

доски — свои фанаты и свое общение со своей субкультурой. Вполне возможно, подросток найдет себя в одной из них.

- **Боевые искусства.** Тренируют все группы мышц, учат дисциплине, уважению к соперникам и выдержке. Развивают умение постоять за себя.
- **Самокаты, велосипеды.** Не для спокойной езды, а для трюков. Стоит сводить ребенка в специальный парк и посмотреть, как занимаются другие ребята.
- **Скалолазание.** Это очень интересное занятие, зимой тренировки проходят на специальной стенке, а летом — на природе. Спорт очень хорошо продуман с точки зрения техники безопасности и объединяет спортсменов и людей интеллектуальных профессий, которым нужна эмоциональная и физическая разрядка.
- **Командный спорт.** Волейбол, баскетбол, футбол, хоккей. Учит работать в команде, быть выносливым, стратегически мыслить, быстро оценивать ситуацию и принимать решения, адекватно относиться к победам и поражениям.

Творческие хобби

Повысьте информированность ребенка, ходите по ярмаркам, где мастера продают свои изделия. Очень часто на таких ярмарках проходят небольшие мастер-классы для начинающих.

- **Изделия из стекла.** Многим детям очень нравится при помощи горелки плавить и формировать стекло. Смотреть на огонь — успокаивает, а изделия — радуют и могут стать оригинальным способом самовыражения.
- **Декупаж.** Это со стороны, кажется, что наклеивать салфетки каждый сможет. На самом деле, декупаж может стать искусством. И уж точно будет интересным хобби для девушек и юношей, ведь декупировать можно и мебель
- **Плетение.** Плести можно из бисера, нитей. А есть еще плетение из металлической проволоки, которое позволяет сделать оригинальные изделия.

Необычные хобби

- **Ресайкл-арт.** Изготовление вещей из того, что вышло из употребления. Например, одежды или украшений из пластиковых бутылок.
- **Амигуруми.** Немного терпеливости, усидчивости – и смешная вязаная игрушка будет готова. В интернете можно найти видеоролики с мастер-классами, которые проводятся опытными рукодельницами. Небольшая яркая игрушка, связанная своими руками, станет превосходным украшением сумки, рюкзака. Это занятие положительно влияет на психологическое состояние детей-подростков.
- **Рисование песком.** Выполняется на подсвеченном стекле (специально предназначенный столик) с помощью различных сыпучих материалов: кварцевого песка, молотого кофе или обычного речного песка. Это хобби помогает развивать образное мышление и моторику рук. Снимает психологическое напряжение, успокаивает нервы, улучшает координацию движений.

На самом деле, вариантов интересных хобби очень много.

Необходимо постоянно заботиться о том, чтобы подростку в семье было комфортно. Важно, чтобы он стремился получать совет именно у родителей, а не у кого-либо еще. Присматриваясь к друзьям своего ребенка и делаясь своим мнением с их родителями, вы ограждаете детей от возможного привыкания к наркотикам.

Социальная зрелость родителей проявляется и по отношению к чужим детям и их проблемам, как к собственному ребенку. Это уменьшает зло, которое зовется "наркомания".