**ФОРМИРОВАНИЕ ЗОЖ У ПОДРОСТКОВ, РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ, ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

**Для психолога:**

- необходимо подобрать систему тренинговых занятий по повышению уровня [самооценки](http://psiradio.ru/article_113.html) у подростков;

- по формирование навыков уверенного поведения, противостояние давлению группы сверстников;

- отстаивание принципов здорового образа жизни;

- выработать обоснованное, опирающееся на реальные факты отношение к самому себе и набору своих качеств;

- сформировать систему эффективной самооценки и выработать навыки совладания с оценками других, включая внутреннего «самокритика»;

- программа должна взывать к тщеславию подростков, их самолюбию и уверенности в себе, чувству гордости за свои достижения;

- должно поощряться стремление подростков контролировать собственное поведение и не приписывать вину за свои привычки на других;

- проведение специальных занятий с учетом возраста по темам: «Принятие решение и роль влияния среды», «Здоровье и выбор образа жизни», «Психология влияния группы», «Да здравствует чистый воздух», «[Курение и его последствия для организма](http://psiradio.ru/articles_smoke.html)» (в этом Вам может помочь [медицинская литература](http://medobook.ru/)).

- подросткам должны сообщаться все факты с максимальной честностью. В профилактической программе необходимо избегать изложения недостоверной информации, способствующей возникновению барьера недоверия.

**Для педагогов:**

- педагогам в профилактической работе против формирования вредных привычек необходимо использовать помощь лидеров молодежных групп и самих подростков, которые не имеют вредных привычек;

- пропаганда против вредных привычек должна избегать тактики прямого запугивания, с помощью которой подростков стараются отвратить от этих привычек;

- должны указываться некоторые факты, такие как [связь между вредными привычками и разнообразными заболеваниями](http://psiradio.ru/vozdejstvie-tabaka-na-organizm-cheloveka.html);

- последствия вредных привычек должны умеренно высказываться. Так как запугивание приводит к отрицанию подростками причиняемого курением и [алкоголем вреда](http://psiradio.ru/articles_alcoholism.html) и отказу слушать все, что говорят по этому поводу взрослые;

-  педагогу необходимо явно обозначить свое отношение к вредным привычкам, но не заходить в открытом неприятии этого явления слишком далеко;

- главный мотив убеждения должен быть позитивным.

**Для родителей:**

- выступление на родительских собраниях психолога по темам: «Как помочь ребенку отказаться от вредных привычек», «Уровень самооценки и его значение в развитии подростка»;

- проведение массовых семейных праздников.

