

一頁摘要：國小學童（7-10 歲）

這個階段的正常表現

- 建議睡眠：每天 9-12 小時。螢幕時間較長，和睡得少、睡得晚有關。
- 說謊隨年紀越來越老練（研究對象最大到 8 歲）。
- 開始有功課了，但美國的研究顯示，國小階段功課和成績的關聯比國高中弱。
- 和朋友、手足起衝突；來自手足或同儕的攻擊，都和心理困擾有關。
- 現在開始不算晚：沒有證據顯示親職課程越早開始效果越好。

有效的做法與原因

- 在你訂的範圍內給孩子真正的責任，並說明理由（和較好的學業成就與心理健康有關）。
- 在範圍內給選擇，例如讓孩子自己挑一部分家事。
- 固定的寫功課時間和地點，你在旁邊但不代勞（這類規矩和學業成就的關聯最強）。
- 全家一起訂螢幕計畫，睡前不碰螢幕。
- 一再出現的問題一起解決（試驗對象是有嚴重行為問題的孩子）。
- 自由一步步放手，犯了錯也有清楚的方法贏回來。

容易適得其反的做法

- 手把手指導功課：和成績較差有關，但不能證明是它造成的。
- 吼叫（和更多攻擊行為有關）和羞辱（和更多焦慮有關）。
- 孩子本來就喜歡做的事，還承諾給錢或獎品。
- 打屁股：在 6 個國家的研究中，體罰越多，孩子的攻擊行為和焦慮也越多。

可以這樣說

「5 點在餐桌寫功課。卡住了就叫我，我就在旁邊。」

「給我看你已經試過什麼。接下來還可以試什麼？」

「8 點平板要放到客廳充電。要不要提前 5 分鐘提醒你？」

「這是這週的家事。你想選哪兩樣？」

「這件事我們先記下來，家庭會議時一起討論。」

「這件事你已經讓我很放心，可以試試下一步了。」