

**Вопрос 1:** Ребенок выражает сильный гнев, злость, враждебность и дома и в колледже, как к этому относиться?

**Ответ:** Агрессия несет в себе и положительные и отрицательные стороны, родители должны хорошо балансировать проявления агрессии, используя в воспитании на равных любовь и требовательность и обучать ребенка приемам управления агрессией:

- если гнев обуревают, сразу уйти с места действия, убежать;
- дать себе большую физическую нагрузку или высказать обиду, не оскорбляя противника, извиниться перед ним и уйти;
- не ругать ребенка в период проявления им агрессии!
- сосчитать до десяти;
- сделать 10-12 глубоких вдохов и выдохов.

**Вопрос 2:** Что делать, если подросток начал курить, выпивать алкогольные напитки?

**Ответ:** Сначала надо определить, было это только эпизодически или вошло уже в пагубное пристрастие. В первом случае необходимо в процессе доверительной беседы рассказать подробно о механизмах и последствиях, дать оценку этим последствиям и на основе этой информации формировать здоровое и безопасное поведение. Для этого можно увлечь ребенка спортом, или другими занятиями по интересам. Личный пример родителей в данной ситуации будет играть важную роль. Во втором случае необходима консультация специалиста (психолога), привлечение подростка к участию в программах предупреждения и профилактики вредных привычек у детей (эти программы и тренинги может рекомендовать школьный психолог).

**Вопрос 3:** Подскажите наиболее эффективные пути преодоления конфликта между родителями и подростком.

**Ответ:** Порой родители подавляют желания подростка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды. Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше. Но возможен и беспроигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка. Поиск решения достигается при помощи особой методики – «шесть шагов».

*Первый шаг.* Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой

целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях.

*Второй шаг.* Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

*Третий шаг.* Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

*Четвёртый шаг.* Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

*Пятый шаг.* Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

*Шестой шаг.* Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?»