**Советы психолога**

**Наказывать ребенка или нет?**

А если наказание нанесет малышу травму на всю жизнь или безнаказанность сделает его неуправляемым?

Каким может быть наказание?

Ни в коем случае не физическим. Отругать, оскорбить, высмеять – не годиться. Физическое и моральное наказание унизительно и навсегда останется в памяти.

Самое страшное для ребенка наказание – это неприятие его родителями. Нужно показать, что он вас очень огорчил, что вы можете разочароваться в нем – это возьмет свое действие.

С детьми младшего и среднего школьного возраста надо долго и упорно разговаривать, разжевывая, то, почему плохо обзываться, брать чужое, обманывать…

Если ребенок «оступился», попросите его написать несколько раз на листе: «Я буду честным, добрым…». Такое упражнение очень полезно, потому что информация буквально «записывается» в подкорку.

Большинство родителей считают, что их ребенок уж точно ни в чем не виноват, потому что он маленький, «он не нарочно». Неправильно верить в безоговорочную невиновность. Находите в себе силы признавать, что ваш ребенок тоже способен причинить кому-то боль.

**5 полезных правил:**

1. Не рубите с плеча. Разберитесь в ситуации.

2. Не наказывайте детей потому, что у вас плохое настроение.

3. Не пугайте детей наказанием, это прошлый век. Боязнь наказания способствует развитию изворотливости (как сделать так, чтобы никто не заметил и не отругал?).

4. Не отходите от своих правил. Если вы считаете поведение ребенка неприемлемым (например, грубит старшим), то ругайте за это всегда. Для психики ребенка очень вредно, когда за один и тот же поступок его то наказывают, то нет.

5. Прежде чем наказать (поставить в угол, посадить «думать о своем поведении»), объясните чаду, почему вы вынуждены это сделать, что вам не понравилось? Почему это плохо? Как нужно было поступить?!

**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!