**Организация свободного времени подростка.**

Взросление – трудная пора в жизни подростка. Именно в этот период вырабатывается жизненная позиция юного человека, его отношение к себе, людям, окружающему миру, появляются новые стремления и переживания. Подростковый возраст отличается особой сложностью. Трудности в общении с подростками обусловлены физиологическими и психологическими особенностями этого возраста. У ребят появляется повышенная возбудимость, неустойчивость нервной системы, самоуверенность. В этот период ребенок интенсивно растет, у него повышен обмен веществ. Это период полового созревания и связанного с ним бурного развития и перестройки всех органов и систем организма. На этом фоне возникают частые смены настроения, эмоциональная неустойчивость, отклонения в поведении. Устранению некоторых отрицательных явлений в характере и поведении подростка, связанных с периодом полового созревания, способствует правильно организованный режим дня, правильная организация свободного времени. Это предполагает чередование различных видов деятельности, достаточный отдых, двигательная активность, общение со сверстниками, полноценный сон. Свободное время подростка должно быть расписано по часам. У него не должно остаться свободного времени на то, чтобы болтаться по дому или по улице без дела. Каждая минута должна приносить ему пользу. Выполнение режима дня приводит к образованию условных рефлексов. Привычка ложиться и вставать в определенные часы способствует быстрому засыпанию и пробуждению. Прием еды в определенное время обеспечивает хороший аппетит и усвоение питательных веществ. Учебный материал запоминается быстрее и лучше, если домашнее задание готовить всегда в одно и то же время. Соблюдение режима дня вырабатывает у подростка привычку к порядку, аккуратности, дисциплинирует его, заставляет дорожить своим временем. Учеба в жизни подростка играет одну из главных ролей. Однако не стоит забывать родителям и об отдыхе ребенка. Придя из школы домой, подросток должен пообедать и отдохнуть. Подростки отдыхают по-разному: кто-то любит смотреть телевизор, кто-то читать любимую книгу, кто-то играть на компьютере. Однако полноценный отдых предполагает обязательное пребывание школьника на свежем воздухе, повышение двигательной активности, помощь по хозяйству. Так подросток может отдохнуть от умственной работы, снять нервное напряжение после уроков. Подросткам рекомендуется ежедневно проводить на свежем воздухе 2-2,5 часа. Подростковый возраст это время, когда сверстники для ребенка очень важны. Одна из характерных особенностей этого периода – стремление к общению. Школьник будет полноценно развиваться только при регулярном контактировании с друзьями. Поэтому подростку необходимо обязательно предоставить свободное время для общения, если у него есть такая потребность. Запрещая прогулки с друзьями, вы можете получить конфликтное, протестное поведение со стороны подростка, усилить взаимное непонимание. Некоторые школьники могут «уйти в себя», замкнуться, закрыться. В результате страдает неустойчивая психика ребенка, появляются проблемы в учебе, подросток становится подверженным любому отрицательному влиянию. Но также не стоит бесконтрольно позволять подростку сутки напролет проводить на улице, в компании друзей. Контроль должен быть разумным. Вы должны знать с кем ваш ребенок проводит свободное время, обговорить во сколько он должен вернуться и где будет гулять. Родители просто обязаны знать друзей своего ребенка, особенно появившихся недавно. Хорошо, если они несколько раз побывают у вас дома. Если ваш ребенок старательный, исполнительный и всегда выполняет индивидуальные задания, то вам необходимо знать, что продолжительность выполнения домашнего задания в старших классах составляет от 2-х до 4-х часов. Работа дольше указанного времени вызывает нарастание утомления, что проявляется в снижении внимания, ухудшении памяти. К сожалению, многие школьники свободное время часто просиживают у экранов телевизоров или за компьютером. Длительный просмотр телевизионных передач создает большую нагрузку на глаза, обилие впечатлений возбуждает нервную систему. Продолжительность просмотра телевизора и работы за компьютером для подростков до 14 лет должна составлять не более 1 часа в день, для подростков от 14 до 16 лет не более 2- х часов в день. В жизни школьника большое значение имеет и полноценный сон. Для подростков от 14 до 17 лет он должен быть не менее восьми с половиной часов. Если ваш ребенок поздно возвращается домой с прогулки, поздно ложится спать, засиживается за компьютером, это неизбежно приведет к позднему пробуждению, опозданиям, падению работоспособности уже после первых двух уроков. Недосыпание отрицательно сказывается на состоянии нервной системы. Подростки становятся возбудимыми, рассеянными, болезненно реагируют на замечания. Рекомендуется засыпать в одно и то же время, в тишине (а не под музыку или телевизор), отключая на ночь мобильный телефон. И в заключении, хочется сказать, что, правильно организуя свободное время подростка, не забывайте о совместном досуге. Очень хорошо, если в вашей семье есть общее хобби, общее дело, семейные традиции. Интересуйтесь проблемами подростка, разговаривайте с ним обо всем, относитесь к нему как к взрослому человеку, уважайте его мнение. Слушая подростка, следите за его мимикой, жестами, анализируйте их. Иногда подростки уверяют, что у них все в порядке, но дрожащий голос или блестящие глаза говорят совсем о другом. Когда слова и мимика не совпадают, всегда отдавайте предпочтение выражению глаз, лица, жестам, тону голоса. Помните - если ребенка любят и понимают в семье, то ему не захочется сбегать из дома, слоняться по улице и пробовать наркотики.