**Как настроить ребенка на учебу после летних каникул?**

**Советы психолога**

Летние каникулы подходят к концу, и многие подростки совсем не горят желанием возвращаться к учебным будням. Но психологи точно знают проверенные способы, с помощью которых можно вернуть школьникам интерес к образовательному процессу.

Перерыв в обучении позволил подросткам вести расслабленный образ жизни, когда можно было вставать и ложиться, когда захочется, когда не надо было делать уроки, а время можно было тратить на развлечения. Но начало осени возвращает подростков в активную образовательную деятельность, когда снова нужно ходить в школу, выполнять домашние задания и готовить уроки.

По мнению руководителя РАО «Института психолого-педагогических проблем детства» Татьяны Волосовец, родителям нужно придать своим детям положительный настрой, увести их приятными воспоминаниями и историями на школьную тему от мысли, что они не хотят идти в школу. А еще обязательно нужно восстановить для ребенка четкий режим дня, который быстрее поможет ему в самоорганизации и дисциплинированности.

Психологи рекомендуют не «переключать» ребенка исключительно на образовательный процесс. Пусть он посмотрит фотографии с каникул, пообщается с друзьями, обмениваясь впечатлениями о проведенном отдыхе. А еще специалисты «Института психолого-педагогических проблем детства» советуют не загружать подростков домашними заданиями на летних каникулах. Делать их, конечно, надо, но не перед самым началом учебного года, а понемногу, в течение всех каникул.

Стоит отметить, что не стоит нагружать ребенка уроками и в первые недели учебы. Нервная система подростка еще не до конца сформирована и не приспособлена к резким переменам. Поэтому нагрузка должна повышаться планомерно. А еще важно найти правильный подход, стимулы, которые в каждом возрасте свои: у учеников младших классов – это встреча с друзьями, новые знания, предметы, а старшеклассникам будет легче идти снова в школу, если они будут знать и понимать, что пришло время подготавливаться к получению высшего образования и определяться с профессией.

Использованы источники:

<https://zen.yandex.ru/media/fond21veka/kak-nastroit-rebenka-na-uchebu-posle-letnih-kanikul-sovety-psihologa-5b7c1e917c4a8300a9930091?utm_source=serp>

**Статью подготовила специалист по социальной работе ОПБН №2 Леонова П.Г.**