

5) Киновечер.

Если желание готовить нет, но есть финансовая возможность заказать еду из ресторана, то почему бы не воспользоваться



этим. Пусть каждый выберет блюдо, которое ему придется по вкусу, а за время ожидания можно подобрать фильм для семейного просмотра.

6) Спа-процедуры.



Если Вы мама девочки-подростка, то мама с дочкой могут

устроить домашний релакс. Сделать маски, маникюр, покрасить брови и просто отдыхать после рабочего/учебного дня.



Гомельский городской социально-педагогический центр

Отдел профилактики и комплексной реабилитации

Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:

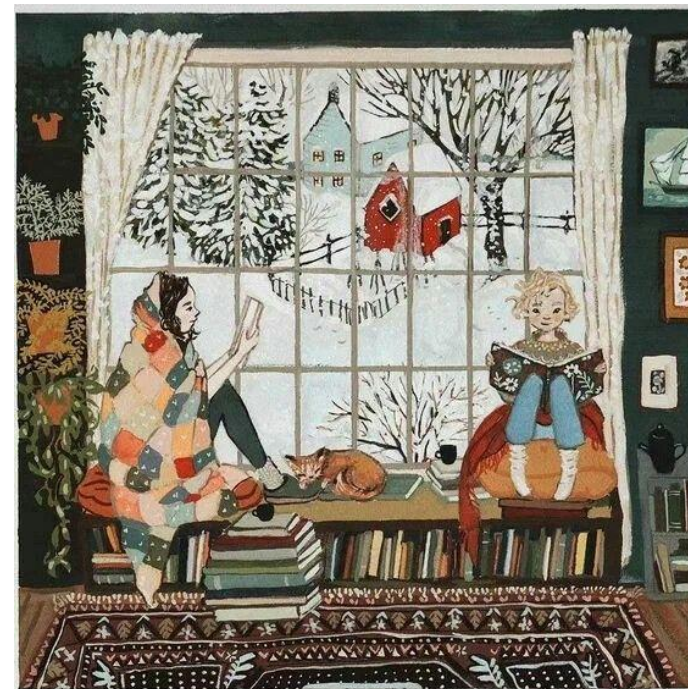
[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035

Управление образования Гомельского городского исполнительного комитета

Государственное учреждение образования «Гомельский городской социально-педагогический центр»



«НЕ один дома»

(буклет для законных представителей)

Гомель 2023

Переходный возраст – непростой период, как для подростка, так и для родителей. В возрасте от 12-16 лет подростками движет юношеский максимализм, они чувствуют себя бунтарями и не считают мнение родителей авторитетным.

Каждый родитель сталкивается в жизни с тем, когда подросток сообщает, что не хочет больше ездить на отдых или в гости к бабушке и вообще предпочитает кушать у себя в комнате перед компьютером, а не в кругу семьи. Бывает и такое, что родители становятся пустым местом, а вот компьютерные игры и виртуальные друзья куда ближе.



КАК ПРОВЕСТИ ВРЕМЯ С ПОДРОСТКАМИ

1) Настольные игры.

Если вы не знаете, чем заняться с детьми вечером после работы, то предлагаем приобрести несколько настолок. Особенно актуально в осеннее время. Пожалуй, самое банальное занятие, но если учесть, какое сейчас разнообразие на рынке, то можно найти игру на любой вкус и цвет.



2) Поход.

В теплое время года, можно организовать мини-поход. Загрузите палатки и одежду в машину и вперед к приключениям. Подростки могут оценить изобретательность родителей, поскольку не все знают, как это жить дикарями.

3) Спорт.

Зимой можно организовать поездку на горнолыжный курорт. Покатайтесь вместе на коньках, сноуборде или лыжах. Если вы не умеете, то всему можно научиться. Также сближает совместная игра, например, в теннис, футбол. Мама с дочкой может записаться на танцы, фитнес, пилатес или йогу.



4) Совместное приготовление ужина.

Семейные будничные вечера, в большинстве случаев, происходят следующим образом. Мама шерстит на кухне, папа лежит на диване, а подросток устался в компьютер. Каждый при деле, но не вместе. А весь вечер можно провести всем вместе за приготовлением совместного ужина, совместить приятное с полезным.