心伸展 http://youtu.be/iisYN1qq_fk
- 第十套 下肢伸展 <http://youtu.be/jJjjpgNkSXcU>

(2) YOUTUBE 上還有很多適合幼兒唱跳、街舞學習的影片，也可以提供親子同樂喔！

4. 疫情期間，親子關係常因管教問題而變差。

解決策略

- (1) **共同約定，父母堅守底線**：現在可以稍稍了解老師的辛苦了齣！其實老師一次可以管理 30 位學生，且關係不變差，在於老師和孩子有共同的約定，且遵守約定。而父母常會因為心疼孩子而不斷放鬆底線，一旦發現孩子的習慣自己無法忍受了，壞習慣也養成了，這時才硬要管教，就會造成親子關係的破壞。
- (2) **一起完成學習，調整彼此的對應互動**：學校的老師大部份時間是和孩子一起學習的，所以孩子因為有老師、同學陪伴，而更有安全感與動力。過程中，雖有磨擦，但也學會彼此調整。父母因為工作，在孩子學習過程中常是較少參與的，又因要求成果與表面效度，少了彼此了解與調整，造成家長火山爆發了！

●如果白天無法參與，至少每兩天一次，晚上和孩子共同學習或實作（英語學習、美術學習、音樂學習、烹飪學習...），父母不只是在旁邊看，還要一起做（記得耐住性子，彼此溝通調整）。
- (3) **疫情期間的學習，重在生活的規律及學生自學習慣的養成**：家長和老師對於疫情期間的學習，要達成共識，保有適度的彈性、生活習慣自律、自主學習、興趣探索……，孩子能規劃一張自己的課表（包含老師、家長、自主規劃），在時間完成，這些都是平常教室較難去執行的，但確是孩子未來最需要的。
- (4) **以軟性的語言，彼此談心說出對個別的期望**：家長與孩子彼此能理解內心，才能互相體諒，真正溝通，互相調整。

~~永福國小輔導處 關心您~~

現在的疫情到處都人心惶惶、流言蜚語滿天
但感謝老天，晚上的街道空空蕩蕩，讓人們重新回到家的懷抱
讓人們有時間重新思考人與自然的關係
讓老師和家長更能體諒彼此的工作的難處
讓父母與孩子有更多的相處、了解、談情說愛