



### **Первая любовь в жизни вашего ребенка**

*Особенности юношеской любви. Культура поведения влюбленных. Как помочь, а не навредить взрослеющему ребёнку*

Ваш ребенок впервые влюбился. Эмоции через край. Что делать и как себя вести? Как помочь подростку пережить этот непростой период, не натворив глупостей? Какую тактику выбрать родителям, чтобы не потерять доверие сына или дочери?

#### **Расскажите о своем опыте**

Ребятам часто кажется, что родители слишком взрослые, чтобы понять их. Если вы узнали о влюбленности ребенка, в первую очередь расскажите ему о своей первой любви. Это поможет выстроить мостик доверия. Ребенок увидит, что вы растрогались, рассказывая о мальчике или девочке из старшего класса или вокалисте давно распавшейся группы, первым заставившем ваше сердце трепетать.

Объясните ребенку, что первая любовь часто приходит не вовремя и ставит человека в тупик, однако это совершенно нормально.

#### **Важная веха**

Возможно, вам непросто принять, что сын или дочь выросли и впервые влюбились. Но помните: влюбленность — важная веха на неровном пути взросления, а также признак того, что эмоции, как и тело, созревают.

Специалист по воспитанию детей и психологии подростков Карл Пикхардт считает, что, хотя влюбленность ассоциируется обычно с поиском кого-то физически привлекательного, существует три различных типа страсти, каждый из которых дает свое представление о том человеке, каким вы в результате становитесь.

— В качестве объекта любви может выступать **человек, которым ребенок восхищается**: тогда он становится, например, объектом для подражания. Он поможет подростку определить качества и способности, которые он ценит в людях и которыми хочет обладать.

— Есть **романтическая влюбленность** в кого-то, кто привлекает ребенка, и так он определяет, с кем захочет встречаться, когда станет старше.

— А можно влюбиться в **знаменитость** — певца, актера или видеоблогера.

### **Вознести на пьедестал**

Какой бы ни была первая любовь, ребенок испытывает новые ощущения, и, несмотря на приятное волнение и восторг, справиться с ними ему нелегко. Скорее всего, у него появятся «бабочки в животе». Он будет мечтать, чтобы этот человек его заметил, станет одеваться, говорить и вести себя, как он или она.

Влюбляясь, мы часто не видим человека таким, какой он есть на самом деле. Мы проецируем на него всевозможные способности, считаем его лучшим на Земле, замечая только, какой он красивый, умный, спортивный, артистичный или музыкальный. Мы ловим себя на том, что рисуем сердечки вокруг имени своего возлюбленного или возлюбленной, думаем о нем дни напролет.

В этом нет ничего плохого до тех пор, пока наше увлечение не поглощает полностью наши мысли, заставляя нас грустить, делать то, что нам неприятно, или вести себя неприемлемо.

Объясните ребенку, что эти переживания — своего рода генеральная репетиция, позволяющая испытать эмоции, необходимые позже, когда он повзрослеет и будет встречаться с кем-то. К сожалению, когда первая любовь проходит, кажется, что сердце разбито. Но скоро подросток придет в себя и даже сможет посмотреть на объект своей страсти непредвзято.

### **Если по уши влюбился**

Первая любовь полностью перевернет мир ребенка, объясните ему, о чем не стоит забывать.

**1. Что такое влюбленность?** Говоря простым языком, сначала нам кто-то нравится, а потом мы чувствуем нечто большее. Это не любовь, а влюбленность, и испытывать ее можно по отношению к разным людям: реальным (например, к одноклассникам) или недостижимым (к знаменитостям).

**2. Как себя вести.** Часто первую влюбленность называют детской любовью, и на это есть свои причины: мы буквально как дети выпрыгиваем из кожи вон от восторга, который нас обуревает. В таком приподнятом состоянии, вызванном эмоциональными переживаниями, может возникнуть соблазн рассказать всем вокруг о своем увлечении.

Объясните ребенку, что этого делать не стоит: влюбленный человек часто становится объектом дразнилок. Чтобы чувства ребенка не стали главной новостью в классе или темой сплетен в социальных сетях, пусть сохранит их при себе, поделившись только с самыми близкими.

Точно так же попросите ребенка не дразнить друзей, если они говорят ему о своих любовных увлечениях. Важно уважать чувства любого, кто влюбился в нас, независимо от того, испытываете ли вы что-то подобное в ответ или нет.

**3. Чего следует ожидать.** Имейте в виду, что первая влюбленность вряд ли приведет к серьезным отношениям. Чаще всего она остается фантазией, безответным чувством, от которого возникает путаница в голове. Но это небольшая ступенька к будущему «я» ребенка.

Находясь в сетях своей детской влюбленности, ребенок испытывает сильное смятение и грустит. Обычно такое состояние быстро проходит, если же нет, скажите ребенку, что он всегда может поделиться своими переживаниями с вами или другим близким взрослым, которому доверяет.

### **Как пережить боль предательства**

Часто подросток, которого отвергают, чью любовь высмеивают, чувствуют себя преданным. Обидеть могут друзья или сам объект любви. И пережить эту боль непросто.

Вместе порассуждайте на тему, почему люди причиняют боль тем, кого любят? Объясните, что нет точного ответа на этот вопрос. Люди меняются и делают ошибки. Иногда те, кого мы любим, на поверку оказываются совсем не теми, за кого мы их принимали.

Предательство означает, что по отношению к человеку намеренно совершили действие, которое его задело. Однако иногда ощущение, что тебя предали, возникает даже тогда, когда человек огорчил тебя, сам того не желая. Например, подруга может раскрыть какой-то ваш секрет просто для того, чтобы стать ближе новым друзьям. Когда человек принимает решение сделать или получить что-то, то его ничто не остановит. Сильные эмоции меняют людей, и они начинают вести себя по-другому в отношениях.

### **Что делать?**

**1. Не прячьте свои чувства.** Если ребенок не проговорит, что именно чувствует из-за предательства, то в будущем это может ему выйти боком. Например, он может перестать спать, перестать доверять другим и будет плохо чувствовать себя морально. Предательство — очень горькое чувство. Плакать, кричать и некоторое время думать о ситуации — это нормально.

**2. Запишите чувства.** Чтобы пережить предательство, нужно записать свои эмоции. Можно написать письмо обидчику, но не отправлять его.

**3. Не нужно мстить.** Желание отплатить предателю той же монетой — это нормально, но не стоит действовать опрометчиво. Потом мы часто сожалеем о том, что сказали и сделали от злости и обиды.

**4. Обсудите с кем-нибудь.** После обсуждения мысли встают на свои места и начинается процесс исцеления.

**5. Простить и забыть?** Отпускать обиды необходимо. Ребенку будет гораздо легче жить, если он простит своего обидчика. Это не значит смириться с его поступком и забыть об этом. Но прощение поможет контролировать ситуацию у себя в голове и жить дальше. Если ребенка долгое время переполняют ненависть и злоба, ему может стать от этого еще хуже.

Объясните ребенку: если один человек предал его, это совсем не значит, что предателями окажутся и другие.

### ***Правила поведения для родителей.***

Если вы заметили, что ваш ребёнок влюбился, постарайтесь не наломать дров, как бы вы ни относились к этой ситуации. Запомните: его чувства сейчас важнее всего.

### **Как правильно вести себя родителям, чтобы завоевать доверие и помочь своему взрослеющему ребенку?**

Вот некоторые рекомендации:

1. Умейте выслушать. Если подросток решил довериться вам, рассказав о первой любви, будьте горды этой миссией и постарайтесь выполнить её с честью. Ни в коем случае не показывайте своего недовольства, даже если вам не понравился выбор сына или дочери.

2. Не допускайте грубостей и колкостей. Сколько родителей пытаются побольнее уколоть, узнав о влюблённости сына или дочери. «Нашла, в кого влюбиться, — он же хулиган и двоечник!», «Сколько у тебя в жизни таких Оль будет, нужна она тебе!» — это наиболее мягкие выражения, которые позволяют себе родители. После таких слов нечего и думать о доверии между матерью и ребёнком. Не позволяйте себе шуточек и насмешек — подросток всё воспринимает слишком остро.

3. Не преуменьшайте значения чувства. Это нам в 40 лет кажется, что школьная влюблённость — это ерунда и несерьёзно. Для ребёнка всё настоящему и сейчас. Обсудите с дочерью, в чём ей пойти на первое свидание, а мальчику посоветуйте, какой букет выбрать для возлюбленной. Подросток проникнется к вам доверием, и ему не придётся идти искать себе советчика на стороне.

4. Будьте на равных. Поговорите с дочкой о любви, как вы говорили бы с подружкой. Расскажите о своих влюблённостях, поделитесь впечатлениями, дайте разумный совет. Расспросите о предмете её симпатии. Не нужно в такой момент «включать маму», ведь влюблённому подростку необходим верный друг. А где найти друга лучше мамы?

5. Храните секрет. Если подросток вам доверился, ни в коем случае не нужно звонить всем родственникам и со вкусом рассказывать, что «наш Ванечка влюбился!». Иначе в следующий раз ребёнок ни за что не расскажет вам свою тайну.

6. Не вмешивайтесь. Не нужно подслушивать, когда влюблённый сын болтает со своей девочкой уже целый час. Не стоит контролировать каждое действие и выспрашивать какие-то подробности. Родители должны понимать, что запретами ничего не добьёшься. Даже если вам не нравятся эти отношения, запрещать их и разлучать подростков вы не вправе. Чем больше запретов, тем сильнее у детей желание поиграть в Ромео и Джульетту.

Главное, чтобы это не закончилось трагедией. Прежде чем что-то сделать, вспомните себя в подростковом возрасте, ваши метания, сомнения и первую любовь. Разрешите своему ребёнку испытать всё самостоятельно, а не смотреть на это с высоты ваших лет. Вашу поддержку и понимание он обязательно оценит.

## Ваша жизнь и жизнь детей в ваших руках!

Уважаемые папы и мамы! Мы привыкли к фразе «любви все возрасты покорны». У наших детей наступила и наступает пора любви, первой влюбленности. Кто знает, какой она будет: стремительной, как ураган, или затяжной, как осенний дождь. Самое главное, что мы должны понять – она будет.

В переживаниях подростков важное место занимают **дружба и влюбленность**. Надо учитывать, что девочки чаще мальчиков хотят иметь друга и чаще реализуют это желание. Девочкам нужны понимание, сочувствие, уход от одиночества, а мальчикам – взаимопомощь, понимание. Вообще, влюбленность – это глубокая потребность в индивидуальных доверительных отношениях. Запрещать общаться на этом уровне – значит сделать подростка несчастным. Отзываться плохо о предмете влюбленности своего ребенка – значит испортить взаимоотношения со своим сыном или дочерью. По статистике, в 4 – 7 % случаев первая влюбленность ведет к браку.

### **Советы родителям:**

Помните! Время первой любви у каждого человека свое. Полюбить по указанию, как и разлюбить по требованию, невозможно!

1. Не унижайте ребенка допросами, создайте такую атмосферу, при которой ему самому хотелось бы с вами поделиться возникшим чувством!
2. Не назидайте, а советуйте, помогайте справиться с чувством, если ребенку тяжело!
3. Не обсуждайте его чувство с другими людьми!
4. Не говорите плохо о человеке, к которому у ребенка сильное чувство. Анализируйте вместе с ним не человека, а его действия и поступки!
5. Рассказывайте о своих чувствах в этом возрасте, о своих ошибках в поведении, учите быть честным в отношениях с другим человеком!
6. Познакомьтесь с тем человеком, который нравится вашему ребенку, если он того хочет!
7. Не пытайтесь обвинять другого человека в том, что он плохо влияет на вашего ребенка. Критичнее присмотритесь к своему!
8. Будьте едины с мужем или женой в предъявлении своих требований!
9. Не позволяйте другим людям унижать достоинство вашего ребенка!
10. Будьте честны с самим собой, предъявляя требования к подростку!

Подросток в этот период жизни зачастую забывает про учебу, о своих обязанностях, перестает понимать близких и родных ему людей, проявляет против них злобу и агрессию, даже перестаёт иногда на какое-то время общаться, уходит в свой мир грёз и мечтаний.

Влюбленность подростков отличается от влюбленности старшеклассников. Влюбленность подростков стремительнее, острее и даже безрассуднее.

Старшеклассник, приобретая в подростковом возрасте определенный опыт, относится к любви гораздо ответственнее и более спокойно.

*Вот поэтому так важно для родителей быть рядом со своим ребенком в период первой влюбленности, поддержать его, помочь избежать ненужных последствий.*

