

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОМАШНЕГО ДОСУГА.

- Ограничьте свободное время, проводимое ребёнком с друзьями вне дома, когда он учится. Обсудите организацию свободного времени и примите это решение всей семьёй.
- Если ваш ребёнок работает, ограничьте работу 15 часами в неделю. У подростка, работающего больше 15 часов в неделю, возникают проблемы в школе.
- По меньшей мере, четыре вечера в неделю подросток должен проводить дома с семьёй. Проявите настойчивость.
- Разрешите ребёнку приглашать домой своих друзей. Тогда он сможет быть дома, но не один, а с друзьями.
- Планируйте своё время так, чтобы быть дома с ребёнком. Вместе ужинайте, помогайте выполнять домашние задания или просто разговаривайте.
- Вместе с ребёнком проводите свободное время, занимаясь приятными для обоих делами. Играйте, смотрите видео, читайте, катайтесь на велосипеде.
- Сделайте дом комфортным для всех членов семьи. Детям должно в нём нравиться. Если вы часто ссоритесь или не разговариваете друг с другом, обратитесь к психологу или другому специалисту за советом и помощью.