

在家学习一页纸：青春期前（10-12 岁）

每天可以做的事

- 写作业的安排由孩子自己执行，你在旁边随时解答问题。
- 用自测来复习：合上书，回想，核对。
- 每次练一小会儿，分散在一周里，不要一次练很久。
- 每天读点课外书，书由孩子自己挑。
- 问孩子的想法和付出的努力，不只问分数。
- 睡眠：每天 9-12 小时，设备不进卧室。

可以这样聊

“你想先从哪一部分开始？”

“合上书。跟我说说你还记得什么。”

“你用了什么方法？下次还可以试试什么？”

“你今天读到什么让你觉得意外的？”

少做这些

- 替孩子做作业，或者每道题都检查。
- 把“你真聪明”当成主要的表扬。
- 为考分，或者为孩子本来就喜欢的事付钱。
- 晚上卧室里有屏幕。