

培您 疫境中抗逆錦囊

老師篇





由 去年起的社會事件到今年來勢洶洶的新型肺炎，對日常生活都帶來重大衝擊，在急速轉變的形勢下，種種情況令各方都要作出及時應變，成人與兒童均受到疫情及事件影響。



國際培幼會致力為兒童及青少年建構一個安全健康的成長環境。我們製作了一套「疫」境中抗逆錦囊，希望可讓家長與老師齊心協作，為受影響的兒童提供更好的支援，陪伴兒童走過不一樣的時刻。

學校是除住所以外兒童最常逗留的地方，而老師便是孩子在當中最熟悉的人，能增加孩子的安全感，減輕他們在學習和生活上的壓力。如果老師能及早觀察及發現學生在行為情緒上的變化，便可與家長攜手合作，與孩子一起跨過充滿挑戰的日子。老師可嘗試透過以下四個層次去幫助孩子。



2 加強接納性

老師既然明白孩子的擔憂，也應接納孩子遇上疫情或一些突發事情時，表現出擔心、驚慌或害怕等等反應。老師可以告訴孩子他們理解這些情緒反應，這些情緒引發的負面思想也是無可厚非，但不應讓他們把負面情緒轉化成負面行為。老師可以循循善誘教導孩子恰當地回應及表達負面的情緒和想法，避免讓孩子以暴力或破壞宣洩情緒。



例一

如果你不開心可以選擇說出來，我很樂意聽你的分享。但是，老師不能接受你以傷害別人或摔壞東西的行為表達情緒。

例三

我觀察到你有些困擾，這是正常的反應！若果你不懂得怎樣說出來，可以把你想說的事畫出來啊！

例二

老師曾經在其他孩子身上見過類似的情況，我相信隨著時間過去，你會好一些的。

3 增加熟悉感

學校是孩子學習規律、建立人際關係等地方。由於疫情關係，孩子被迫留家學習，老師可以預早為此作準備。例如善意提醒孩子在家也能執行學校的日程或時間表，讓他們明白學習沒有地域限制。老師也可建議孩子在家上課時穿上校服，減低孩子對日後復課的抗拒。同時，在家上課時間不宜過長或過多，要靈活執行有關時間表，切勿忽略休息時間。老師亦可加入一些自理或家務練習於時間表內，讓孩子在停課期間不僅於學業上有所增長，也可加強自理與家政能力。



例子：

老師可以與家長一起為孩子設定簡單任務，完成了可加✓，讓孩子能增加自信及培養自律的習慣。

- (07:30) 起床清潔與執拾床鋪 ☐
- (09:00) 參與網上授課 ☐
- (10:30) 看圖書 ☐
- (12:30) 幫忙準備午餐 ☐
- (15:00) 做功課 ☐
- (16:00) 玩遊戲 / 看電視 ☐

1 給予安全感

老師在學校環境接觸兒童時，可以於上課或課餘時間留意孩子的表現。例如老師在上課時宣布明天起因疫情關係需要停課，孩子知道後，由表現積極投入變為被動，甚至對老師講課內容毫無興趣，表現失落。老師應該避免批判孩子，因為越是被批判，孩子越抗拒分享。

老師在孩子心中的位置很重要。因此我們建議老師採取友善、開放的態度，細心聆聽孩子對事情的理解、想法和感受。如果孩子年幼，更可蹲下與他／她保持眼神接觸，讓孩子感到安心和被尊重。聆聽時，老師可以給予適時的回應，並保持平靜和溫和的語調，多覆述孩子說話的內容和感受，用語要真誠。除說話外，可以多點頭及用手輕拍孩子的肩膀，讓他們知道老師理解他／她的感受。



1 給予安全感

例一

可否告訴老師
你現在最擔心的
是什麼？

例二

當你擔心或害怕的時候，在學校，有老師陪伴你；在家中，也有爸爸媽媽陪伴你。

例三

我聽出你十分擔心
明天開始要停課，不能上學見
老師和同學。

例四

老師明白你不喜歡學校停課，
但停課是為了顧及你們的健康，
亦是暫時的，待疫情好轉時
便會安排復課！



3 增加熟悉感

每次設定時間表時，可以兩星期為單位，任務可按需要而增減。當孩子能完成每天的任務時應加以獎勵，從而鼓勵孩子執行有關時間表。老師更加可邀請孩子提交時間表作為功課，讓孩子知道這是既認真又輕鬆的項目。



4 保持聯絡與支援

當老師發現孩子的行為與表現傾向負面時，除上述方法，老師宜及早與家長溝通，了解孩子近況，互相支持。如果孩子持續表達負面訊息，應該建議家長陪伴孩子尋求專業機構協助，詳情可參考隨附的社區情緒支援熱線卡。





國際培幼會

CHILD
SAFEGUARDING
NET 守護兒童網

關於國際培幼會（香港）



國際培幼會創立於 1937 年，總部設於英國，是全球最主要的國際兒童慈善機構之一。「助養兒童發展計劃」為世界各地超過 120 萬名有需要的兒童及其家庭提供援助，主要集中在兒童健康、教育、環境及生計方面，持久長遠地改善孩子的生活質素。

近年正積極推動本地守護兒童的工作，以實證研究、本地伙伴項目、政策倡議、公眾教育等工作，提升兒童權利在社會各階層得到具體落實及尊重，預防他們受虐待及暴力傷害，讓兒童權益得到全方位保障。

如欲了解更多，可掃描 QR code 在網頁獲取更多資訊。



csnet.plan.org.hk



3405 5325 / 3405 5326



KeepChildrenSafe@plan.org.hk



鳴謝



朱嘉麗

註冊臨床心理學家 顧問言語治療師
為抗逆錦囊提供專業意見及指導