

Ваш ребенок начинает взрослеть, и первая любовь – это серьезное испытание в его жизни.

Как вести себя взрослым в этот период?

- ✚ **Помогайте подростку разобраться в нахлынувших на него чувствах,** обсуждая с ним судьбы литературных героев, сказочных персонажей, сюжеты фильмов.
- ✚ **Познакомьтесь с объектом влюбленности** вашего ребенка. Искренне интересуясь его жизнью и задавая вопросы об его увлечениях, успехах в учебе, отношениях с близкими, братьями, сестрами, с одной стороны, вы заслужите уважение со стороны собственного ребенка. С другой, вы сможете своему сыну (дочери) посмотреть на объект любви более осознанно.
- ✚ Родителю важно **выразить свое мнение нейтрально**, подчеркнув сильные и слабые стороны объекта симпатии вашего ребенка; не давать никаких оценок; подчеркнуть, что право выбора остается за подростком.
- ✚ С учетом возраста вашего ребенка, **открыто разговаривайте о взаимоотношениях между полами**, о средствах защиты от нежелательной беременности.
- ✚ Ни в коем случае **не запрещайте ребенку встреч** с объектом влюбленности. Он всё равно сделает по-своему.
- ✚ **Будьте осторожны!** Несчастливая любовь (отсутствие взаимной симпатии со стороны объекта чувств, давление и непонимание со стороны родителей) является одной из причин подростковых самоубийств. Не провоцируйте трагедию приказом бросить любимого парня, ссорами и угрозами. Проявляйте любовь и понимание.
- ✚ Дайте понять ребенку, что **неразделенная любовь – это хороший опыт взросления.** Пришло время развеять свои идеалы, иллюзии и мечты. Подростку важно понять, что у партнера есть свое мнение, переживания по поводу отношений, которые могут не совпадать с его мыслями и чувствами.
- ✚ **Переключите эмоции влюбленного на другие объекты.** Наполни его жизнь яркими впечатлениями: турпоходы, концерты, занятия спортом, тренинги, интересные кружки, танцы, участие в соревнованиях.
- ✚ **Не формируйте у вашего ребенка сверхценного представления о влюбленности.** «Да, ты влюблен(а), но жизнь продолжается — у нас с тобой (или у нашей семьи) есть привычные дела, обязанности, увлечения, друзья и родственники, темы для разговоров».
- ✚ **Уважайте чувства детей.** Ваше негодование, ваша ирония могут ранить ребенка на всю жизнь. Самая хорошая позиция, которую может занять взрослый по отношению к чувствам ребенка, касающимся взаимоотношений полов, - уважение, принятие того, что у ребенка уже есть сфера личных переживаний.
- ✚ **Разделите чувства ребенка,** ненавязчиво заметив его изменившееся состояние. Доверительным лицом для подростка, как правило, выступают сверстники, поэтому родителю не следует рассчитывать на то, что подросток поделится с ним абсолютно всеми своими секретами. Поэтому сами **расскажите о своей первой влюбленности.** Доверительный разговор с вами поможет ребенку понять его собственные переживания, разумно оценить свои отношения с партнером.
- ✚ **Повышайте самооценку ребенка.** Уверенные в себе подростки, как правило, не влюбляются в «первого встречного».
- ✚ **Будьте для своего ребенка другом,** к которому он сможет обратиться в трудную для него минуту и получить совет и поддержку. **Будьте внимательны!** Выслушивайте его рассказы о школе, друзьях, задавайте уточняющие вопросы. Видя ваш интерес, подросток обязательно почувствует вашу поддержку.

Признаки подростковой влюбленности:

- Подросток внезапное и пристальное внимание уделяет своей внешности и одежде. Девочки могут задавать вопросы родителям типа «Я красивая?» или сомневаться в своей привлекательности. Многие начинают экспериментировать со своей внешностью – выкрашивает волосы в немыслимые оттенки, прокалывает всевозможные части тела, надевает невообразимую одежду.
- Начинает скрытничать (например, когда разговаривает по телефону с друзьями, уходит в свою комнату и плотно закрывает двери).
- У подростка могут быть резкие и, как может показаться со стороны, беспричинные перепады настроения, от слезливости до вспышек агрессии.
- Некоторые вдруг начинают смотреть мелодрамы и читать любовные романы.



При этом перечисленные признаки являются общими для подросткового возраста

Получить помощь педагога – психолога Вы можете в МАОУ «Школа 190». Консультации проводит Костерина Наталья Владимировна.



МАОУ «Школа 190»

МОЙ РЕБЕНОК ВЛЮБИЛСЯ

Рекомендации родителям



Время первой любви у каждого человека свое

2024 г.