*Понятия «умственная отсталость» (олигофрения) - это стойкое снижение познавательной деятельности вследствие органического поражения центральной нервной системы и, в первую очередь, коры головного мозга.*

***Особенности психического развития в подростковом возрасте (11-16 лет), на которые родителям необходимо обратить внимание.***

***Повышенная утомляемость*** во второй половине дня, ребенок не повинуется старшим, нарушает дисциплину на уроке, пререкается с учителями и родителями, проявляет своеволие и упрямство. Ребёнок устал, а мы, как в детстве за капризы, наказываем за неповиновение. Взрослому необходимо разобраться, почему проявляется негативная реакция на просьбу или указание.

***Эмоциональная неустойчивость***, неожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму, придирчивое отношение к родным сочетается в этом периоде с острым недовольством собой. Родителям необходимо давать детям эмоциональную поддержку, хвалить за мелочи, повышая таким образом самооценку. Ребёнку необходимо знать, что его любят и будут принимать в любом случае, каких бы он ошибок не сделал. Дети чаще доверяют сверстникам или старшим ребятам. Поэтому попытки вызвать подростка на откровенность могут привести к враждебности, за которой скрывается подавленность и уныние.

***Адаптация ребенка к школе после каникул: как ему помочь?***

**Почему ребенку сложно привыкнуть к учебе**

Многие дети испытывают проблемы с адаптацией к учебе после летних каникул. Во многом это связано с тем, что их будни во время отдыха сильно отличаются от более напряженных школьных дней. Так у неготовности ребенка приступить к занятиям может быть сразу несколько причин:

● физическая: у него сбит режим сна и бодрствования. За лето ребенок мог отвыкнуть от школьного режима дня, поэтому ему сложно заставить себя рано вставать утром и вовремя засыпать вечером.

● умственная: он отвык от учебных нагрузок. Большинство детей не уделяют достаточно времени учебе и повторению ранее изученного материала на летних каникулах. По этой причине им бывает сложно собраться и настроиться на изучение школьной программы в новом учебном году.

● эмоциональная: он переживает из-за взаимоотношений со сверстниками и учителями. Три месяца летних каникул – это достаточно много в глазах ребенка. Поэтому он волнуется о том, как может измениться его общение с окружающими в стенах школы.

Каждая из этих причин существенна и заслуживает отдельного внимания. Поговорим о том, как родители могут помочь своему ребенку подготовиться к учебному году.

**Адаптируем ребенка к школе заранее**

В первую очередь нужно приучить ребенка вовремя ложиться спать и рано вставать. Лучше начинать менять режим сна и бодрствования за одну-две недели до начала учебы. За это время ребенок сможет адаптироваться к новому графику, и ему не так сложно будет вставать в школу по утрам. А вот к учебным нагрузкам приспособиться будет не так просто.

За лето дети отвыкают от задач по математике и от сочинений по родному языку. И хоть в первые дни учебы занятия больше направлены на повторение ранее изученного материала, этих вводных уроков недостаточно для того, чтобы ребенок полностью привык к школе. Поэтому за несколько дней до первого сентября лучше повторить вместе с ним правила по различным предметам, а также выполнить несколько заданий по каждому из них.

Важно уделить внимание и эмоциональной готовности ребенка к школе. Он может переживать из-за того, как сложатся его отношения с одноклассниками и учителями, которых он не видел все лето. Поэтому нужно постараться успокоить ребенка, попытаться напомнить ему о положительных сторонах обучения. Обсудите вместе с ним новые предметы, которые ему предстоит изучать, поговорите о кружках и секциях, на которые он хотел бы записаться. Это позволит снизить тревожность ребенка и настроить его на новые свершения в этом учебном году.

Необходимо хорошо организовать ребенку активный отдых с прогулками на свежем воздухе. Не стоит переусердствовать, так как избыток положительных эмоций вреден, как и отрицательные эмоции.

Стоит ограничить время перед телевизором и за компьютером – эти занятия утомляют, а не способствуют отдыху. Следите, чтобы ребенок вовремя ложился спать: младшие школьники должны спать не менее 10 часов, а подростки – не менее 9 часов. Также нужно обратить внимание и на питание – в рацион должны быть включены все необходимые для роста и развития [витамины](http://www.pandia.ru/text/category/vitamin/) и микроэлементы.

Проявите понимание и создавайте ситуацию успеха для ребенка.

Помните, что в начале учебы он очень нуждается в вашей поддержке.

Желаем успехов!