

## Дискуссия «Первая любовь в жизни ребёнка»

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?

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.

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 привлекательного, существует три различных типа влюбленности, 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.

Какой бы ни была первая любовь, ребенок испытывает новые ощущения, и, несмотря на приятное волнение и восторг, справиться с ними

ему нелегко. 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.

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.

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 обурекает. 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 также 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.

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.

Запомните, подростковый возраст – это тот возраст, когда у ребёнка закладываются основные модели поведения в отношениях с противоположным полом. Сейчас по кирпичикам у подростка будет складываться картинка об идеальных мужчине и женщине, об их отношениях. Любое агрессивное вмешательство в его личную жизнь будет вызывать лишь бурю протеста. Разговоры и доверие – вот то, что поможет вам избежать конфликтов с детьми во время их первой серьёзной влюблённости.