

在家学习一页纸：小学生（7-10 岁）

每天可以做的事

- 固定时间、固定地点写作业，家长在旁边。
- 用自测来复习：盖住、回想、核对。
- 每次练一点，分几天练，不要一次做完。
- 每天读点课外书，让孩子自己挑。
- 问孩子学到了什么，不只问考了几分。
- 睡眠：每天 9-12 小时。

可以这样聊

“你试了哪些办法？下一步还能试什么？”

“先合上书，你还记得多少？”

“你想先做哪一科？”

“你找到了一个更好的办法。”

少做这些

- 替孩子写作业，或者把每个错都改掉。
- 把“你真聪明”当成主要的表扬。
- 为读书或孩子本来就喜欢的事付钱。
- 临睡前还在刷手机、看屏幕。