

Чем занять подростка в свободное время – идеи досуга

Добрый день, родители! Сегодня вы узнаете, чем занять подростка в свободное время. У взрослого человека редко возникает проблема занятости, скорее наоборот – существует определенный недостаток свободного времени. С детьми дела обстоят немного иначе – отсутствие большого количества обязанностей делает так, что у них гораздо больше свободного времени. А от того, как ребенок проводит свое время, во многом зависит его будущее и его характер. Особенно важно обращать внимание на то, чем занимается ребенок в подростковом возрасте, и чтобы он не выбирал какие-то неприемлемые и бесполезные для него занятия, необходимо проконтролировать их и предложить ему альтернативу.

Насколько нужно загружать свободное время подростка?

Многие родители ищут, чем занять подростка в свободное время, но лишь единицы задумываются о том, нужно ли занимать весь досуг ребенка какими-либо занятиями. На самом деле, не стоит поглощать все личное время подростка. Ведь многие родители пытаются загрузить чадо настолько сильно, чтобы он не имел времени и сил на то, чтобы даже подумать о чем-то плохом. Почему-то у многих родителей сформировался твердокаменный предрассудок – если они не заполняют свободное время старшеклассника, то он обязательно свяжется с плохой компанией, станет лодырем или еще что-то в этом роде. Ошибочное мнение.



На самом деле, подрастающий человек – это не «зло во плоти», которое только и нужно отвлекать от поплзновений в ненужную сторону. Как раз таки наоборот – выбор должен быть всегда, и задача родителей состоит в том, чтобы научить

ребенка правильно выбирать. Помочь ребенку занять свое время необходимо для того, чтобы он не растрачивал его впустую. В подростковом возрасте дети еще не умеют правильно распоряжаться своим временем, им кажется, что их жизнь настолько длинная, что временами они пытаются «убить» это время. Поэтому, важно помочь сыну или дочери распоряжаться временем так, чтобы от этого была ему польза! Но, загружая какими-то занятиями свободное время своего отрока, необходимо также учитывать некоторые нюансы.

Вот некоторые правила планирования времени:

- В выборе занятий для свободного времени, подросток должен иметь решающий голос.
- Необходимо предоставить отроку такой уровень нагрузки, с которым он в состоянии справиться.
- Равномерно распределяйте и чередуйте физические и умственные нагрузки.
- Оставляйте время, которое дочь или сын сможет самостоятельно заполнить.
- Чтобы не выработать у старшеклассника комплекс отличника с преследующим чувством вины, необходимо подобрать правильный темп занятий.

Выбор занятий для дочери и сына не должен выглядеть как составление режима для новобранца. *Не* критикуйте и не сильно ругайте подростка, если он всегда успевает выполнять все, что запланировано. Наоборот, помогите ребенку определиться с тем, что действительно наиболее важно для него, а остальное вычеркнуть из своего распорядка.

А теперь, когда в принципе мы разобрались с правилами распределения времени, можно рассмотреть интересные идеи, с помощью которых родители смогут найти, чем занять подростка в свободное время.

Идеи для свободного времени

Спорт

В этом пункте можно было бы сделать огромное количество подпунктов, которые представляли бы собой виды спорта. Но, выбирать вид спорта или физической активности можно только учитывая предпочтения самого подростка, его способности и возможности в плане здоровья.

Чадо сможет не только занять свое свободное время интересным делом, но еще и получить неоценимую пользу для здоровья. Занятия спортом помогают приобрести некоторые личностные качества, с помощью которых в жизни гораздо легче достичь успеха. Помимо этого, спорт способствует формированию правильной, адекватной самооценки у подрастающего поколения. Но помните, если ваш ребенок всерьез заинтересовался экстремальными видами спорта, необходимо приложить максимум усилий для обеспечения безопасности. Проведите беседу с сыном или дочерью относительно осторожности и соблюдения всех необходимых мер безопасности.

Танцевальная школа

Танец – это один из наиболее глубоких способов самовыражения. Подросткам, как правило, очень сложно не только найти способ самовыражения, но и самим понять, что происходит у них внутри. Поэтому, танцевальная школа – это подходящее занятие для девушек и юношей. Во-первых, здесь можно приобрести пользу для здоровья и оставить избыток кипучей энергии, а во-вторых, с помощью танцев молодые люди смогут обрести эмоциональную гармонию.

Занятия музыкой

Для того, чтобы выбрать музыку в качестве дополнительного занятия для юноши или девушки, необходимы два условия: подросток должен иметь желание заниматься музыкой, и иметь способности к этому.

Иностранные языки

Если вы обнаружили у своего отпрыска способность к изучению иностранных языков, то обязательно поспособствуйте, чтобы он не зарывал свой талант в землю. Для некоторых не полиглотов языковые курсы могут показаться чем-то скучным и заурядным, и даже перспектива успешного будущего не в состоянии заставить их пойти на это. Но, даже в таком случае не следует отказываться от развития талантов ребенка.

Найдите способ заинтересовать. Предложите живое общение со сверстниками на иностранном языке, заинтересуйте возможностью путешествовать и смотреть любимые сериалы и фильмы на языке оригинала.



Групповые игры

Это излюбленное времяпрепровождение подрастающей молодежи, так как помимо игр, они проводят время в общении со своими сверстниками. Некоторые учебные заведения организуют групповые посиделки за играми, типа «мафии». Если даже в вашем учебном заведении такой традиции еще нет, можете предложить вашему лоботрясу привести друзей в дом, и стать инициатором. Можно играть во что угодно, приобрести или сделать своими руками настольные игры, но желательно чтобы эти игры были развивающими.

Рукоделие

Это занятие актуально особенно для девочек. Но, несмотря на это, есть огромное количество видов рукоделия, которые привлекают и молодых парней. Возможность делать что-то своими руками – это интересное и одновременно полезное занятие для подрастающего поколения. Любой творческий процесс развивает креативность, а также, в случае с рукоделием и усидчивость, которой достаточно часто не хватает юным лоботрясам.

Фотография

Современные ребята любят фотографировать и позировать для фотографий и делают это практически везде. Так почему бы это увлечение не использовать для развития ребенка? Запишите своего отпрыска на курсы фотографии или обработки изображений. Помимо того, что чадо будет занято интересным делом, так еще и дополнительно обучится интересной и актуальной сегодня профессии.



Помните, занятия для подростка нужно выбирать учитывая его предпочтения и способности, а не руководствуясь желанием реализовать свои мечты и планы.

Детей можно заставить заниматься любым делом, даже если оно им не по душе, но будет ли от этого какой-то толк? Смысл навязывать ребенку то, что ему не интересно?

*Материал подготовила: Кузнецова Елена Викентьевна,
социальный педагог структурного подразделения
«Центр ПМСС» МОУ «СОШ № 2»*