**ПАМЯТКА**

**для родителей, которые поставили себе цель сделать ЗОЖ частью жизни своего ребёнка**

Аббревиатура ЗОЖ и понятие «здоровый образ жизни» ворвались в нашу жизнь широким фронтом: от государственных программ поддержки спорта и физической культуры до небезызвестной саркастической песни. Вездесущая «Википедия» определяет **ЗОЖ**как «образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом».  
  
Особенность этого явления — сочетание определённых видов сознательного поведения *(физической активности, здорового питания, психогигиены)* с одновременным отказом от вредных привычек *(употребления алкоголя и табака, нездорового питания, малоподвижного образа жизни)*. Бонусами ЗОЖ считаются увеличение продолжительности жизни на двенадцать–семнадцать лет (если человеку уже больше сорока лет) и улучшение качества этой жизни, связанное со снижением вероятности возникновения хронических заболеваний и сопутствующих им ограничений активности.

Трудно себе представить отца, не желающего своему ребёнку долгой жизни и отменного здоровья. Проблема в том, чтопрямолинейная агитация «за всё хорошее против всего плохого», а то и принуждение с использованием родительской власти в лучшем случае вызывают у подростка скептическое отношение, а в худшем — опасное противодействие.

И речь не о том, что взрослеющего человека не надо учить совсем. Мнение, что в подростковом возрасте дети всё равно не будут слушаться родителей, ошибочно. Это возможно в исключительных случаях, например, при полной потере контакта с ребёнком, грубости и насилии со стороны родителей, но такая реальность создаётся не подростком, а взрослыми. Нудное морализаторство — тоже проблема взрослых, а не детей.

Почему противодействие подростка может быть опасным? К сожалению, поговорка «Назло бабушке уши отморожу» не такая уж забавная. Она почти буквально описывает возможную реакцию подростка на давление и насилие. Не имея ресурсов взрослого, подросток может начать отстаивать своё право на самостоятельность именно таким способом, даже если в действительности у него нет интереса к курению и употреблению алкоголя. И, конечно, заинтересовать подростка тем, как здорово ему будет после сорока лет, весьма сомнительно. Время для него течёт по-другому, и эта перспектива даже на горизонте не просматривается.

**Вот несколько рекомендаций для тех родителей, которые поставили себе цель сделать ЗОЖ частью жизни своего ребёнка.**

1. Обозначьте цели и ресурсы.

Для начала нужно ясно определить свои цели, честно проанализировав собственные возможности относительно того, хватит ли сил, времени и терпения заниматься этим долго и упорно. Если рьяно взяться за дело и быстро охладеть к нему, то потери будут заключаться далеко не в отсутствии у ребёнка привычки делать зарядку по утрам. Дети копируют не только успешное поведение своих родителей, поэтому есть риск, что вместе с потерей базового интереса к ЗОЖ будет скопирована и привычка бросать начатое на полпути. Если вы не уверены, что терпения хватит — лучше не начинать или ограничиться пассивной ролью поддержки возникшего у ребёнка независимо от вас интереса к спорту или здоровому питанию. (Слово «пассивной» не несёт негативного смысла: о такой не худшей стратегии, как подкрепляющая поддержка, поговорим ниже.)

Поставьте себе не абстрактные, а**конкретные цели.** Такая формулировка, как «Хочу, чтобы ребёнок вёл здоровый образ жизни», не годится. Конкретная цель — это, например, когда ребёнок будет два раза в неделю с интересом ходить в спортивную секцию или начинать утро с десяти отжиманий от пола. **Важно, чтобы цели были достижимыми!** Не стоит превращать их в погоню за результатом. Это тот редкий случай, когда процесс важнее результата. Следует определиться и с приоритетами. «Всё и сразу» тоже не годится.

2. Показывайте на личном примере.

В принятии ребёнком той или иной идеи это, пожалуй, самое главное. Папа, все выходные лежащий на диване перед телевизором с бутылкой пива, имеет значительно меньше шансов преуспеть с внедрением «проекта ЗОЖ» **—** подростки очень чувствительны к фальши. Правда, шанс есть и в этом случае, если, например, ребёнок увлёкся спортом под влиянием своих друзей. Тогда лучше совсем не рассуждать о пользе здорового образа жизни, а просто похвалить, выказать уважение или даже попросить совета о том, какие упражнения лучше делать, какой вид активности предпочесть, чтобы измениться самому. Это очень мощный способ дополнительно мотивировать подростка и поддержать отношения с ним в этом трудном возрасте.

В случае же**позитивного родительского примера**«Делай как я» —кратчайший путь к принятию ребёнком идеи ЗОЖ, правда, не самый простой. Однако, даже если дети не последуют родительскому примеру так скоро, как хочется родителям, есть ещё **отложенный эффект**: если сын не начал делать зарядку в пятнадцать лет, это не значит, что он не придёт к ЗОЖ в тридцать под влиянием примера физически активного отца, поскольку личный пример родителей всегда оставляет след в сознании их ребёнка. Более того, о нём рассказывают и внукам: «Твой прадедушка до восьмидесяти лет каждое воскресенье по утрам на лыжах бегал. Очень это дело любил».

3. Мотивируйте.

Это требует гибкости, дипломатичности, а иногда и хитрости. Если вы не приучали ребёнка к спорту с раннего детства, но активно покупали ему бургеры с газировкой, начинать «проект ЗОЖ» в подростковом возрасте будет непросто. Но если вы проявите волю и упорство, то шансы добиться успеха есть.

**Помните о подкрепляющей поддержке.** Нужно быть внимательными к ребёнку, знать о возникающих у него увлечениях и не пропускать возможность вовремя подкрепить эти интересы. Ребёнку нравятся фильмы про восточные единоборства? Купите кимоно для занятий каратэ или дзюдо. Вполне вероятно, что сначала подросток похвастается им перед друзьями в Инстаграме, а потом решит сходить в секцию. Если встретит хорошего тренера, то спорт может стать частью его жизни. Конечно, не исключено, что зря купите, да и тренера ребёнок может не встретить, а впоследствии вообще увлечься программированием, но важно использовать каждый шанс. Подкреплять интерес подростка намного эффективнее, чем принуждать его делать то, что ребёнку не хочется. Бывает, правда, что и без принуждения не обойтись, однако нужно уметь быть настойчивыми без насилия.

Особенностью подросткового возраста является**смена *значимых других*.**  Родителям приходится смириться с тем, что мнение школьных приятелей или симпатичной девочки в этот период несравнимо важнее их собственного мнения. Это нормально. Но что делать с этим в «проекте ЗОЖ»? Для начала следует узнать, чем интересуются эти *значимые другие,* что модно в их среде. Идеальное решение— заручиться поддержкой авторитета подростковой среды. Например, если узнали, что лучший друг пошёл в секцию, спросите, не хочет ли ваш ребёнок присоединиться. Речь идёт, разумеется, только о принятии полезного поведения, ведь в окружении подростка может появиться и мотивация к деструктивному поведению и вредным привычкам, что ещё раз подтверждает важность особого внимания к детям в подростковом периоде. Главное, чтобы это внимание было деликатным и не превращалось в навязчивый контроль, что точно противопоказано, если ставится цель вовлечения подростка в ЗОЖ.

4. Информируйте.

Здесь главный вопрос — как стимулировать интерес подростка к ведению здорового образа жизни. Рассказывать о полноценной жизни до ста лет — не лучшая стратегия. Унылое «пить и курить вредно, а заниматься спортом — полезно» тоже. Тогда как?

Прежде всего — **деликатно и осторожно** (это очень важно при общении с подростками). Красивая фигура, ценимая сверстниками и сверстницами, — хорошая мотивация. Но говорить подростку: «Что-то ты растолстела» или «Да ты совсем хилый и дохлый» — недопустимо. Он или она, скорее всего, и так переживают по поводу своей неидеальной внешности, и подобные слова могут привести к сильнейшей психологической травме, а то и к серьёзным заболеваниям типа анорексии. Хуже могут быть только сравнения со сверстниками не в пользу ребёнка: «Посмотри, какая Маша стройная, а ты совсем распустилась, ешь один шоколад».

**Хороший способ информирования —**узнать, кто из значимых для ребёнка артистов, блогеров, спортсменов опубликовал позитивную информацию о ЗОЖ и перепостить её или отправить ссылку в чате. В комментарии лучше говорить о том, что понравилось вам. Для подростков очень важно быть в тренде.

Довольно эффективно для поддержания контакта обратиться за советом: «Хочу начать заниматься скандинавской ходьбой. Слышал про это? Что думаешь?» Или вместо «Прекрати пить столько сладкой газировки!» можно спросить: «Как думаешь, правда, что сладкая газировка приводит к ожирению быстрее, чем жирная еда? Услышал по телевизору, но как-то не верится…» Это позволит лишний раз подчеркнуть значимость мнения ребёнка и мотивировать его на поиски информации.

 Взяв на вооружение несколько этих очевидных рекомендаций и главный родительский ресурс — терпеливую настойчивость, — можно помочь подростку приобрести устойчивые привычки ведения здорового образа жизни. Ключевое слово — устойчивые, потому что целью этой непростой родительской работы является, конечно, вся последующая счастливая и здоровая жизнь человека, который и в пятьдесят лет будет оставаться для папы с мамой их ребёнком.

*Иван Колпаков, психолог-консультант,  
эксперт в области работы с отцами*