

家庭での遠隔学習を支援する

K-5の子ども達（幼稚園年長さんから小学校5年生まで）を扱う保護者へのヒント

スタンフォード子どもの適応とレジリエンスプロジェクト(**SPARK**)

1 学習空間

- 毎日リモート学習（遠隔学習）に使える場所を1ヵ所決めましょう
- そこが共有スペースの場合は、段ボールや布で仕切りを作って雑音や気が散るものを最小限にしましょう。
- お子様とその空間を居心地の良いものにするための飾りつけする機会を与えましょう。（例えば看板プレートを作る、お気に入りの枕を持ち込むなど）
- その空間には学習のために必要な材料がそろっているようにしてください。何が必要かは先生方に相談してください。

3 予想可能なルーチン

- お様が身体的に疲れていない早めの時間から始めましょう。
- 毎日のスケジュールをお子様と一緒に見直ししっかり理解しているかどうかを確認します。（例：まずはこれをしましょう、次にはあれを...というように）
- お様が段々自立できるようにしましょう。（例：自分のおやつを用意できるようにしたりパソコンのトラブルに対処できるようにする。）
- お様がどんな時にどう助けを求めればよいかを伝えておきましょう。
- 毎日の就寝時間を一定にしましょう

5 挫折に対処する

- 簡単に落ち着ける方法を使いましょう：10まで数える、深呼吸する、短い休憩を取るなど。
- お様がどんな問題に直面しているのか、今どんな気持ちでいるかを自分で表現できるように助けます。（...の時は...な気持ちになる）
- お様と一緒に解決法を考え、あらかじめ設定していた期待値と結びつけて考えます。
- お様に、自分のとる行動はどんな結果に繋がるかの因果関係を説明しましょう。無理のなく優しい、かつしっかりした制限を設けます。
- 誰もがベストをつくしているという前提に立ちましょう。自分自身に優しくあることです。周りの人には気長な気持ちで接しましょう
- 先生に聞いてみたり他の人々に助けを求めます。

2 毎日のスケジュール

- 先生方は家庭でお子様に何を期待しているかを理解しましょう。先生にメールや電話で連絡し明確にしておきましょう。
- お様がその日に完了すべきアクティビティをシンプルなりストに書き出しておきましょう。
- おやつや身体を使った活動、ストレッチや運動遊びなど休憩時間を取るようにし自由時間も入れるようにします。幼い子にはより多く休憩時間が必要です。
- お様の毎日のスケジュールを飾り付けるなどしスペースに貼ってもらうことをすすめます。
- ご家族のニーズに合うよう必要に応じて修正します。柔軟に対応しましょう。

4 目標と進捗

- 毎日の望ましい行動を子ども達と一緒に決めて毎日見直しましょう。
- お様がやり遂げられる範囲の目標とスケジュールを設定しましょう。完璧を目指すのではなく、進歩が大切です。
- タイマーを使って、子どもが一定時間集中できるように教えましょう。簡単なことから始めるようにします!!!
- 毎日（上手にできなかった日でも）シールや1円玉小石などを使い日々の向上に印をつけるように。
- 努力と上達が見られた時は、お様の大好きなアクティビティをご褒美にしてあげましょう。

6 親近感とつながり

- 楽しいごあいさつ、歌やダンスなど、毎日をちょっとした楽しさ溢れる体験から始めましょう
- お様が役に立てる機会をつくりましょう。（例：家事のお手伝い、お料理の下ごしらえ、兄弟姉妹への読み聞かせ）
- 毎日、注意散漫ではない状態で子どもと接して、気持ちが通じられるようにしましょう。前向きな経験に焦点をあてるようにします。もし時間があれば、お様が選んだアクティビティと一緒にやるようにします。
- お様が心配事を打ち明ける機会を作り、安心感を与えましょう。

SUPPORTING DISTANCE LEARNING AT HOME

Tips for caregivers of K-5 students, from the Stanford Project on Adaptation and Resilience in Kids (**SPARK**)

1 LEARNING SPACE

- Find a space in your home that can be used every day for distance learning.
- If the space is shared, create a cardboard or cloth separation to minimize noise and distractions.
- Offer your child the chance to decorate this space to feel welcoming (draw a sign, bring a favorite pillow, etc.).
- Make sure the space includes essential learning materials. Ask teachers for help.

3 PREDICTABLE ROUTINE

- Start early when your child is rested.
- Review the daily schedule and make sure your child understands it (e.g., first you will..., then you can ...).
- Help your child build independence (e.g., learn to prepare their own snack, troubleshoot computer problems).
- Let your child know when and how they can ask for help.
- Keep regular sleep times.

5 MANAGING FRUSTRATIONS

- Use simple calming strategies: counting to 10, taking deep breaths, a short break.
- Help your child describe the problem and express their feelings (I feel ..., when ...).
- Together, come up with a potential solution and connect it to previously set expectations.
- Explain how the child's behavior is linked to consequences. Set gentle and firm limits.
- Assume that everyone is trying their best. Be kind to yourself. Be patient with others.
- Ask teachers and others for help.

2 DAILY SCHEDULE

- Understand what teachers expect from your child. Email, call, or text to clarify.
- Write a simple list of activities that your child needs to complete each day.
- Include breaks for snacks, physical activity, wiggles or stretches, and free choice time. Younger children will need more breaks.
- Encourage your child to decorate the schedule and post it in their space.
- Revise to fit your family's needs. Be flexible.

4 GOALS & PROGRESS

- Together with your child, set behavioral expectations and review them daily.
- Set goals and timelines that your child can complete. It's about progress, not perfection.
- Teach your child to use a timer to stay focused for a period of time. Start small!
- Mark daily progress (even not-so-good days) with stickers, pennies, pebbles, etc.
- Use your child's favorite activities as rewards for showing effort and progress.

6 CLOSENESS & CONNECTION

- Start each day with a brief joyful experience: a fun greeting, song, dance.
- Create opportunities for your child to be helpful (e.g., household chores, cooking prep, read to siblings).
- Each day, try to connect with your child without any distractions. Highlight positive experiences. If you have time, do an activity together that the child selects.
- Create opportunities for your child to share their worries, and provide reassurance.