**Памятка для родителей «Возраст первой любви»**

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

 - Не унижайте подростка допросами со стандартными вопросами лишний раз вгоняя в краску. Исключите из практики воспитания язвительные замечания, назидания, насмешки, бестактные намеки, слежку. Все это унижает детей, вызывает отчуждение, замкнутость, толкает на неблаговидные поступки. В этот период ребенок превращается в хрупкую и ранимую натуру, остро воспринимает критику, иронию и сарказм в свой адрес. Создайте такую атмосферу, при которой ему самому хотелось бы с вами поделиться возникшим чувством!

- Сохраняйте уважительную дистанцию, не лезьте с расспросами, но и не отказывайтесь поговорить и поделиться опытом, особенно если ребенок очень переживает. В таком случае попробуйте аккуратно вызвать его на разговор, покажите готовность помочь.

- Научитесь для подростка быть другом. Иногда просто слушать. Когда ребёнок, рассказывает о чём-то, не стоит давать советов, можно просто выслушать, погладить по головке, пожалеть, поддержать и всё.

- Ни в коем случае нельзя принижать сами чувства, отмахиваться и говорить, что первые чувства чаще всего не заканчиваются серьезными отношениями. Когда мамы говорят: да у тебя еще этих Кать будет… а сейчас все это ерунда. Родители не могут посмотреть на мир глазами своего ребенка, а смотрят с высоты своего 40 или 50-летнего жизненного опыта. Ребенок понимает только одно – мама и папа меня не понимают, и понять не хотят.

- Советуйте, помогайте справиться с чувством, если подростку тяжело!

- Не обсуждайте его чувство с другими людьми! Не позволяйте другим людям унижать достоинства вашего ребёнка!

- Познакомьтесь с «предметом обожания» своего подростка. пригласите в гости.

- Не говорите плохо о человеке, к которому у подростка сильное чувство. Нам кажется, что мы сейчас объясним, что она такая-сякая – и сын тут же ее разлюбит. Это все будет только еще больше ранить нашего ребенка и отдалять его от нас. Подросток будет видеть в нас людей, которые его абсолютно не понимают. Он нашел сокровище, он этим сокровищем дорожит, а мы ему говорим, что это все грязь и ничего не стоит. Даже если мы видим какие-то недостатки – можно попробовать очень аккуратно, на каких-то примерах указать на них, а иногда лучше просто помолчать. Дождитесь того момента, когда пик влюбленности пройдет, ребенок будет более объективно смотреть на вещи и тогда уже с ним серьезно поговорить.

- Анализируйте вместе с ним не человека, а его действия и поступки!

- Рассказывайте о своих чувствах в этом возрасте, о своих ошибках в поведении, о своей первой любви — это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком. когда мама расскажет о своей первой любви, то в голове ребёнка сработает: так, его звали Дима, а папу зовут Серёжа… Значит, они потом уже поженились, а вот хорошо живут, ругаются, конечно, иногда, но я появился… И чем более эмоционально, искренне мы расскажем о своих первых переживаниях, тем больше будет пользы для ребёнка. Однако при этом не стоит предупреждать: «Никогда не делай так — мне это испортило всю жизнь». Лучше сказать о том, как вы эту проблему решили и как сумели обратить обстоятельства в свою пользу. Если были дневниковые записи – этим можно с ребёнком поделиться. Это будет залогом доверия.

- Учите быть честным в отношениях с другим человеком!

- Не пытайтесь обвинять другого человека в том, что он плохо влияет на вашего ребёнка. Критичнее присмотритесь к своему!

- Будьте честны с самим собой, предъявляя требования к подростку!

- Поддержите стремление ребенка в период влюбленности хорошо выглядеть. Купите новое платье, уверьте ребенка, что он замечательно выглядит и просто не может не понравиться.

- Если ребенок разочарован, не понят объектом обожания, попробуйте вместе с ним поразмыслить над словами известного режиссера В. Мейерхольда: «У одних вид пропасти вызывает мысль о бездне, у других — о мосте». Объясните ребенку, что счастлив тот, кто, в жизни умеет не пасовать перед трудностями и преодолевать их, в стремлении понять других, даже в их худших проявлениях.

– Нужно быть осторожными, но и нужно дать ребенку пострадать.

- Позвольте ребенку набить шишки самому. Получить свой личный опыт, даже если это будет опыт страданий, ошибок. По мере взросления постепенно отпускайте ребенка, давая ему больше свободы и наделяя ответственностью за свои поступки, понимая, что он вырос и пойдет по жизни самостоятельно. Не стоит навязывать ему свое мнение, тем более, принимать судьбоносные решения. «Набить» он должен свои шишки, иначе колоссальный опыт и жизненная мудрость так и не озарят его светлую голову.

- Не нужно вмешиваться в отношения между влюблёнными. Если ребёнок не просит совета – не нужно ему советовать. Оставайтесь наблюдателями до тех пор, пока ситуация не стала крайней. Потеряв доверие, его будет трудно потом восстановить. Чтобы не потерять доверие, нужно уяснить два важных момента: стараться не рыться в детских вещах и не рыться в телефоне, компьютере, планшете. Ребёнок это может увидеть, и для него это будет предательством, знаком недоверия.

- Когда в жизни ребенка появляется первая пассия, не усиливайте тоталитарный режим в семейных отношениях. Не вводите комендантский час, требуя соблюдения дресс-кода. Такие действия только оттолкнут подростка, и он сделает все, чтобы держать вторую половинку подальше от родителей.

- Тревожные сигналы в отношениях ребенка. Соблюдать неприкосновенность “любовной территории” ребенка важно. Но бдительный родитель все равно будет наблюдать за развитием событий - краем глаза или “третьим глазом”. Если вы замечаете явный непорядок в отношениях ребенка с пассией - об этом следует аккуратно говорить. Например, если ребенок явно “прогибается”, а его пассия руководит им, произнесите короткую пламенную речь: “Конечно, это не совсем мое дело, но я должен тебе сказать, что очень важно сохранять самоуважение. Даже с самыми близкими людьми, даже с любимыми. Нельзя разрешать другому плохо обращаться с тобой, нельзя прогибаться - это всегда заканчивается плохо. Ты теряешь себя и становишься жалким - и в своих, и в глазах любимого. А это очень плохо. Лучше сделать шаг назад и показать, что так с тобой поступать нельзя. Обычно это вызывает у другого уважение, страх потерять тебя, и отношения становятся лучше. А если этот человек тебя не ценит - то и не стоит быть с ним. Береги и уважай себя. Я пожил на свете, я знаю”.

 - Общайтесь с подростком на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу.

- Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет ответную реакцию. Примите то, что вы сейчас взрослее, но бессильны перед непониманием и душевной болью подростка и попытайтесь его понять, услышать.

- Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть это исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

 Отрицательный опыт тоже является одним из способов познания окружающего мира. Неудачная любовь может привести подростка либо к отстранению от противоположного пола на долгие годы, либо к череде скоротечных романов. Но даже если он страдает от неразделенной любви, от родительских фраз о том, что избранник «не стоит его внимания» или «таких еще будет много», легче не становится. Конец первых отношений приносит в жизнь подростка еще один необходимый навык — опыт переживания потери. В зависимости от воспоминаний о первой любви во многом зависит его способность строить отношения в будущем. Снова поверить в себя и как следует залечить сердечные раны, могут помочь новые увлечения, путешествия и знакомства.

Каким бы ни был первый любовный опыт подростка, взрослым необходимо понимать, что чувства и отношения — это необходимый этап взросления и поиска своего места в мире. За исключением особо тяжелых случаев, матерям и отцам влюбленных следует уважать их выбор и стараться найти положительные черты в характерах пока еще неизвестных молодых людей и девушек.