консультация для родителей

**Подросток и влюбленность**

 Подросткам свойственно подражание: ведь для них жизненно важно быть такими же, как ребята в их «референтной группе», не отличаться от группы, слиться с ней. Тинейджерам свойственны различные психологические «эпидемии»: в сфере моды, в музыкальных вкусах и пристрастиях, в занятиях спортом, даже в речи. Среди них — и любовная эпидемия, остро проявляющаяся в девятом, десятом, одиннадцатом классе.

 14-16 лет — это пора любви, когда каждый подросток мечтает о взаимности. Любовь подростков — сложная тема, вспомнить хотя бы трагическую участь Ромео и Джульетты.

 Когда ребёнок влюбляется, у него в голове происходит резкая смена приоритетов: раньше он мог учиться, чему-то посвящать свою жизнь, но с этого момента главным приоритетом, который на 99% теперь занимает его мысли, его жизнь, его душу является влюблённость – и мы должны отнестись к этому с пониманием. Понять, что это важно для него, и постараться в этом помочь.

 Любовь — это всегда противоречивые чувства и эмоции, особенно если тебе 15 лет. Кажется, что весь мир изменился, приобрёл новые, неожиданные краски. Любовь, как известно, окрыляет в любом возрасте, но для подростков это особое чувство, способное горы свернуть.

 Влюблённость – это очень острое чувство, которое абсолютно завладевает человеком. В подростковом возрасте это чувство самое острое, потому что на фоне тех изменений, которые происходят в организме подростка, в его психике, оно становится основанием всей его жизни.

 Влюблённость – это чувство эгоистичное. Влюблённый любит не столько предмет своей симпатии, своего обожания, – он любит те чувства, которые пробуждает этот человек. То есть влюблённость – это именно острота чувств, и именно это мы и любим.

 Первая подростковая любовь очень уязвима, она любит страдать и при взаимности, а если она не взаимна, если объект влюблённости и не знает, что таковым является, или любовь была отвергнута, то, конечно, ребёнок испытывает страдание. Мы должны ребёнка пожалеть, но и понимать, что урок страдания нужен.

 Влюбляясь, подросток чувствует что-то ранее неизвестное и незнакомое, при этом не знает, как себя лучше вести и что делать. Одни замыкаются в себе, а другие идут с проблемой к друзьям или родителям; одни начинают писать стихи или вести личные дневники, а другие пытаются заглушить незнакомое чувство другими делами; одни сразу признаются в чувствах объекту воздыханий, а другие демонстрируют безразличие, чтобы не пострадать от насмешек.

 Подростковая влюблённость – это замечательная школа, через которую все должны пройти, и которая помогает ребятам становиться взрослее. Ведь влюблённость – это кризис, переоценка всех ценностей. Это изменение ребёнка, изменение поведения, самооценки, оценки окружающих. Эти изменения говорят о взрослении. Это чувство нужно просто пережить, после чего вступить в новую — уже сознательную и взрослую жизнь. Именно поэтому не стоит противостоять увлечениям своих детей: быстрее влюбится, быстрее разлюбит. Очень редко так случается, что первая любовь становится последней на всю оставшуюся жизнь.

*В чем польза подростковой любви?*

 Подростковые отношения очень ценны: Первые достижения и ошибки оставляют эмоционально самый глубокий след. Именно подростки проверяют абстрактные знания, полученные от родителей и из книг, проверяют в реальном опыте, часто болезненном, важно оставаться рядом с подростком даже при агрессивных и неловких реакциях. Но важно и говорить о своих тревогах. Про опасность раннего сексуального опыта, про опасность изоляции и драматизации в своих переживаниях.

 Польза первой любви для психики подростка заключается в познании внутреннего мира другого человека. Некоторые пары просуществуют всего несколько недель или месяцев, но все равно создание пары, пребывание в ней необыкновенно полезно для ее участников. В условиях доверительного общения они могут лучше узнать характер партнера или партнерши, вникнуть в ее (его) повседневную жизнь, планы и мечты — словом, обогатить свой интеллектуальный и эмоциональный опыт опытом другого человека, сравнить свой характер, свое поведение, свою жизнь с жизнью другого, увиденной с максимально близкого расстояния. Без эмоционального общения с высокозначимым партнером такое обогащение жизненным опытом, невозможно.

 *В паре подросток учится и научается правильно общаться:*

- не «тянуть одеяло на себя», ведя разговор преимущественно о себе и своих проблемах, а предоставлять партнерше столько же времени для высказываний, сколько и себе;

- не «грузить», то есть не перегружать девушку своими жизненными трудностями;

- делать беседу более доверительной с помощью и соответствующих вопросов о ее проблемах, и самораскрытия; говорить о своих чувствах, а не только о событиях и происшествиях;

- плавно переходить от беседы к поцелуям и объятиям;

- желание заботиться не только о себе, но и о другом человеке;

- привычку уделять внимание собственной внешности и заботиться о теле;

Словом, он овладевает множеством умений и навыков, «вооружается» приемами и техниками общения, столь необходимыми ему в ближайшие 60 лет.

В том случае, когда у ребенка отсутствовал взрослый, который бы заботился о нем и дарил ощущение безопасности, то его целью станет поиск такого человека. Детская влюбленность – нечто иное, как отражение потребности быть нужным хоть кому-то: если не родителям, ведь взрослый, заботливый человек для малыша — это то, что ассоциируется у последнего с жизнью и выживанием.

 Доверие и взаимопонимание — залог успешной и гармоничной семьи. В такой семье взрослые и дети считаются с мнением друг друга вне зависимости от возраста. Для подростка всегда самым лучшим будет избранница или избранник. Поэтому все разговоры взрослых о необходимости учиться, а не влюбляться, не будут иметь эффекта. А желание поссорить влюбленных приведет к ухудшению отношений и еще большему отдалению подростка от семьи.

 Если взрослые воспринимают подростковую любовь не как угрозу, а как важный и необходимый этап взросления сына или дочери, то вероятность ухудшения отношений в семье значительно меньше. Самое важное для них — разглядеть положительные черты в незнакомом юноше или незнакомой девушке, и научиться доверять своему ребенку.

**В чем заключается особенность подростковой любви?**

 Подростковая любовь, как правило, это что-то первое, испытанное в первый раз и из-за этого вызывающие неимоверно сильные эмоции и эйфорию. В состоянии первой влюбленности происходит как бы комплиментарный ответ на заданный поиск, когда душа и тело «находят» то, что искали.

 Появление первой любви в подростковом периоде — вполне закономерно, поскольку в организме ребенка преобладает гормональный пик. Тот дисбаланс, бушующий в теле и душе подростка, те чувства, новые ощущения в теле, вопросы, появляющиеся в душе, сомнения, толкающие на исследование мира, себя, других людей, своего места в этом мире, постепенное понимание своей отдельности и вместе с ним подступающее одиночество, пугает и толкает на поиск, на эксперименты.

 Для влюбленного подростка те чувства, те эмоции, которые сейчас у него в душе, очень реалистичны, неоспоримы и важны, это же говорит о том, что они серьезны и сильны, так как на данный момент составляют «смысл существования в жизни».

 Первая любовь — испытание для подростков и их родителей.

Подросток кардинально меняется, как телом, так и своим мировоззрением. Он становится взрослым, самостоятельным, отдельным о родителей, он может принимать решения и нести за них ответственность, его приоритеты меняются, и родители в этой иерархии занимают не первое место, это место принадлежит другому человеку, которого полюбил ваш сын или дочь. Когда родители тоже начинают менять свой взгляд на это и принимать, то отношения с подростком становятся другими, более крепкими, доверительными и намного интересными, чем были раньше, так как вы открываете для себя вчерашнего ребенка, как отдельного человека, с которым можно быть наравне и интересно проводить время.

**Биохимия любви**

 Процесс любви (влюбленности) начинается со взгляда, касания руки, запахов, вызывающих состояния опьянения, румянца на щеках, учащенного дыхания, калейдоскопа разнообразных чувств и ощущений.

 Состояние любовной эйфории поддерживается выделяемыми мозгом веществами – *амфетаминами.* Их действие не вечно, организм постепенно вырабатывает терпимость к ним, и требуется все больше и больше веществ, чтобы появилось особое чувство «влюбленности». Поэтому страстная романтическая любовь долго не живет. И через 2-3 года, во многих случаях отношения разрываются.

 Благодаря *эндорфинам*, романтические чувства довольно сильны и дают влюбленным чувство умиротворенности, спокойствия и безопасности. Поэтому временное отсутствие или утрата любимого человека повышает уровень тревожности, ведет к депрессии, стрессу, потере смысла жизни. Выработка *эндорфина* прекращается.

 Выделяемый мозгом *окситоцин* делает нервные окончания более чувствительными и стимулирует мышечные сокращения. Именно *окситоцин* побуждает к объятиям, усиливает удовлетворение от интимных контактов.

**Когда парень влюбился**

 Если сын влюблен и ведет себя не так, как обычно, то, когда в семье есть папа, ему стоит взять ситуацию в свои руки. В любом случае лучше, чтобы разговор вел мужчина, т.к. чаще всего для мальчиков-подростков мнение папы, брата или дяди в данном случае имеет больший вес, чем мамины советы. Когда сына воспитывает одна мама, то ей стоит избегать нравоучений или подчеркнутого участия – стоит поговорить с ребенком не как родитель, а как близкий друг.

 После доверительного, дружеского разговора с ребенком, стоит выбрать наиболее приемлемую в конкретном случае линию поведения. Для начала нужно объяснить сыну, как лучше себя вести, чтобы привлечь внимание девочки, это также побудит его вести себя более сдержанно, уверенно и «по-взрослому». Стоит также обратить внимание на то, что иногда в таком возрасте подростки могут смеяться над проявлением чувств, поэтому, как было сказано выше, необходимо объяснить сыну, что этого не стоит стесняться. Наоборот, сильные мужчины не боятся прямо показать свою симпатию, а, когда друзья не понимают или смеются, это не значит, что он делает что-то не так, это значит, что сверстники еще не настолько сознательны, чтобы понимать такое поведение.

 Если девочка отвечает взаимностью и у сына начинаются романтические отношения, то стоит прямо ответить на все интересующие его вопросы, а также затронуть тему правильного обращения с девочками, распределения карманных денег и первого секса. Последнее также будет уместно, т.к. по различным статистическим данным у подростков первый секс происходит в возрасте 15-16 лет, поэтому ребенок должен быть подкован в этом вопросе. Не стоит говорить об этом, как о чем-то постыдном, но и преподносить, как обыденное явление тоже не нужно.

Стоит также выделить сыну карманные деньги, чтобы он мог уверенно себя чувствовать и при желании сходить с девушкой на прогулку или в кино, купить ей небольшой презент или цветы. Также стоит пересмотреть его гардероб и приобрести несколько модных вещей, если есть необходимость.

 Если ребенок будет знать, что близкие люди его любят, поддержат и помогут в трудной ситуации, то он сможет без потерь пережить даже самые трудные ситуации.