

文章（六）

【明報專訊】隨着新冠病毒第五波疫情爆發，教育局宣布幼稚園、小學及中學暫停面授課堂，孩子又回復在家上網課的生活。家長和教育工作者一直關注，網課對小朋友的學習效能和身心發展的影響，而學術界亦有探討有什麼因素能夠提升孩子的學習成效，以及家長可以如何配合和協助學校，讓孩子在網課中學得更佳，在社交情緒方面適應得更好。

筆者的大學研究團隊在去年初新冠病毒第四波疫情爆發期間，收集了一系列家長心態和兒童表現的數據，好讓我們能進一步了解孩子的電子學習及網課的情況。整體而言，研究團隊發現母親參與孩子網課活動的程度愈高，孩子的學習潛能和技巧會更高，出現行為問題的機率亦較低。

「靜觀」態度 活在當下

上述的發現相信對讀者而言大概不難預測，家長的有效看管、照顧和參與，固然會對孩子的學習會有幫助。然而，令我們喜出望外的是，家長日常「靜觀」態度的影響力。「靜觀」態度乃留心當下、活在當下的生活態度，靜觀態度較強的人多以一種好奇、接受和關懷的心態，去認識、接受和面對當時當刻的各種不同經歷和感受。數據顯示，母親抱有較強的靜觀態度，她們的孩子會有較高的學習能力，以及較少的內在情緒問題，心情會更平靜安定！

相關結果的重要性在於要促進孩子的學習效能和情緒能力的發展，特別在「網課新常態」之下，除了直接處理孩子的學習習慣外，亦可以透過影響家長的心態來介入。所謂「人無遠慮必有近憂」，與其不時為自己能力控制以外的事情所影響（例如突然重來的疫情），家長不妨先學習如何關懷自己的心靈：

1. 注意當下的情緒，集中精神留意和命名自己的感受，減少被思緒或其他環境狀況分心
2. 留心當下的想法時，不去批判自己，要做的就是接受
3. 不為過去的事情所牽絆，也不因將來的事情而煩惱

上述的心態，有助家長明白有些事情不為自己所控制，同時能接受情緒上的不安和波動，當孩子「被迫」轉為網上學習時，那份「靜」和「定」就能體現在孩子的身上，孩子的內心較平靜，網課的效果也就更理想。

文：張溢明（香港教育大學兒童與家庭科學中心顧問暨教育心理學家）、林俊彬（香港教育大學兒童與家庭科學中心聯席總監）