

## 在遠程學習期間的行為支援 為家庭和看護人提供的指引

### 背景/目的

本指引將特別用於學生因新冠病毒肺炎（COVID-19）而進行遠程學習這段時間。許多家長正在尋求幫助，以便繼續獲得行為支援，從而在遠程學習期間在家裡應對令人棘手的行為。本文件中所提供的指引的目的是，幫助家長及看護人營造一個有成效、安全和健康的學習環境，而且該環境對於學生和看護人來說是易於管理的。

### 在遠程學習期間在家裏支援正面的行為

作為家長和看護人，我們必須考慮這些變化如何影響學生的學習，包括對新冠病毒肺炎的恐懼和/或焦慮、家庭成員的健康以及所有日常作息習慣的顯著變化。我們可以很容易地對自己生活中的變化感到不知所措，並在管理和支援子女的學習時面對巨大挑戰。請記住要對子女和自己保持耐心和同理心，因為您子女的老師、專業人員助手和相關服務提供者都在一起努力支援您的子女的學習。

根據我們在學生於學校實際上學期間所收集的數據，您的子女可能有行為干預計劃（Behavior Intervention Plan，簡稱 BIP）。如果家庭尚未有這方面的資訊，則應向老師要求獲得查看子女的 BIP 的權限。務必要記住的是，鑑於從在校學習轉到在家學習，學習環境發生了很大的變化，學生在家裡所表現出的棘手行為可能與在學校時的行為大不一樣。您應繼續與學校團隊合作，支援子女的學習，讓其朝著個別教育計劃（IEP）的目標取得進步，並應對棘手的行為。若要從本文件中所說明的支援中受益，您的子女不必擁有 BIP。

### 團隊方法：家庭和學校如何保持聯繫

從您的子女目前的老師、專業人員助手和/或相應的相關服務提供者那裡尋求支援。老師和專員人員助手可以透過電話和/或視頻會議與您和您的子女溝通。告訴學校教職員您家裡的日常作息和時間安排，包括家裡目前在哪些方面做得好，以及什麼事情可能會妨礙遠程學習。在進行這些對話時，提出有關下列方面的問題：您的子女的學習習慣、喜歡做的日常生活習慣、喜好及厭惡以及哪些支援在學校很有效。問子女的老師和/或專員人員助手如何在家裡實施類似的支援和干預。安排與子女的老師進行定期溝通，分享子女在家裡的進步情況。

### 在遠程學習期間用於行為支援的工具和策略

在與子女的老師、專業人員助手和其他服務提供者進行協商之後，為子女在家裡的遠程學習制定一個行為支援計劃。行為可以傳遞潛在的需求或功能，並可以告訴我們在某種情形下一個孩子想要什麼或不想要什麼。隨著情況的變化，行為也可能發生變化。因此，在學校有用的支援和干預可能需要調整或者改變，以支援家裡新的學習環境。重要的是，試圖觀察您的子女何時有參與遠程學習的積極性，以及何時感到沮喪或無法專注學習。您子女的老師可以幫助您收集關於所選干預措施是否適當的資訊並在必要時予以調整。

- 制定一個貫穿全天的安排合理的日常作息時間表（始終如一的早晨生活習慣，在遠程學習上課日以及晚上和夜晚的時間安排）。讓您的全家也參與制定這些時間安排，並將其張貼在顯眼的地方（例如，冰箱上或所有家人都使用的地方）。
- 某些學生可能需要經常休息才能保持專注和完成功課，因此考慮設定一個休息時間表，以便學生知道他們可以繼續在學習當中休息一下，而且知道他們在休息時可以做什麼，如：給學生可接受的選擇，考慮在休息時活動一下身體。

- 重要的是，要對您的子女有實際和適合其年齡的期望。請記住，您的子女是獨一無二的，有其自己的學習風格和需求。考慮您的子女的年齡；有些學生難以坐下來聽課，特別是在遠程學習期間。年幼的孩子可能需要在休息時活動一下身體，或者需要有親自動手參與的活動來補充其所學內容，而年齡大一些的學生可能需要與同齡人互動。對於初中和高中學生來說，同齡人/社交世界在其學習中是相當重要的；考慮提供讓其與同齡人進行安全的網上互動的機會。
- 請就子女的 IEP 中所述的當前管理需求而與子女當前的老師協商，如提示和提醒（例如：語言或視覺、倒數計時、計時器）。
  - 關於首先/然後公告板的說明和例子，請參見附件。
  - 關於視覺的時間表和常規的說明和例子，請參見附件。
- 為子女把作業分成可應對的各個部分，是教師為減少學生的挫折感並幫助其成功所使用的策略。如果作業由多個部分組成，則考慮與子女一起設定一個目標讓其完成作業的一個部分，給其時間理解資訊並得出答案，並提供一個清楚的解釋。再強調一遍，請與子女的老師、專業人員助手和服務提供者協商。
- 如果您的子女開始出現更糟糕的行為（如：心裡崩潰、大喊大叫、表達沮喪情緒、自我封閉/沉默寡言），則給其時間讓其自我規範，並讓其有時間和空間安靜下來。想一想你們之間的互動，在不作評判的情況下使用平和的語調和鎮定的聲音講話。請記住，當您的子女專心學習和參與時，只要有機會，就要對其表揚，而且要具體讚揚其作業和行為。注意您的子女做對事的時候，或「表現不錯」的時候。始終如一是重要的。
- 在提供選擇時，限制您也可接受的選擇的數目。這可以讓子女有一種掌控感，從而有助於較少有關誰說了算的爭執。例如：如果您想讓子女把房間整理乾淨，您可以讓子女自己選擇先收拾什麼，並表揚或獎勵其完成了任務。
- 保持冷靜——除了為子女做出自控能力的榜樣外，這也等於強調我們將一起解決問題。即使您需要懲罰子女的所作所為，也應該採取有教育意義的方法，由此提醒子女您希望看到什麼樣的適當行為。
- 在目前這段時間，請記住要練習自我關照並善待自己。如果今天學習進展不順利，那麼就著重看一看做的不錯的方面。（是的，有些事情確實不錯！即使感覺不是這個樣子。）明天是新的一天，可以再次嘗試或做出改變。善用向您和您的子女提供支援的團隊，與子女的老師、專業人員助手和相關服務提供者聯繫，獲取相應的主意和支援。

## 為家長提供的支援遠程學習的資源

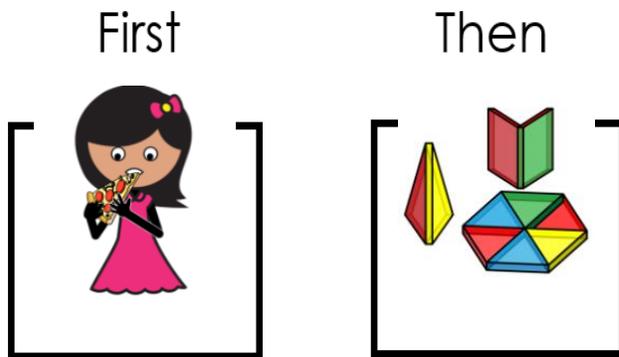
### 支援遠程教學的家庭資源附件

#### 首先/然後公告板

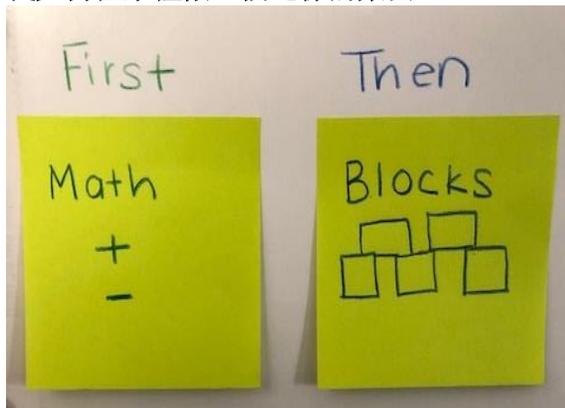
**用途：**首先/然後公告板是用於提醒要連續做兩件事情的視覺幫助。首先/然後公告板可以有助於將一個難以完成的任務分解成若干部分，或許可以促使您的子女完成一個不太喜歡的任務（如學習作業或家務活），因為您的子女知道接下來會有一個令人興奮的活動或獎勵。

#### 什麼是首先/然後公告板？

首先/然後公告板是一個簡單的視覺工具，用於傳播一個時間安排。首先/然後公告板可以用於幫助學生完成一個活動。「首先」是一個並不太想完成的活動，或者是您要求您的子女做的功課。「然後」是一個想做的活動或子女的選擇或獎勵。這樣做的想法是向您的子女展示，在您的子女完成其或許不想做的任務/活動之後，有一個其想做的活動或想要的東西。



#### 我如何在家裡做一個這樣的東西？



首先/然後的概念可以透過文字或圖片來展示，可在平板電腦、乾擦白板、甚至一張紙上展示：



### 我如何講授它？

- 畫一張圖和/或寫一個單詞，以此代表「首先」和「然後」活動。將公告板放在子女的面前，並說：「首先做 \_\_\_\_\_，然後是 \_\_\_\_\_」。您在說的時候指著圖片/單詞，或許會有所幫助。
- 在「首先」的任務完成之後，再次指向公告板，並說：「做完了 \_\_\_\_\_，現在做 \_\_\_\_\_！」說的時候表現出興奮之情或許有所幫助——您的子女剛剛完成了一個任務！您也可以把圖片翻過來、做一個打勾的標記或將所寫的活動劃掉，以此表示活動完成了。

### 一些有用的小建議：

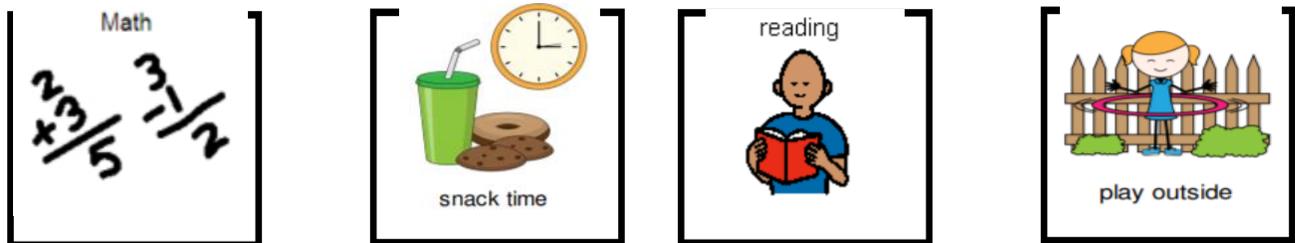
- 對於您的子女喜歡和可以成功完成的任務（如首先做的），引入首先/然後公告板或許會有所幫助：吃午飯 - 然後：玩積木。這將有助於您的子女理解首先/然後這個概念以及活動發生的順序。
- 最好在事先計劃好的情況下使用首先/然後公告板，換句話說，在展示子女不太想做的任務或活動之前拿出這個板子。把圖片翻過來、做一個打勾的標記或將所寫的活動劃掉，以此表示該活動完成了。
- 如果您的子女難以遵守時間安排或不願開始做活動，則再次展示那個板子。用手指著板子，並說：「首先做 \_\_\_\_\_，然後是 \_\_\_\_\_」。使用簡單的指令，並將注意力集中在板子上（而不是集中在子女的行為上）。
- 請記住深呼吸，並給自己一些時間！目前是極為困難的時期，您在盡最大努力做好！

## 視覺活動時間表

**用途：**視覺活動時間表是以圖片的方式代表一系列活動或事件。視覺時間表可以有助於形成規律作息和常規，讓過渡更有預見性，而且或許會有助於加強獨立性。

## 什麼是視覺活動時間表？

視覺活動時間表是一系列圖片或繪畫，以此來表示子女在一天當中的活動順序。視覺活動時間表將有助於制定規律的作息時間、使活動之間的過渡變得順暢並減少焦慮，因為您的子女將知道下面會發生什麼。



## 我如何在家裡做一個這樣的東西？

可以用平板電腦或電腦、乾擦白板或筆和紙來展示一個視覺活動時間表。在收集了材料後，決定如何把活動拆分成不同部分以及以何種方式代表每個活動。例如，對於年幼的學生來說，或許最好用一張照片、一幅插圖或實物。對於其他學生來說，簡單的簡筆畫和線條素描就足夠了。



## 我如何講授它？

- 當您想講解或複習時間表時，您可以說：「讓我們看一下我們的時間表。首先，我們有 \_\_\_\_\_，然後 \_\_\_\_\_，接著 \_\_\_\_\_，而最後 \_\_\_\_\_」。您在說出每一個項目時，用手指著它會有幫助。
- 對於許多孩子來說，讓他們參與制定時間表會有幫助。讓您的子女選擇活動或某些活動的順序，將有助於提高其積極性並遵守時間表。
- 與您的子女一起決定您用來表示活動完成的形式，將會有幫助的。可以在活動名稱的旁邊打個勾、將其劃掉或把圖片翻過來。在你們做完活動時，您可以說：「幹得太棒了 \_\_\_\_\_！都做完了 \_\_\_\_\_，現在是 \_\_\_\_\_ 的時間了。」

### 一些有用的小建議：

- 把時間表放在一個顯眼的地方，最好離子女距離近的地方。
- 讓子女參與時間表的執行，即讓其指著圖片或說出下一個活動。
- 有時事情會有變化！務必讓子女參與對時間表的任何更改，即允許其重新安排活動。
- 表揚您的子女遵守時間表，並鼓勵其完成整個時間安排。