



停課不停學 點安排子女自學？

停課期間，子女長時間留在家中，媽媽要完成家務的同時，小朋友也有自己的網課，然後要完成功課。因為要兼顧許多，家長都希望子女可以自動波學習，奈何小朋友的專注力有限，在沒有規管的情況下，不只難以自行完成功課，更可能因長期在家而打亂了作息時間。家長可如何提高孩子的專注力，讓他們自動波學習？今期請來資深註冊社工為我們分析。

維持正常作息

要維持孩子的正常作息，家長可以試着為孩子訂立一個時間表，讓他們的時間分配更有規律。值得注意的是，在制訂前必須要和家人一起商議，因為照顧者需要幫忙配合執行。時間表的內容可參考學校原有的時間表，除可讓孩子維持平日的作息，許多學校在停課期間都會配合網上教學，大部份都會參考本身的教學進程，此舉讓孩子的生活也可配合網上教學的需要。

學業以外，時間表中也要加入各種必要的元素，包括用餐、休息、運動及自由玩等。休息的時間包括孩子在不同活動之間的小休、午睡及晚上入眠和早上起床的時間。家長切忌因為學業關係而忽略了孩子的玩樂時間。對孩子來說，要進行一整天的活動，自由玩的時間是他們最主要的推動力。讓孩子放鬆並不代表懶散，反而是紓壓的渠道，讓他們可繼續努力。

iPad 教學要小心

資深註冊社工李淑輝表示，現時的網上教學令孩子少不免要接觸各種電子器材，令家長多了一重擔憂。如果孩子有需要使用電子產品，家長應先清楚了解孩子的使用目的，並從旁監察。家長可從三方面入手，第一是使用的時長，一般學校的教學都不會佔用太長時間；第二是瀏覽的內容，要留意是否有教育性或趣味性，是不是用於教學用途；最後是如何使用，以及由誰在旁監察。家長不可過份依賴孩子有限的自律性，現今孩子大多有優良的電腦技巧，懂的項目比家長要多，家長難以預測他們會如何使用，所以更要由家長從旁監察。

培養 主動學習

要孩子長時間專注學習，本來就非常困難，要孩子自動波學習，可說是難上加難。為了令他們更投入學習，家長可參考以下4個建議，試着提升他們對學習的興趣：



家長可試着和孩子一起做家務，教會他們自理的技巧。

建議 1：簡潔環境 <<<

孩子的專注時間較成人短，要讓孩子專注學習，家長必須為他們提供一個比較簡潔的環境。因為他們比較容易分心，如果想讓孩子專心，就要先把其他誘惑清理。例如在溫習的時候，不要把玩具放在同一個空間中，否則會容易被吸引。為孩子選購文具的時候，家長也要注意，千萬不要為他們買過份花巧的文具，文具數量只要足夠便可；否則以孩子無窮無盡的創造力，他們隨時都可以把文具變成玩具。不過，學習環境也不可過份安靜，因為鴉雀無聲的環境，可能令孩子倍感壓力，而造成反效果，讓孩子對當下的工作反感，可試着容許一些細小聲響的存在。

建議 3：偶爾小休 <<<

李淑輝認為在學業處理上，孩子無法在短時間內處理太多事情，家長切忌過於心急，而把所有事情堆在同一時段中。以兩小時要完成中文、英文及數學的功課為例，對孩子來說已是過多，孩子的專注時間較短，家長應在不同學科之間設立間隔，讓孩子小休，否則他們極容易分心。小學課程大部份約35分鐘便會轉堂或小休，幼稚園的間隔更短，便是參考了孩子的專注時間。故家長訂的小休時間可在5至10分鐘之內，在小休之前要先和孩子進行君子協定，例如不可玩電話、不可外出等，即使小朋友跑跑跳跳也可，因為是釋放能量的方式，只要孩子不違要求，李淑輝建議家長可讓孩子自由活動稍稍放鬆。

建議 2：增加吸引力 <<<

孩子不願完成功課的最大原因，是對他們而言功課非常沉悶，幾乎沒有任何吸引力。為此，父母可以試着增加功課對孩子的吸引力。作業是安排好的，要如何令它們更吸引？李淑輝表示，家長不一定要使用獎勵的方式，可利用有趣的教學方式吸引他們。家長可利用平日孩子感興趣的事物，例如橙、花生、衛生紙等教學，可以它們作比喻，也可以用作算數的工具。家長也可以用遊戲的形式推動孩子工作，如果家中有多於一個孩子，可以在做功課時讓他們比賽，看誰可以更快完成；也可以在做家務時和媽媽比賽，看誰更快完成自己的工作。

建議 4：明白自己責任 <<<

許多家長不一定可留在家中照料子女在停課期間的學習進度，在這情況下，孩子的自律性非常重要。家長可選擇在外出工作前，先為孩子訂下時間表，讓家中的傭人或長輩幫忙推行，也可告訴孩子回家以後父母會檢查他們的功課，並詢問家人他們的表現，以作出一個遙距的監控。明白許多孩子即使如此也不會自律的工作，家長在交下工作前，可仔細向他們說明自身的責任，讓他們明白沒有完成功課的後果並不在父母身上，孩子將來必須自行向學校交代。在了解到自己的責任以後，許多孩子都會主動完成自己的工作，甚至加快速度完成。



提升專注力

3 大法

孩子專注力不足一直都讓許多家長頭痛的課題，事實上只要提升孩子的專注力，要他們自動波學習並不是一件難事，可是要如何培養？社工李淑輝表示，這要從小時候開始訓練，以下是提升專注力的3個方法：



家長切忌在孩子專注時不斷插話，此舉容易令孩子無法專心。

方法1：善用電子產品 <<<

許多孩子在面對遊戲機的時候，專注力比平常要高，原因是大部份電子產品都在播放動態的畫面，不同的畫面不斷刺激孩子的感官，自然較一般靜態的工作有趣。如果家長長期讓孩子接觸電子產品，甚至當作孩子的電子奶嘴，孩子更無法專注在單一靜態的工作上，在要求孩子安靜地工作時，孩子極可能出現分心，或無法坐定定的情況。因為孩子已習慣在不斷的光源刺激及動態事物下才能專注，在上課時反而難以安靜下來。此外，孩子的情緒也容易受情緒挑動，因電子產品過於方便，可輕易完成各種任務，他們的忍耐力也會大大下降，任何事都希望盡快完成。

方法3：玩樂中學習 <<<

李淑輝直言玩樂過程較易訓練孩子專注，因為孩子都喜愛玩耍，玩樂時，他們可以進行自己喜愛的事情，自然因其吸引力而非常集中。因此家長可試着從他們喜愛的事物入手，先讓他們明白專注是怎樣的。面對不同年齡的孩子，她建議家長可用不同的遊戲訓練孩子，以幼稚園的學生為例，家長可以多和孩子閱讀圖書，和他們一起看看他們感興趣的故事，只要他們喜愛閱讀，已可訓練他們專注於靜態的事物上。對於已升上小學初部的學生，李淑輝則建議家長可和孩子多玩桌遊，特別是棋類遊戲，因為孩子只要分心便會輸，所以可好好利用他們的勝負慾訓練其專注力。

方法2：減少分心情況 <<<

孩子專注在一項活動時，最忌一心二用的狀況，因此一旁的家長也要幫忙營造一個可以專心的環境。以玩玩具為例，當家長讓孩子玩樂便要試着讓他們集中，不要給予過多的關心，因為孩子也可能因此而分心。部份家長在孩子工作的時候，習慣性地給予不同的意見，可能家長的出發點是希望最後呈現的結果更好，可是這卻會造成孩子的分心，盡量不要在孩子專注的時候滋擾他們。家長可在孩子完成以後才給予意見，或是在孩子稍為停頓、自行休息的時候才試着誇讚，這些時機必須平日多多留意，才可從孩子的習慣中發現。

學習小貼士：利用生動主題

李淑輝認為孩子在家停課的期間，家長可以生活中常見的事物教導他們。有三種方式可給家長參考，第一種是和孩子一起做家務，這種方式主要針對年紀較小的幼童，讓他們透過參與各種家務，學會更多自理能力，這也是許多幼稚園所着重的。第二種是可趁停課作品格教育，由於孩子平日的學業較為繁忙，很多時品格教育容易被忽略。而家長可以可愛有趣的短片或卡通片教會孩子，讓他們可在輕鬆的氛圍下學習。最後，除了常規的學科，家長也可趁機讓孩子鑽研自己喜愛的課題，投其所好準備相關資料，並鼓勵他們搜集資料，建立他們在學習方面的興趣。SP