**Про один школьный день.**

1. Будите ребенка спокойно, с улыбкой. Не торопите, не делайте замечаний.
2. Учите ребенка просыпаться самостоятельно и правильно распределять время утром.
3. Завтрак – обязательная часть утра.
4. Провожая ребенка в школу, скажите ему что-нибудь ласковое. И лучше – без упоминания оценок.
5. Встречая ребенка со школы, не спрашивайте его «Что ты сегодня получил?». И вообще не задавайте много вопросов. Встретьте его спокойно, с улыбкой, скажите, например, «Я так рада тебя видеть!», «Как хорошо, что ты дома!», «Я так скучала по тебе!» Дайте ребенку расслабиться. Вспомните свое состояние, когда вы приходите с работы.
6. Если же ребенок сам начал рассказ, хочет чем-то поделиться, выслушайте его.
7. Если ребенок молчит, не заставляйте его все рассказать, достаточно пары вопросов. Например: «Что нового ты сегодня узнал?», «Как твое настроение?», «Что было интересного, грустного, скучного?». Молчит? Значит, пока не готов. Если он захочет, обязательно расскажет.
8. Если речь зашла про оценки, обратите внимание, в первую очередь, на хорошие. Похвалите ребенка, скажите ему, что гордитесь им. Про плохие оценки можете уточнить: «Может быть, тебе нужна помощь?», «Чем я могу тебе помочь, чтобы исправить эти оценки?» Если ребенок отказывается, не настаивайте.
9. После школы у ребенка должно быть время, чтобы отдохнуть. Хотя бы час. В этот час он может заниматься чем угодно, но без гаджетов и ТВ. Пусть почитает, поиграет, порисует или даже просто полежит. Только после этого можно сесть за уроки.
10. Пока ребенок делает уроки, не стойте «над душой». Скажите, что вы готовы ему помочь, если он попросит. И идите заниматься своими делами.
11. Если ребенок просит помощи, оказывайте помощь спокойно, не делайте замечаний, подбадривайте его. Не упоминайте оценки. Ведь вам важны его знания и позитивное отношение к учебе, а не цифра, ведь так?
12. Перед сном скажите ребенку добрые слова, слова поддержки и веры в него, о том, как вы его любите и гордитесь им. Обнимите.

Желаю вам хороших школьных дней!