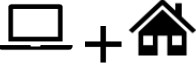











支援您子女的遠程學習

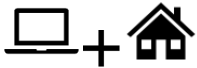


目錄

 什麼是遠程學習?	2
 創建一個固定的例行日程	2
 視覺時間表樣本	3
 與子女玩耍.....	4
 閱讀或口頭講故事	5
 與教學小組合作	5
 為在家學習做準備	6
 支持遠程學習的學習體驗	6
 支援您子女和家人的社交情緒健康	7
 其他資源	9



過去一年發生的事，給學生及其家庭帶來了許多意想不到的新挑戰。我們要在這讚賞您在照顧和教育子女方面所做的努力。在這一學年裏，您將繼續支援遠程學習下子女社交情緒和教育方面的需求。



什麼是遠程學習？

由於新冠病毒仍在繼續，學生將繼續參加遠程學習。遠程學習是指學生在家學習。您子女將參加的遠程學習分為兩類，定義如下：

- **同步學習：**是指您子女參與通過設備（如電腦或平板電腦）提供的實時教學。這可能包括視頻聊天，例如老師讀一個故事並問您子女問題，或者您的子女參加大組活動，如晨間聚會。
- **非同步學習：**是指運用預先錄製的課程、學習平台以及/或者您和子女自己探索、親自動手的學習。這可能包括藝術習作、一起搭建或者講故事。

這段時間對每個人來說都可能感到壓力。本文件可以幫助學生的家庭及監護人了解這種教育幼兒的新方法。學生的家庭最了解自己的子女，也是子女的第一位老師。因此，我們鼓勵您繼續做您認為對子女和家庭最適合的事情。

本指南提供了一些方法，幫助您應對遠程學習。我們理解，在整個學年，您的需要可能會有所變化，所以請與子女的老師合作，制訂一個適合您家庭的遠程學習時間表。



創建一個固定的例行日程

兒童在事情可預知的環境中茁壯成長。事情在可以預期之中發生，可以讓子女有安全感、減輕焦慮，並幫助他們適應過渡。這些是創建固定例行日程時要考慮的事項：

- 為您的家庭創建一個具有可預見性的例行日程。
- 考慮製作一個簡單的視覺時間表，幫助子女了解將要發生的事情。（請參考第 3 頁的例子）
- 讓子女為例行日程的變化做好準備。在改變發生之前，作出 1 至 2 次的提醒。

[家中日程表](#)資源還包含關於設立日程的其他小建議。該資源提供 9 種語言的版本。


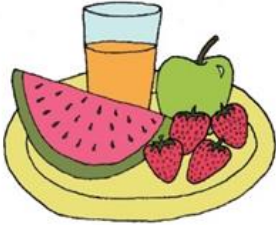





視覺時間表樣本

創建視覺時間表將幫助您的子女了解他們每天可以期待什麼。當您的子女參加遠程學習時，時間表可以幫助他們學習，讓他們看到預期會有些什麼，例如什麼時候是同步學習、非同步學習、進餐時間、休息等。下面是一個視覺時間表的例子：請隨意使用這一例子作為範例或創建您自己的時間表。

視覺時間表樣本

之前	現在	之後
 <p data-bbox="289 974 409 1008">晨間聚會</p>	 <p data-bbox="704 974 824 1008">點心時間</p>	 <p data-bbox="1117 974 1237 1008">玩耍時間</p>





與子女玩耍

與子女玩耍是幫助他們在家學習的一種方式。這讓您有機會與子女用新的方式進行聯繫和交流。您子女的教學小組將為您提供一些以課堂學習為基礎的建議，但是學生也通過各類遊戲學習。所以，他們每天玩得越多，學到的就越多。

玩耍在以下各方面幫助兒童學習：

- 讓他們交流感受、想法和體驗。
- 幫助兒童練習和發展解決問題的能力。
- 讓他們可以測試想法或理論。
- 為語言發展創造機會。

如果遊戲是有意義的，學生就能更好地處理新的資訊。孩子與可信任的成年人在玩耍或日常互動中來回互動，可以學到新的想法，也有助語言發展。

用玩耍幫助學習的方法：

- 與您子女用母語一起玩耍。
- 玩耍和學習可以發生在每天的活動之中（洗澡、做飯、洗衣等），在任何可以的情況下，讓子女參與其中。
- 與子女談談您注意到他們在做什麼（例如：「我看到你正在堆放盒子。」）。
- 問些開放式的問題。開放式問題沒有明確的答案，而且能擴展正在進行的學習。它使您的子女有機會說出他們在想什麼或開發新的思維方式（例如：「我想知道如果你在上面再放一個盒子會怎樣？」）。
- 在可能的情況下，以子女遠程課堂上正在學習的內容為基礎（例如，「你還記得老師講的 All About Me 吧？」你也是獨特的，就像書中的那個朋友一樣。讓你與眾不同的事情有…）
- 與您子女的教學小組分享你們在家裡所做的事情，這樣教學小組就可以繼續了解您和您的子女。





閱讀或口頭講故事

閱讀或給子女講故事是一個特殊的交流時刻。在遠程學習期間，我們可能要求您閱讀、給子女講故事，或者在老師朗讀時幫助子女。



講故事幫助子女學習的方法:

- 分享故事時，可以用朗讀故事或口頭講故事的方法。
- 在讀故事之前瀏覽一下圖片，跟子女談談他們注意到了什麼。
- 問幾個簡短的問題，看看在講故事期間，孩子是否理解故事中的意思(例如:「你為什麼覺得這個女孩感到緊張?」)。
- 如果您的子女感興趣，可以講述或閱讀某個故事若干次。這會讓孩子加深對故事的理解。
- 幫助子女預測接下來會發生什麼(例如:「我想知道這個女孩現在要去哪裏」)。
- 在故事結束時檢查一下。可以考慮問一些問題，比如「你最喜歡哪個部分?」以及「你覺得他們為什麼那樣做?」
- 當子女對印刷體的詞感興趣時，將該詞的寫法和讀音聯繫起來(例如:「我看到 cat 的首字母是 C, C 發 kuh 這個音; cat!」)
- 分享您最喜歡的故事。如果您喜歡某個故事，您的子女可能也會喜歡!



與教學小組合作

與您子女的教學小組合作對於有意義地學習和建立聯繫至關重要。與子女的教學小組保持密切的聯繫將有助於架起在校學習和在家學習之間的橋樑，並讓子女在學習課程時有投入感。持續的聯繫可以採取多種形式。與教學小組討論最適合您的溝通方式，如電子郵件或電話。如果您的子女有個別家庭服務計劃 (IFSP) 或個別教育計劃 (IEP)，您還需要與支援您子女的服務提供者 (如言語治療師、職業治療師、物理治療師) 進行聯繫。





為在家學習做準備

在遠程學習過程中，您子女的教學小組將建議一些在家裡動手學習的活動。以下是在做這些活動時需要考慮的一些事項：

- 您已經準備就緒子女在家裡學習所需的一切了！使用家居材料幫助子女學習，如廚房用品、衣服或裝扮用的服裝或布料、書寫材料、可回收和天然材料或者收集品（如鈕扣、瓶蓋、衣夾等）。
- 讓子女在他們已感很自在的地方探索。這將對學習過程有所幫助。您不必在家中或室外創建教室；兒童在他們感到熟悉和安全的地方學習效果最好。



支持遠程學習的學習體驗

讓教學小組知道在家裏學習的進展是重要的。這將幫助他們了解您子女的學習情況，並且給出一幅關於您子女學習情況的更全面圖景。分享子女的體驗可以有助於讓教學小組了解您子女如何進行遠程學習以及指引課程體系。

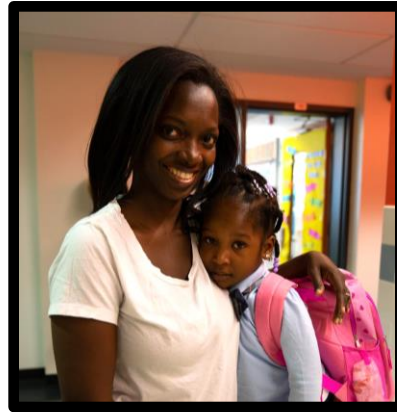
- 與子女的教學小組分享子女玩耍時的照片和視頻。
- 與子女的教學小組分享子女的藝術作品、搭建的東西、發現等。
- 需要時，請要求技術支援。如果您在遠程學習方面需要幫助，您子女的教學小組就是一個資源。如果您需要更多的技術支援，請填寫[家長技術支援表格](#)。
- 在參與同步學習時，您的子女可能會很沉默，或者只想在上課期間作觀察，這都是沒問題的。
- 當您有空的時候，請在同步學習課時期間與子女坐在一起，當他們玩耍的時候和他們一起玩耍。
- 持續與教學小組分享您的反饋，告知他們，對您的家庭來說什麼有效、什麼無效。
- 通知教學小組任何可能影響您子女學習的相關資訊，如時間表的變更、生病、失去親人等。





支援您子女和家人的社交情緒健康

對於成人和兒童來說，這是一個充滿挑戰的時期。我們必須考慮兒童以及我們自己在這段時間的感受。兒童和成人都會有各種各樣的情緒，我們的工作就是首先認識自己的情緒，並幫助他們理解他們的情緒。同樣重要的是，我們要告訴子女：他們所有的感受都是合理的。



了解情緒

年幼兒童開始了解自己的情緒。通過練習和成人的幫助，兒童可以開始給自己的感受歸類，並找到表達這些感受的適當方式。關於幫助您的子女學習如何表達情緒的資訊，請查看：[「為什麼讓兒童了解感受很重要？」](#)（只提供英文）。

成人可以通過以下方式幫助子女理解情緒：

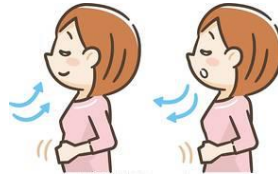
- 為孩子的各種感受命名，以此來幫助他們開始理解諸如快樂、悲傷、沮喪和害怕之類的感受詞（例如：「你看起來很興奮！我想知道你為什麼興奮。」）。
- 教他們如何表達感受。可以考慮說：「看起來你真的很生氣。當你感到生氣時，你可以用手推牆」或「你看起來很難過。當你感到難過時，你可以要求別人抱抱你或去拿喜歡的玩具。」

兒童和家庭可採用的方法

深呼吸

- 深呼吸有助於減輕焦慮。與您的子女一起做可以減輕您和子女的壓力。
- 與您的子女一起，選擇一個你們各自可以安靜片刻的地方。
- 讓子女將手放在腹部上，做幾次深呼吸。示範腹部深呼吸，並在吸氣時說「吸入」，呼氣時說「呼出」。
- 幫助他們注意在身體的哪個部位感覺到自己的呼吸。
- 從 5 至 10 次呼吸開始，然後和子女一起看看是什麼感覺。
- 您也可以考慮調暗燈光，播放鎮定心神的音樂，營造一種平靜安寧的氛圍。





專注於你們喜歡做的事：

- 與您的子女談談他們喜歡做的事。這可以帶來正面的情緒（例如一起去公園、曬曬太陽，或者與家人在一起）。
- 與您的子女交談，並互相分享你們喜歡做這件事的所有原因。



家庭可採用的方法

如果可能的話，重新構架您的敘述並重新定向您的思維。有時我們會陷入一種慣性思維模式之中，而這種慣性思維模式無法在這一時間幫助我們。甚至最簡單的思維重新定向也能幫助我們以一種新的方式看待問題。請考慮以下例子來重構您的思維：

- 把「他們總是那樣做」變成「我想知道他們有什麼難處」或「也許這與我無關」。
- 將「我不敢相信他們竟然那樣做了」變成「也許他們還沒有_____的技能。」
- 將「火車又晚了」變成「我真的很喜歡我正在聽的音樂」。
- 嘗試找到一些積極的東西，無論多小。

使用自我交談使自己冷靜下來。自我交談是指您在心裡或大聲對自己說話。當您感到壓力或擔憂時，使用積極的或肯定的語言可以幫助您。請考慮以下自我交談的例子：

- 這很可怕，但是我很安全。
- 我正解決這個問題，因為我有能力。
- 這很難，但我可以做到。



+ 其他資源

以下是可能對您有所幫助的其他資源。這些資源有書籍推薦、家庭遊戲活動、家長資源和技術建議。如需了解這些資源，請點擊該說明開頭的鏈接。

請注意，其中一些第三方資源可能只提供英語版本。



圖書

- [主題圖書](#)：本網站將根據某個主題推薦特定圖書。點擊您感興趣的主題，它將提供可考慮的圖書以及能找到它們的地方。
- [學習單元書單](#)：此學前班的書單最近已更新了，以此反映我們在紐約市服務的多元化群體。該書單隨附於學前班的課程資源以及學習單元，但是也可以作為家庭或看護人在尋找新書時的資源。



在家玩耍活動

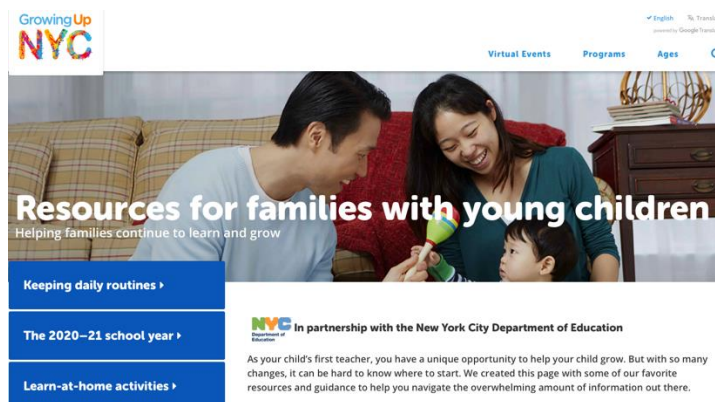
- [情緒疊疊樂](#)：「情緒疊疊樂」（Fun with Feelings）卡片作為一種有趣的方式，讓您幫助子女一起學習和管理情緒。這一資源現在可供家庭下載在家裏使用！
- [在家學習](#)：孩子們喜歡玩耍——任何時間、任何地點，以及幾乎任何東西！他們在玩耍時，學習關於周圍世界的知識並練習重要技能。根據您擁有的材料和子女的興趣從此活動列表中進行選擇，以支援其遊戲和學習。
- [我們來玩吧！](#) 該資源在戲劇、藝術、音樂、運動、數學、寫作和講故事時間等方面提供寓教於樂的建議，以幫助您規劃您子女的遠程和混合學習日。您可以把它們作為一個起點，去創建屬於自己的有意義且適合年齡的活動。
- [立即開始學習](#)：在此處可查看按年齡段和主題分類的整個星期的活動建議。





家長資源

- [進入幼稚園及未來](#)：與您的子女交談有助於他們為學習和上學做準備。使用下面的資源使談話持續一整天。下載彩色英語和西班牙語海報，有出生至 5 歲兒童的活動！
- [波士頓基礎知識工具包](#)：觀看視頻和閱讀小提示，來幫助您子女最大限度地享受愛、緩解壓力，並以運動和玩耍的方式進行探索。適用於出生至 3 歲兒童。請記住，80% 的大腦成長發生在人生的頭三年；抓住這個機會！
- [紐約市成長](#)：「紐約市成長」（Growing Up NYC）是一個適用於移動設備的網站，用英語和西班牙語提供，讓各家庭可以便捷地了解適合年齡的重要環節和活動，以及查閱政府機構和社區合作夥伴提供的各項紐約市計劃和服務。您也可以查閱[紐約市教育局的特殊頁面](#)，該頁面專門為有幼兒的家庭提供資源。



- [紐約市，讓我們一起學習！](#) 該公共教育電視節目由 WNET/THIRTEEN 和教育局製作。各集節目將繼續以適用於 3 歲幼兒班至 2 年級學生的下列內容為重點：基礎閱讀和寫作技巧、數學、社會知識以及科學。您也可以[在 thirteen.org/live](#) 上觀看節目串流直播。
- [育人學習系列](#)：了解嬰兒、學步兒童和學齡前兒童的大腦是如何成長的，以及看護者可以說些什麼和做些什麼來培養他們的學習能力。
- [邊玩邊學](#)：加深您對遊戲重要性的理解，包括不同類型的社交遊戲，例如獨自遊戲和旁觀者遊戲。
- [早期學習資源](#)：根據主題、技能和年齡分組，探索可以與您的學齡前兒童或學步兒童進行的快速、有趣、低成本的活動。
- [說話。玩耍。閱讀！](#) 每天，都有一些既有趣又簡單的方法幫助您的子女培養對閱讀的終身熱愛。以下是一些與 3 歲幼兒班和學前班兒童一起閱讀的小建議。在[此處](#)查找其他語言。
- [談話就是教學](#)：與嬰兒交談並不總是那麼容易的，尤其是當他們還不能說話的時候。在此處查找以最佳科學為基礎的有趣建議和資源，來幫助您每天對您的幼兒說話、閱讀和唱歌。請查看最新室內活動集！
- [發育中的兒童](#)：當看護者對幼兒的信號和需求作出敏感及回應性反應時，他們就提供了一個豐富的服務和回應的環境。了解與您的子女循環往復的玩樂體驗的最佳方法。



- **0 到 3 歲：** 在生命的頭三年中，情感豐富的關係為終身健康和幸福奠定了基礎。「0 到 3 歲」(Zero to Three) 為影響和照顧著嬰幼兒生活的成年人提供支持，有助於支援兒童健康和積極的發展。



技術建議與幫助

- **Ready4K 家庭參與課程：** 紐約市教育局很高興為您提供 Ready4K，這是一個**免費**資源，可幫助您的子女與其學習目標保持一致步伐。您每星期將收到三條專門為支援您子女的成長而發的短信，還有一些自我保健的建議，因為父母的健康至關重要！我們還將向您提供本地資源，以幫助您在需要時找到合適的支援。如要登記，[請點擊此鏈接](#) 或發短信給 70138，輸入「NYC」。



- **Sparkler 育兒遊戲：** 這是一個應用程式，提供基於遊戲的學習活動和屏幕外玩耍的建議，以促進兒童的身心和語言的成長。使用代碼 **2-1-2-1** 註冊，這將允許您的家庭免費使用 Sparkler。



- **為家庭提供的技術支援：** 您是否需要教育局設備和應用程式（例如 Google Classroom）的幫助？[填寫此表格](#) 可從我們的服務台獲取幫助！

