

ПРОФИЛАКТИКА УПОТРЕБЛЕНИЯ

ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ ПОДРОСТКОВОЙ ВОЗРАСТ

Подросткам необходимо свободное время для собственных интересов, друзей или просто побыть наедине. Если хотите выстроить правильные отношения с вашим ребенком вам необходимо следовать этим советам.

Свободное время с родителями и семьей

Очень важно! и в подростковом возрасте находить общие интересы с вашим ребенком. Проводить свободное время вместе это отличный способ узнать своего ребенка лучше и быть в курсе переживаемых ситуаций, проблем в его жизни.

Время с вами

Проводить время наедине с одним или двумя родителями одновременно будет счастьем для вашего ребенка. Совместный просмотр фильмов или даже быстрый обед или напиток после какого-либо совместного мероприятия может запомниться особенным образом. Также можно пойти вместе на концерт, или сделать перестановку в комнате вашего ребенка. Все зависит от того, что вам обоим будет интересно.

Конечно, не все сразу удастся реализовать. Возможно, придется сначала обсудить ваши предложения с вашим ребенком, а потом уже начать планировать постепенное совместное времяпровождение.

Если вы делаете это впервые, возможно, вам придется убедить вашего ребенка попробовать. Если же он не горит желанием, **можно пригласить с собой одного или двоих друзей вашего подростка.**

Семейные мероприятия

Если у вас есть подростки и дети младшего возраста, на семейном собрании можно провести мозговой штурм и позволить им предложить варианты проведения совместного времени. Можно составить списки заданий, которые можно выполнять вместе.

Что можно делать семьей:

- просмотр семейного фильма
- устроить пикник
- сыграть в любимую настольную игру или заняться спортом в парке рядом или даже во дворе
- выбрать блюдо и приготовить его вместе
- планировать проведение совместного отпуска
- прогуляться пешком или покататься на велосипеде

Можно найти очень много приятных совместных занятий. Нужно только начать и вы с нетерпением будете ждать следующего совместного времяпровождения.

Свободное время наедине

Иногда вашему ребенку просто захочется провести время в одиночестве. Если он стал больше времени уделять учебе, самостоятельным занятиям, то это показатель того, что ему нужно побыть одному. Это нормально, если только это не занимает все его время.

Свободное время с друзьями

Ваш ребенок также захочет пообщаться со своими друзьями. Обсуждение и установление некоторых правил досуга с друзьями поможет ограничить вашего ребенка от бед и обеспечит его безопасность. Что нужно обговорить о времяпровождении с друзьями

Информация

Сколько вам нужно знать о том, куда и с кем идет ваш ребенок? Что нужно знать вашему подростку о мерах безопасности? Нужно ли вашему ребенку звонить вам, если планы изменятся? Должен ли быть телефон включен все время с друзьями? Как часто вы будете звонить своему ребенку, чтобы убедиться, что ваш ребенок в безопасности.

По мере взросления ребенка вы можете уменьшить степень контроля и активного участия в его делах.

Можно устроить день знакомство с друзьями

Это покажет, что вам важны его дружеские отношения. Одним из способов может быть позволить ему пригласить в гости своих друзей и побыть у вас дома. Надо подумать насколько открытым будет ваш дом. Будет ли ограничение во времени? Будете ли вы кормить детей? Нужно ли вашему ребенку прибраться после друзей?

Деньги

Ваш ребенок понимает, что некоторые занятия стоят денег. Нужно поговорить с ребенком, за что вы готовы платить, сколько и как часто. Можно также поговорить о карманных деньгах. Обсудите в семье, какой суммы достаточно и можно ли каким-то образом зарабатывать.

Время экрана

Ваш ребенок может проводить часть своего свободного времени в одиночку за телевизором или компьютером/планшетом, играя в видео игры или за мобильным телефоном. Полезное время просмотра для подростков это выбор качественных программ и приложений, и формирование правильных привычек за экраном. Ограничения по времени также являются полезной привычкой. Можно отдельно обсудить сколько времени ребенок может

проводить за экраном в будние дни, выходные и на каникулах. Такие меры помогут ребенку научиться правильно управлять своим временем и развить ценные навыки.

Желаем ВАМ удачи!