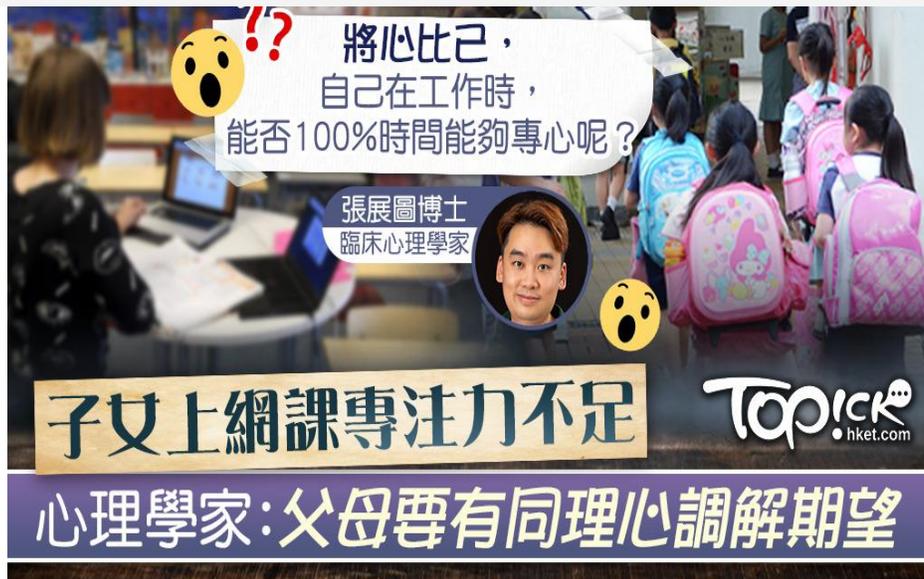


文章（四）

【停止面授】子女上網課專注力不足

心理學家籲父母要有同理心及調低期望



▲ 心理學家呼籲父母要有同理心。

想不到恢復面授課堂不久，小學及幼稚園再一次回到家中上網課，雖然無論是學童，老師及家長都已經有經驗，不過要讓學童專注於網課仍然是一個極大挑戰。家長看到子女不專心的話，可以怎樣做呢？讓我分享以下數個可行的做法作參考。

1. 了解不專心背後原因

坐在電腦面前聽課比起面見真人聽課所面對的困難大，讓人分心的原因不小，例如看得電腦畫面太久會疲倦、環境有其他刺激引誘、學童本身對科目的興趣及講者的表達手法等等。

家長如能靜心同子女傾傾，避免一開始就怪責子女不專心，讓子女感到父母是和他們同一陣線，一起去想辦法去解決困難，而非控制子女的想法及行為。

2. 製造低干擾環境

正如上文所提及，環境會對人造成干擾，外國有研究指出人在開放式空間工作比起在規劃空間工作有高 64% 機率出現分心情況，所以為子女在家中劃分出一個上網課專用空間會有幫助，而這個空間盡量減少容易導致分心情況的物件，如數碼器材，玩具，圖書及食物等等。子女上網課期間，家人亦盡量避免在他們附近進行悠閑活動。

3. 運用同理心，調節對子女在網課表現的期望

將心比己，自己在工作時（例如會議，聽取其他人報告）能否 100%時間能夠專心呢？我相信並不容易，至少我自己也不能夠。如果真的未能夠專心時，可以同老師講需要行一行開去個洗手間，飲杯水，然後再繼續專注。

而每個人可專注的時間長短有別，應根據子女的能力而作出合理期望，因不合理期望而責罵會大大減低子女想做好的動力。當子女能做得好時，請記得多點讚賞及鼓勵。

撰文：張展圖博士 臨床心理學家