

给家长的建议 - 在家继续学习：TISKL

设立常规和期望

身为父母，作为CLH（在家持续性学习）措施的一部分，您可以支持孩子的事情之一就是设立一些明确的常规和期望。请不要等到孩子陷入困境后，才来列出明确的例程。

TISKL建议您：

- 在固定时间为孩子设置每天的学校作业。不一定需要和正常的上课时间一样。学生们将会在上课时间（上午8时至下午3.30时）接收老师们分配的作业（或被邀请参加网上视频直播），但是学校意识到实际上您设置的“在家学习时间”将受到其他因素的制约，例如您的孩子是否能够使用网络设备。
- 坚持平时的用餐时间和就寝时间。
- 确保您的孩子定期休息，让身体运动并转移其注意力（称为“大脑休息”）。

限定孩子的学习空间

学习环境在孩子的学习能力方面扮演重要作用。即使您的孩子可能有特定的空间来做家庭作业，但这不一定适合长时间的学习。我们鼓励您确定一个空间/位置，让孩子多数时间在那里学习：

- **不是**子女的卧室（将卧室变成工作区可能会对他们的优质睡眠产生负面影响）
- 如果可以的话，拥有强大而稳定的互联网络设备
- 拥有优质的光线 - 最好是日光
- 保持安静，不受干扰，例如：电视的声音/视线，必要时
- 让您作为父母/照顾者能够监视他们的活动

监控学校和老师的交流

在必要时，教师和校方将通过电子邮件与家长进行沟通。校方鼓励家长使用学校电子邮件来查询问题，请注意，目前教师对这类通讯的回复比平时来得多。因此，如果您没有收到即时的答复，请您理解并耐心等待。

如果您对学习科技（例如：Google Classroom, Google Drive或Google Hangouts）的功能有任何疑问，请让孩子向您解释或是展示其操作方式。

对每天的开始和结束进行检查

对于一天的学习，与您的孩子进行简单的对话，可以产生积极的影响。询问子女：

- “你今天的学习目标是什么？”
- “你今天将如何计划和度过时间？”
- “你需要什么资源？”
- “你需要什么支持？”

这些简短的“基本”对话很重要。这将鼓励学生正确处理他们从老师们收到的指示，并整理与确定其优先次序。高年级的学生可能不想每天进行此类对话，但父母应该坚持不懈。并非所有学生都能在家庭学习环境中成长；有些人因过于独立和缺乏组织而挣扎。因此，对话的程序模式必须提早开始，以免学生落后。

安排静思和反思的时间

对于有多个孩子的家庭，这无疑是一个更大的挑战，尤其是每个孩子有不同需求的地方。有时兄弟姐妹需要在彼此不同的房间中工作。父母可能需要考虑使用一些降噪耳机来消除干扰。

尝试扮演积极的角色，使您的孩子能够处理和“拥有”他们的学习空间

在正常情况下，在TISKL里，您的孩子每天与同学和老师互动数百次，在课堂上回答或提出问题，与朋友讨论功课或进行任务，帮助朋友理解一些课题，与同学讨论不同的想法或理论等等。尽管一些学习互动会在新的“虚拟学校”环境中发生，但其他情况则不会。当我们有机会与他人一起学习时，这是最好的学习方式。因此，除了每天进行基本对话，父母也应寻找机会与孩子谈论他们所学的内容。父母还应鼓励孩子通过视频聊天平台和手机与同学进行学习对话。

重要的是您的孩子要对学习负责，这意味着即使您为他们所做的努力无济于事，您依然要与他们进行讨论；帮助他们确认自己，以采取一些步骤来“摆脱困境”。

鼓励身体锻炼或运动

这不仅对孩子的身心健康，对学习也有帮助。大量的研究观点显示身体锻炼可以增强脑力和认知能力。

如果不可能出去锻炼，也许鼓励孩子们帮助做家务，这也是身体锻炼的一部分。

留意孩子的压力或忧虑

校方的CLH措施是针对当前的严重情况而实施的。这可能会引发学生们的一系列情绪，恐惧、担忧和焦虑。作为父母，您将会面对类似的顾虑，但要尽量避免将自己的压力转移给孩子。无论他们是否接受，孩子都会感到无所适从，您现在提供的稳定性和正常性将是非常有价值的。

让您的孩子保持社交性，但要在社交媒体互动方面设定界限

尽管您的孩子最初可能对学校关闭感到有些兴奋，但是当开始想念朋友和老师时，这种情绪很快就会消失。鼓励孩子参加在线讨论和虚拟课程，以帮助他们与学校社区成员保持联系。

不过，请注意您孩子的社交媒体使用情况。高年级的学生比低年级的学生更依赖社交媒体（例如：SnapChat, Facebook, Instagram和Whatsapp）， 以与朋友保持联系；随着使用社交媒体的时间增加，网上霸凌的机率也将随之增加。

如果他们收到不满意的信息，请鼓励他们与您讨论， 或与他们的各年级协调主任或学校辅导员联系。提醒您的孩子保持善意对话的重要性 - 在“虚拟”对话中与面对面交谈是一样的。他们在互动中应礼貌， 尊重和友善， 并请谨记， 他们的言行举止代表您的家庭价值观。

监控您的孩子在网上花费的时间

TISKL不想让学生每天盯着电脑或手机屏幕长达 7 - 8 个小时。我们要求父母记住， 大多数老师目前还不是“虚拟” /远程教学方面的专家， 要在网上和离线学习活动之间， 找到合适的平衡点， 这需要反复试验。此外， 大家必须尽快地学习Google Hangouts之类的科技知识， 以进行全班在线直播课程；毋庸置疑， 一些小麻烦是会出现的。

资深职员对您在家中注意到的事项深感兴趣， 以让校方能够进行探索和作出必要的调整。先此感谢您的耐心和合作！