**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**«НЕ ПОЙДУ В ШКОЛУ!»**

Почему так говорит ребенок - попытайтесь его понять.

**Недостаток сна.**

Ребенок на выспался и не успел отдохнуть или не перестроился на новый режим жизни. Младшему школьнику требуется около 10-11 часов сна, а это значит, что при подъеме в 7 ч. Утра ребенок должен засыпать не позднее 21.00. Организуйте четкий режим для работы и придерживайтесь его даже в выходные дни.

**Перегрузки.**

Ребенок может испытывать перегрузки, особенно если у него еще есть 2-3 секции. Одна лишь мысль о том, что впереди длинный день с кучей занятий, может вызвать у школьника слезы, жалость к себе и даже головную боль. Еще раз пересмотрите список кружков и оставьте только самые необходимые. Если ребенок выглядит уставшим уже с утра, позвольте ему лишний выходной в середине недели.

**Переживания за оценки.**

Многие школьники, даже сделав уроки, все равно волнуются. Строгая и требовательная учительница, а также неуверенность ребенка в себе могут обернуться утренними истериками. Постарайтесь утром уделить чаду как можно больше внимания: разбудите нежно, обнимите, спокойно пообщайтесь за завтраком. Ваша задача – «напитать» любовью и зарядить спокойствием.

**Нет друзей.**

За нежеланием идти в школу может стоять отсутствие друзей в классе, сложности с адаптацией в коллективе. Особенно это касается 1 классников некоторые только знакомятся друг с другом и ребят, поменявших школу. Предложите взять с собой книгу, которую можно рассмотреть вместе с одноклассниками, или игрушку для совместных игр. После уроков останьтесь хотя бы ненадолго на прогулку в школьном дворе - пусть чадо неформально пообщаться и просто побегает с новыми друзьями!