***Здравствуйте, уважаемые родители!***

*Сегодня предлагаем вам поразмышлять на тему первой, несчастной любви.*

*А именно,* ***как родители могут помочь подростку, который не знает****,*

***как пережить первую любовь?***

***Первая любовь случается в возрасте 13-16 лет. Время в жизни подростка и без того неспокойное. А если любовь оказывается безответной или наступает момент разрыва отношений – долгих и болезненных переживаний не избежать.***

***Этот тот случай, когда родители могут либо завоевать расположение своего ребенка, оказав ему правильную поддержку, либо навредить ему еще больше.***

***Большинство родителей, наблюдая переживания своего чада, стараются ему как-то помочь, но часто эта «помощь» делает только хуже. То, что кажется таким ничтожным с высоты прожитых лет, в 14-16 лет кажется самой большой трагедией. Важно помнить об этом всегда.***

**Как вести себя родителям**

*Юноша и девушка, взявшись за руки, спрыгнули с крыши городской высотки. Как сообщают сухие сводки правоохранительных органов, «от полученных травм подростки погибли на месте». Они любили друг друга и умерли в один день, повторив судьбу Ромео и Джульетты. Душещипательный сюжет для книги или фильма - и безумная трагедия в реальной жизни. Первая влюбленность - время, когда у подростка вырастают от счастья крылья, а испуганные мамы и папы горстями глотают валидол. Помните, единственный шанс пережить этот период без потерь - правильное поведение взрослых.*

Когда я узнала, что моя Катя встречается после школы с этим... - Елена Ивановна, не сумев подобрать слово, тяжело вздохнула. - Да что тут говорить. Он же на девять лет старше ее. Конечно, я переживаю. Она же совсем еще дурочка. Совершенно заморочил этот парень ей голову.К психологу Елена Ивановна обратилась после того, как ее девятиклассница-дочь вылезла ночью в окно c третьего этажа и ч уть ли не босиком отправилась к своему любимому в общежитие.- Я пыталась ей объяснить: ты слишком маленькая для него. Ему от тебя нужен только секс, - продолжила женщина рассказ, глядя куда-то в угол, словно отстраняясь от тяжелых воспоминаний. - А она хлопнула дверью и закрылась в своей комнате. Только утром прислала SMS, дескать, буду жить у Миши. За что мне такое? Ведь я хочу для нее как лучше.

Две недели мать и отец пытались вернуть «заблудшую» дочь домой. Но не помогали ни слезы, ни уговоры, ни угрозы.- Знаете, когда психолог посоветовал мне согласиться с выбором Кати, я чуть было не выскочила из кабинета, - продолжает рассказ Елена Ивановна. - Ведь я этого Мишу готова была разорвать собственными руками. Разговор с психологом не прошел зря…

Мама встретилась с юношей у выхода из общежития. Познакомились и… даже нашли общий язык. И через неделю Катя вернулась домой к родителям.

** Мы ждем перемен**

Любой подросток, даже тот, который вырос в атмосфере любви, понимания и принятия, чувствует себя испуганным и растерянным, когда в его организме начинаются гормональные изменения.

 В среднем половое созревание начинается с 13-14 лет у мальчиков и с 10-12 лет у девочек. Но в связи с тем, что это совершенно новые ощущения, у подростков страстная, физическая любовь зачастую существует отдельно от любви романтической. Родителям нужно помнить, что у юношей и девушек секс, на который их толкает взрыв гормонов, зачастую вообще не связан с влюбленностью. Нередко мальчик, который в 14-15 лет занимается сексом с одной девочкой, любит совсем другую, с которой он сексом не занимался и заниматься не будет.

Поэтому рассказать подростку о средствах контрацепции, а может быть, даже купить презервативы или предложить сходить к гинекологу, чтобы подобрать противозачаточные таблетки, нужно. Но если вы, зная, что у ребенка началась любовь, будете заострять внимание на сексе - вы рискуете его обидеть. Для него первая любовь, скорее всего, в большей степени романтическое, а не исключительно сексуальное переживание.

**Все равно ты самый лучший**

В период взросления подросток отделяется от родителей. Если близкие это принимают, то здоровая привязанность остается. Однако юноши и девушки хотят не только независимости, но и родительской любви. Они должны ее чувствовать, даже когда ведут себя не очень правильно.

Если вступить в конфликт, подросток закрывается, хлопает дверью, отстаивая свою автономию. Казалось бы, зачем, ведь взрослые зачастую действительно советуют дельные вещи? Да просто потому, что исследовать окружающий мир, искать свое место в жизни каждый должен самостоятельно. И это право и обязанность подростка - поступать по-своему, учиться на собственных ошибках.

Впрочем, мамы и папы переживают подростковый возраст детей порой не менее эмоциально, чем сын или дочь. Их захлестывает страх. С одной стороны, это страх за собственного ребенка. С другой, страх смерти, ведь взросление подростка означает старение родителей. Просыпается ревность к друзьям и подругам, которые неожиданно стали ближе для родного «малыша». Разорвать замкнутый круг взрослые могут только одним способом: остановиться и осознать собственные страх, обиду, ревность.

**Репетиция чувств**

У влюбленных юношей и девушек непростой период. Нужны время и силы на то, чтобы разобраться с тем хаосом, который творится у них в душе.

Не впасть в зависимость от любви обычно трудно даже взрослому человеку. Подросток обязательно должен ощущать, что он нужен родителям. Только в этом случае он сможет выдержать дистанцию с объектом своей влюбленности, не бросаясь с головой в омут эмоций. Ведь как сложно мучаться от неопределенности: любит, не любит? Проверять свои чувства: а действительно ли этот человек мне нравится? И если родители категорически запрещают любые встречи, то для подростка отношения становятся более ценными, чем они есть на самом деле. Когда взрослые совсем не одобряют выбор ребенка, в своих отношениях с любимым человеком он замечает только хорошее, а в отношениях с родными - только плохое, - продолжает Светлана Фадеева. - А если у обоих юных влюбленных такая ситуация, то они как бы «подпитывают» друг друга, и ценность отношений только повышается. Откроем маленькую тайну, которая, возможно, поможет родителям лучше понять истинное положение вещей. Активней бунтует, настаивает на том, что он взрослый, тот подросток, который внутренне сильнее привязан к родителям

**Больше позитива**

Любовь - это прекрасное, но и самое разрушительное по силе переживаний чувство. Задача родителей - помочь подростку пережить влюбленность без потерь физических и психологических. В это время молодой человек открывается миру, и сильные переживания оставляют отпечаток на всей его дальнейшей жизни. Так происходит взросление.

Первое, что инстинктивно стараются сделать родители, - это насильно приблизить ребенка к себе, - объясняет Светлана Фадеева. - А в результате подросток обижается на непонимание. Попробуйте рассказать о своих переживаниях, когда в вашей жизни была сильная любовь. Главное - говорить об этом искренне, не замалчивая, что было больно, неприятно, непонятно, обидно. А что - прекрасно. Но только не требуйте ответной искренности от подростка.Главная опасность, таящаяся в любовной драме, - чувство отвержения со стороны очень важного и значимого человека. Отвергнутый чувствует себя ущербным, он может считать себя плохим, недостойным любви. Но говорить, что его избранник - дурак и подлец, точно не стоит. Поддержите не выбор конкретного человека, а выбор отношений. Никто не может заставить себя любить, но зато у нас есть право из тысячи людей выбрать того, с кем возможна взаимность. Не удивляйтесь, столкнувшись с иллюзорными ожиданиями, если ребенок говорит, что все равно, как он будет себя вести, лишь бы меня любил. И помните вот еще что - время работает на вас. Ученые считают, что биохимическое состояние, именуемое пылкой влюбленностью, обычно длится около полугода.

**Ребенок влюбился! Как себя вести?**

Познакомьтесь, если есть возможность, с любимым человеком сына или дочери. Это поможет перестать себя накручивать и снизить уровень страха. Неизвестное, понятно, пугает нас всегда больше.• Говорите позитивно об избраннике ребенка. Ведь если он (она) вызвал(а) у вашего сына или дочери влюбленность -значит, в этом человеке есть что-то особенное. Постарайтесь понять, что именно привлекло ребенка.• Не заостряйте внимание только на сексе, чтобы не обидеть. Для большинства подростков любовь - в большей степени романтическое, чем сексуальное переживание.• Воздержитесь от советов, когда подросток рассказывает вам о своей влюбленности. Если совет будет нужен, он его попросит сам.• Расскажите о собственных чувствах, связанных с первой любовью. Так вы покажете, что вы тоже человек.• Держитесь золотой середины: не позволяйте абсолютно все, но и не закручивайте гайки. Даже в состоянии влюбленности молодые люди должны продолжать выполнять домашние обязанности и не забывать ходить в школу.

**Как пережить первую любовь? Несколько советов в помощь родителям**

Обеспечьте ребёнку покой и понимание. Он должен чувствовать, что он находится в безопасности, что дома его любят и готовы выслушать. В этот период для ребенка крайне важно ощущение надежного тыла, которые могут обеспечить только родители.

Избегайте популярных советов, а именно таких фраз: «Лучше бы ты об учебе так переживал(а)» – ни при каких обстоятельствах нельзя противопоставлять обучения и чувства. Это не два взаимоисключающих понятия, а отдельные сферы жизни. Успешная сдача экзаменов, поступление в ВУЗ не гарантируют, что ребенок будет счастлив. Для настоящей гармоничной личности свойственно благополучие во всех областях жизни. «Да у тебя таких как он(а) еще миллион будет» – фраза воспринимается как факт, что по вашему мнению ребенок сделал неправильный выбор, что его переживания и боль ничтожны.

«Надо сделать так-то, и тогда он(а) поймет кого потеряла» – такие фразы заставляют ребенка активно действовать, что-то предпринимать, но к хорошим результатам это обычно не приводит. Переживания все равно останутся, которые потом перерастут в стресс.

Природа таких фраз понятна. Чаще всего их употребляют, чтобы быстрее вывести ребенка из депрессии. Но важно понимать, что то, как он переживет этот момент, какие выводы сделает, повлияет на него и нанесет большой отпечаток на всю его дальнейшую жизнь и отношение к Вам.

Дайте ребенку время. Он должен самостоятельно пройти этот путь – боль, обиду, гнев и уныние – чтобы, наконец, принять эту ситуацию. Но ему обязательно нужно пережить все эти страдания. Это бесценный опыт.

Попытайтесь объяснить ребенку, что любить – это не только испытывать радость и полет, но и страдать. Душа, которая способна переживать и может признать, что ей больно, умеет и любить. Такие ситуации готовят подростка к будущим счастливым отношениям, помогают разобраться в себе.

В момент, когда ему понадобится Ваш совет о том, как пережить это, просто скажите: «Переживи все свои страдания, запомни их и старайся жить дальше». Будьте для ребенка надежной опорой, которая понимает и принимает его, дает ему время самому «повариться» в душевных муках. А в момент, когда ему захочется двигаться дальше, подскажите, как вернутся к полноценной жизни.

**Как пережить первую любовь? Время – самый лучший лекарь!**

Поддержите своего ребёнка. Наступит день, и он вместе с вами будет вспоминать это время с улыбкой. Ребёнок будет благодарен вам за то, что вы помогли ему пережить первую любовь, не растеряв веру в себя и сохранив чувство собственного достоинства.

*Ждем ваши мнения и комментарии*