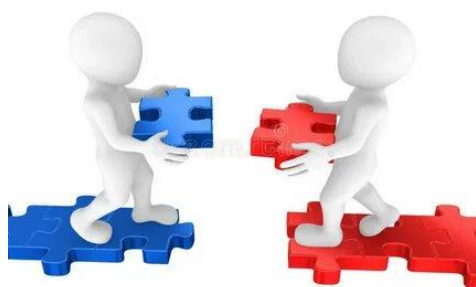


Выставка-рекомендаций «Творческий Калейдоскоп» или «Никогда не поздно начать общаться по-новому!»

Многие подростки жалуются на то, что родители не уделяют им достаточно времени, признаются, что хотели бы поговорить со взрослыми о своей жизни, но у тех не хватает либо времени, либо желания выслушать их. А может, виной всему домашняя обстановка, где так легко отвлечься на миллион домашних дел или других членов семьи, требующих внимания?

**Совместный досуг может стать тем самым мостиком,
который соединит вас и вашего ребенка.**



Важно помнить, что не нужно навязывать подросткам то, что им неинтересно от слова «совсем». Перед тем, как предлагать ту или иную активность, аккуратно проанализируйте то, что они любят. Предлагайте что-то из этого, либо рискуйте и попробуйте открыть и показать им что-то новое.



Перед тем, как начать перечислять варианты, упомянем о таком факторе, как друзья вашего ребенка. Они важны и значимы, ребенок стремится с ними проводить побольше времени, так почему бы их тоже не задействовать в вашем досуге? Не нужно их приглашать на все мероприятия, но порой, позвав пару друзей или подруг своего ребенка присоединиться к вам, вы показываете ему, что ваши двери всегда открыты, что вы не презираете его друзей (какие бы они ни были), что вы готовы впустить их в ваше личное пространство и уделить им время. Поверьте, это важно.



Итак, что можно делать вместе с ребенком-подростком:

- ✓ **Для любителей настольных игр.** Начнем с простого и самого доступного. Интересная, увлекательная настольная игра может оказаться очень хорошим способом проводить время с ребенком-подростком. А если еще и приготовить любимый пирог или печенье, сварить горячий шоколад или сделать вкусный лимонад, собрать семью, а может, и позвать пару друзей вашего ребенка, то обычная игра имеет все шансы превратиться в увлекательный и веселый процесс, который не захочется заканчивать.
- ✓ **Для любителей готовить.** Вечер можно провести всем вместе за приготовлением совместного ужина, совместить приятное с полезным. Спросите у своего подростка не хочет ли он приготовить какое-нибудь интересное блюдо. Если ответ положительный, то подключайте в процесс и папу. За то время пока все тушится и жарится можно столько всего обсудить.
- ✓ **Для гурманов.** Самый простой вариант выбраться из дома и просто побыть вместе – совместный выход в кафе. Предложите челлендж – обойти самые интересные места в городе. Выбирайте места для следующего «свидания» по очереди, следите за открытием новых кафе и обновлением меню. Уверены, что как вы, так и ваш ребенок будете с нетерпением ждать следующего раунда вашего гастрономического марафона.
- ✓ **Для киноманов.** Пригласите в кино. Предложите вместе выбрать фильм, который был бы интересен вам двоим. А после предложите зайти в кофейню, чтобы съесть по пирожному и обсудить то, что вы видели на экране. Или просто поговорить о том, что происходит в жизни друг у друга. Не спешите домой, предложите прогуляться пешком, так вы покажите, что вам действительно хочется провести побольше времени, и вы цените возможность просто побыть вдвоем.
- ✓ **Для театралов и искусствоведов.** Ваша ребенок увлекается искусством? Предложите сходить в театр, на концерт или на выставку. Подготовьтесь заранее, проверив культурные афиши города, или предложите изучить их вместе.
- ✓ **Для любителей квестов.** Вариант – участие в квестах, где вы становитесь командой и совместно ищите способы выбраться из закрытой комнаты. Такие выходы – отличный способ отвлечься от быта и получить удовольствие от совместного времяпрепровождения.
- ✓ **Для фанатов мастер-классов.** Этот вариант досуга подойдет для тех, кто хочет научиться чему-то новому в непринужденной обстановке. Предложите сходить на мастер-классы по живописи, мыловарению, гончарному кругу, созданию парфюма или вышиванию броши. Обратите внимание на то, чем увлекается ваш ребенок.

✓ **Для спортсменов.** Совместные занятия спортом – отличный предлог больше времени проводить вместе. Предложите вместе выбрать спортивный клуб или занятия, куда вам было бы интересно ходить: может быть, это будут тренировки в бассейне, занятия по пилатесу. Или вы хотели бы попробовать свои силы на стрельбище или ипподроме. Сейчас огромное количество предложений, и вам не обязательно сразу же останавливаться на чем-то одном. Экспериментируйте! Главное, чтобы вам было весело вместе.

✓ **Для шопоголиков.** Предложите составить вам компанию в походе по магазинам. Неважно, что вам нужно купить: одежду, полку в ванную или книгу. Просто прогуляйтесь вместе, обсудите предложенный на полках выбор, прислушайтесь к мнению и позвольте присмотреть что-то для себя.

✓ **Для волонтеров.** Если ваш ребенок мечтает о питомце, но у вас нет возможности осуществить желание, предложите съездить на экскурсию в питомник для бездомных животных в вашем городе. Волонтеры центра расскажут о том, как можно помогать животным, вы познакомитесь с местными жителями, выведете их на прогулку и, кто знает, может быть, станете постоянными гостями в приюте и разделите заботу о новом четвероногом друге.

✓ **Для любителей активных прогулок.** Если в вашей семье приветствуется активный отдых, предложите выбраться куда-нибудь только вдвоем. Может быть, это будет поход на лыжах зимой или покатушки на велосипедах или роликах летом, а может быть поход? Или вы давно мечтали о прохождении трассы в веревочном парке? Разделите эту мечту и реализуйте ее, а после начните планировать новый поход или необычный опыт, например, полет в аэродинамической трубе.



Через интересную, насыщенную и местами необычную совместную деятельность можно наладить общение с вашим ребенком, открыть его с новых сторон и открыться ему.

Главное – не бояться экспериментировать, пробовать что-то новое вместе с ним, не переживать, что в какие-то моменты можете выглядеть смешно. Ребенок будет счастлив, что его родители могут быть веселыми, непосредственными и самими собой, могут также чему-то учиться и что-то делать даже хуже него.

Главное, сохранять позитивный настрой и помнить, ради чего это все делается: чтобы хорошо проводить время с теми, кого любим.