Для современного человека очень важно найти «свое» занятие. Это что-то, чем будешь заниматься всю жизнь. Что-то, что заставляет просыпаться по утрам. От этого зависит и будущая профессия, и благосостояние, и даже здоровье.

Часто родители жалуются: «Мой ребенок ничем не занимается. Сидит постоянно в интернете, с дивана не встаёт!». А как это исправить? Наша статья как раз об этом.

Совсем недавно я провела классный час со своими учениками 7 класса на тему «Мое свободное время». Была дана ситуация: «Представьте, что вы остались в своей квартире без интернета и телевизора. Квартира заперта, а родители придут лишь вечером. Чем бы вы могли заняться?» в итоге, за отведенное время в 7 минут, список занятий детей оказался очень скудным, были заполнены от 4 до 7 пунктов. Это очень мало. Поговорив с ребятами, мы сделали вывод, что длительное нахождение подростков за телефоном обосновывается тем, что они просто не знают, чем еще можно заняться.

В связи с этим предлагаю вашему внимаю топ идей развлечений для подростков:

1. Прогулки. Такое времяпрепровождение имеет большое значение для социализации подростка. Походы в кино, в кафе, парки – все это неотъемлемая часть жизни подростка
2. Занятия спортом. Самое главное, не переборщить, потому что именно в этом возрасте тело только начинает развиваться. Можно выбрать теннис, волейбол, футбол или бег трусцой, вместо ежедневных изматывающих тренировок в залах для взрослых.
3. Общение. Нет смысла запрещать подростку дружить с кем-либо (только если это не люди, которые могут угрожать ментальному или физическому здоровью ребенка)
4. Семейные мероприятия. Частенько для подростков этот пункт – самый нежелательный. Но общаться с семьёй – то, чему нужно учиться.

5. Научиться готовить. Даже если базовые навыки уже освоены, бутерброды, салаты и яичница готовятся за пять минут, можно вместе со взрослыми приготовить что-то особенное и устроить близким праздник. Это будет отличная возможность провести время вместе, поболтать, научиться чему-то новому.

6. Провести опыты и записать на видео.

7. Настольные игры. Интересная, увлекательная настольная игра может оказаться очень увлекательным процессом, который не захочется заканчивать.

8. Музыка. Это удивительное творение человека. Слушать музыку, танцевать, петь, играть на музыкальных инструментах – каждый найдет в музыке то, что интересно именно ему.

9. Попробовать рукоделие – шитье, вязание, вышивание, бисероплетение, конструирование, выжигание, подделки из дерева.

10. Можно попробовать свои силы в рисовании. Большинство детей и подростков в любом возрасте любят рисовать

11. Любителю видеоигр можно предложить любую интересную игру про Средневековье – это повод проникнуться таинственной атмосферой рыцарей и замков, а потом перечитать все приключенческие романы о том времени. Пробудить интерес к истории можно и таким образом.

### 12. Стать волонтером. Волонтерство — прекрасный способ помочь тем, кто в этом нуждается. Обратите внимание на приюты для животных (им часто нужны те, кто сможет просто гулять с собаками), фонды помощи больным детям, дома престарелых. Выбирать лучше вместе с родителями, чтобы не нарваться на мошенников.

Это всего лишь малая часть полезного списка для подростков и их родителей. Давайте продолжать его вместе!