

## **Первая любовь** *советы родителям и подросткам в вопросах и ответах*



### ***Правда ли, что первая любовь всегда неразделенная и несчастная?***

Конечно, бывают случаи, когда первая любовь оказывается той самой «настоящей, верной, вечной» и приводит к созданию счастливой семьи. Однако чаще всего первая любовь проходит. Но пока она есть - разделенная или неразделенная, - человек испытывает, кроме самой любви, еще множество сильных чувств, которые могут делать его то счастливым, то несчастным. Это восторг, нежность, обида, одиночество, ревность, благодарность...

Первая любовь может давать силы и вдохновлять, а порой, наоборот, усложнять жизнь - мешая учиться, выбирать профессию, поддерживать отношения с родителями и друзьями... У подростков под влиянием чувств нередко раскрываются таланты: они пишут стихи и музыку; они задумываются о смысле жизни и даже стремятся к самосовершенствованию - одним словом, эмоционально растут.

### ***Он бросил меня. Я знаю, что это моя последняя любовь, другого такого не будет. Как теперь жить?***

Да, можно чувствовать именно это. Отчаяние, боль, безнадежность. Ничего не радует и впереди полная пустота.

Подруги и родители, стараясь утешить, говорят: «Возьми себя в руки», «Он не стоит твоих переживаний», «Не думай об этом», «Сходи в кино», «Сделай новую прическу», «Пойдем с нами на дискотеку», «У тебя будет еще миллион таких Сашек (Лешек, Андрюшек)» (а зачем мне миллион, если нужен один-единственный, а он меня не любит?). Потом терпению близких приходит конец - еще бы, они честно старались помочь тебе, растормошить и

развеселить, а ты все равно продолжаешь плакать и не выпускаешь из рук мобильный в ожидании звонка или эсэмэски.

Один известный доктор сказал: «Даже самая глубокая депрессия когда-то обязательно заканчивается. Надо просто жить - день за днем. Даже если очень тяжело - проживи сегодняшний день. Только сегодняшний». На следующий день он сказал то же самое.

«Неделя - это целая вечность, если ты по-настоящему несчастен. Несчастны были мои волосы, мое тело, моя кровать, даже мои платья. Я была до того полна горя, что мир перестал для меня существовать. Я была настолько несчастна — вся, полностью, - что через неделю мое горе иссякло. Все проходит, и постепенно оживаешь». (Э.М. Ремарк)

И тогда снова можно жить и думать о будущем. Я не знаю, какой способ выберешь ты: попробуешь вернуть его, забудешь со временем, станешь общаться с другим; кто поможет тебе -мама, друзья или психолог? Или ты сама найдешь в себе силы пережить это - начав писать стихи, подобрав бездомного котенка, уйдя с головой в любимые книги, отдав все время своему хобби, начав помогать тем, кому еще хуже... Ты справишься - и будут новые дела, новые события, новые люди.

***Я не могу смотреть на себя в зеркало. Никто никогда не полюбит меня - потому что я некрасивая.***

Возможно, в твоей внешности есть некоторые недостатки. Подростки вообще редко бывают довольны собой: в этом возрасте и лицо, и фигура претерпевают изменения, которые то радуют, то печалят. Многие из-за чрезмерной чувствительности и уверенности в том, что все люди только и делают, что их разглядывают, основное внимание обращают именно на недостатки - реальные или мнимые. Кто-то даже начинает ненавидеть себя, понимая, что никогда не станет похожей на девушку с обложки журнала. Красавиц действительно очень мало, а вот симпатичных, приятных и необычных - миллионы.

Поскольку ты действительно не удовлетворена своим лицом (фигурой, прической) - значит, пора что-то изменить. Возможно, следует посоветоваться с косметологом, диетологом, тренером, парикмахером или стилистом.

Если же постоянное недовольство собой возникает по любому поводу, попробуй ответить на вопрос: а что тебе в себе нравится? Вполне возможно, что ты не видишь своих достоинств из-за низкой самооценки. И причина вовсе не во внешности, а в отношении к себе. Тогда тебе может помочь не пластический хирург, а психолог.

Вспомни, сколько среди твоих знакомых далеко не красавиц, но веселых, уверенных, интересных девушек или юношей, притягивающих к себе людей отнюдь не внешностью. Присмотрись: ты можешь обнаружить шарм, стиль, обаяние...

Постарайся найти в себе привлекательные стороны и не стесняйся обращаться за помощью к специалистам - они помогут тебе не только изменить, но и полюбить себя.

***Мне категорически не нравится молодой человек, с которым встречается моя 15-летняя дочь. Что делать?***

Самая распространенная ошибка родителей - критика «избранника». Даже если вы уверены, что он отъявленный негодяй, не стоит об этом напрямик сообщать своему чаду - эффект может быть противоположный. Некоторые впадают в другую крайность - они пытаются исподтишка контролировать личные отношения своих детей: подслушивают разговоры, читают дневники, расспрашивают друзей, даже следят за отправившейся на свидание дочерью... Конечно, родителями движут сильная тревога и желание обезопасить своего ребенка. Но такие действия, особенно ставшие явными, приводят к сильным конфликтам и отчуждению.

Лучшим выходом будет разговор с дочерью о ее молодом человеке - например, о том, чем он привлек ее внимание, почему понравился, что ценят в нем друзья. В спокойном разговоре родителю легче будет сказать о своих опасениях без запретов, морали и нравоучений и выслушать мнение подростка.

***Может ли поведение влюбленного подростка стать опасным? На что обращать внимание, когда может понадобится помощь специалиста?***

Как правило, какая-то специальная помощь влюбленным подросткам не требуется. Ведь любовь - это все-таки не заболевание, хотя некоторые исследователи сравнивают ее со стрессом (а стресс, особенно длительный, может привести к истощению и даже нервному срыву)...

Подростки в этот период становятся особенно ранимыми. Юноши могут замыкаться в себе, у девушек часты смены настроения. Лучше всего, если родители будут относиться к ним в этот период с сочувствием и пониманием.

Часто молодой человек хочет быть похожим на предмет своей любви и порой начинает копировать его поведение. Если речь идет, например, о музыкальных пристрастиях или одежде - это не повод для серьезной тревоги. Но в то же время можно поговорить с подростком о том, как важно сохранять свою индивидуальность, а не растворяться в другом человеке. И обязательно рассказать ему о том, что вы в нем цените, что делает его неповторимым, в чем вы видите его уникальность, которую надо сохранить.

Если же подросток подражает любимому человеку в опасных вещах - например, начинает употреблять алкоголь или наркотики, разговор должен быть более серьезным. Возможно, он недополучает в семье что-то важное (любовь, внимание и уважение), раз готов рискнуть своим здоровьем ради того, чтобы быть рядом с тем, кто ведет такой образ жизни.

Бывает так, что молодой человек слишком активно ищет приключений, неразборчив в своих отношениях с противоположным полом. Это тоже может свидетельствовать о нарушении гармонии в семье. Ведь порой у девочек частая смена партнеров означает поиск любви и тепла, а также стремление к самоутверждению, которое почему-то невозможно иным способом. В подобных случаях нужно не клеймить подростка позором, а попытаться понять причины такого поведения и постараться их устранить.

И, конечно, нельзя оставлять без внимания суицидальные высказывания, это может быть опасным. Здесь бывает необходима помощь специалиста-психолога.

***В последнее время появился новый вид взаимоотношений - любовь по Интернету (общение на форумах, знакомства в чатах, переписка). Как к этому относиться?***

Ребенок взрослеет. С одной стороны, он испытывает влечение к противоположному полу; с другой - чувствует ограничения, социальные и семейные. В конце концов он еще и сам не готов к более близким отношениям, боится нежелательных последствий. Это противоречие создает напряжение, которое требует разрядки. Часто такой разрядкой становятся «виртуальные» отношения, в которых подросток может пробовать разные модели поведения, сохраняя анонимность и безопасность. (Кстати, неприличные шутки, анекдоты и фантазии подростков тоже являются способом избавиться от напряжения, в том числе имеющего сексуальный оттенок.)

Настороженность относительно такого поведения должна возникать лишь в том случае, если виртуальное общение становится сверхценным и ради него заброшены другие дела - учеба, увлечения, реальные отношения.

Чрезмерное пристрастие к Интернету может быть вызвано дефицитом настоящего общения, например, из-за излишней стеснительности, замкнутости подростка, его неуверенности в себе, социальной неприспособленности. В этом случае бессмысленно «отлучать» молодого человека от компьютера. Следует проанализировать причины, которые привели к проблеме, и постараться помочь наладить реальную жизнь, наполненную живыми людьми и разнообразными интересами.

***Как объяснить "любовь" подростков к кумирам - звездам - певцам, актерам?***

Через этот период проходят многие девочки, реже - мальчики. У них в подростковом возрасте уже есть потребность любить и быть любимыми, но реальные отношения выстраивать еще сложно (или не встретился пока человек, с которым можно попробовать выстроить эти отношения). В таком случае кумир заменяет пока не найденный объект любви.

В то же время чувства, испытываемые к кумиру, бывают достаточно сильными. В этом нет патологии. Повод для волнения может возникать в том случае, если увлечение чрезмерно и буквально становится единственным «смыслом жизни».

*Я влюбляюсь не в первый раз. Но зато каждый раз - как последний. Всякий раз я думаю, что не могу жить без этого человека. Я не могу думать ни о чем другом, перестаю учиться, даже общаться с подругами. Я как будто перестаю существовать, для меня смыслом жизни становится тот человек, которого я люблю. Я хочу с ним быть двадцать четыре часа в сутки. А если это не получается, то очень страдаю. Но почему-то каждая моя любовь не отличается взаимностью. Вот и сейчас тоже. Я готова все отдать этому человеку, а он от меня отдаляется. Как быть? Мне плохо.*

К сожалению, это типичная проблема девушек, которые любят слишком сильно. Что заставляет их забывать о себе, «растворяться» в другом человеке и сильно страдать от отсутствия взаимности? Почему такие девушки готовы на все, лишь бы не остаться в одиночестве?

Конечно, сначала партнеру может нравиться подобное отношение - каждому приятны знаки внимания, забота, демонстрация искренней любви. Но через какое-то время может случиться так, что молодой человек просто начнет пользоваться жертвенностью девушки или, наоборот, устав от чрезмерной близости, постарается «увеличить дистанцию».

Любовь, даже очень сильная, все равно предполагает соблюдение границ, как своих личных, так и другого человека.

Это означает, что каждый из двоих должен быть уверен в собственной ценности (не унижать и не принижать себя); сохранять серьезные интересы вне любви (включая другие значимые личные отношения) и проявлять уважение к интересам и делам партнера. Тогда отношения могут складываться благоприятно.

В противном случае мы имеем дело не с любовью, а с патологической привязанностью - зависимостью от другого человека. В нее чаще всего попадают люди с низкой самооценкой, которые по каким-то причинам не ценят свой ум, свои душевные качества, свою личность. Они постоянно нуждаются в положительной оценке извне, в подтверждении собственной значимости - и ждут этого от партнера. Это больше похоже не на любовь, а на заполнение внутренней пустоты с помощью другого человека. Конечно, такие отношения имеют мало шансов на развитие - и девушку скорее всего будет ждать очередное разочарование.

Что же делать? Предстоит непростая работа над собой. Конечно, причины такого поведения - в детстве, в семье, в которой девушка так и не научилась ценить и любить себя. Совершенно бесполезно обвинять в этом родителей - они воспитывали детей примерно так, как воспитывали их самих.

Значит, теперь придется справляться самостоятельно - учиться ценить, любить и уважать себя.