

## **ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ: КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА?**

Проявления подростковой любви беспокоят родителей особенно сильно: впереди экзамены, а влюбленные всё больше времени проводят вместе и любые ограничения воспринимают в штыки. Несколько правил о том, как реагировать на подобные чувства и как помочь подростку, который впервые влюбился? Об этом в нашей статье.

### **Примите тот факт, что ребёнок взрослеет**

В глазах взрослых пятнадцатилетние подростки — всё ещё дети. Но как бы остро мы не переживали взросление ребёнка, ему во время пубертата гораздо сложнее. Когда в организме и психике подростков творятся необъяснимые для них вещи, им нужна поддержка.

По мере взросления модель взаимодействия с ребёнком должна меняться. Постарайтесь давать подростку больше личного пространства и выстраивать доверительные отношения. Вместо: «Чтобы в 20:00 был(а) дома и это не обсуждается!» – попробуйте договориться о приемлемом для обеих сторон времени возвращения ребёнка домой. Например: «Давай заранее договоримся, во сколько ты вернёшься?»

### **Объясните подростку, что с ним происходит**

Примерно в 12 лет ребёнок вступает в стадию полового созревания — пубертат. В это время в организме человека происходит резкий скачок уровня гормонов: у мальчиков начинают преобладать андрогены, а у девочек — эстрогены.

Постарайтесь объяснить, что изменения в эндокринной системе неизбежно отражаются на внешности и поведении человека. Если предмет воздыханий вот уже 20 минут не отвечает на сообщения, возможно, это не игнорирование, а просто очередной всплеск гормонов. Взамен фразам по типу: «Маленькая(кий) ещё о мальчиках/девочках думать!» поинтересуйтесь тем, что волнует подростка и предложите свою помощь.

### **Не будьте «третьим лишним»**

Частые ошибки родителей в период подростковой влюблённости — вмешиваться во взаимоотношения молодой пары или запрещать общение. В данном случае высказывать недовольство, давать оценку и устанавливать запреты — ложный путь.

Не требуйте от подростка мельчайших подробностей его «лавстори», даже если у вас доверительные отношения и вы сгораете от любопытства. А также постарайтесь воздерживаться от того, чтобы давать советы, если об этом не просили. Дайте знать, что если подросток захочет поговорить о своём друге (подруге) или привести его познакомиться, то вы будете рады.

### **Делитесь своим опытом, но соблюдайте меру**

Если ребёнку интересно, расскажите о своей первой детской любви.

Подростку проще довериться родителям, если он понимает, что мама с папой когда-то переживали такие же чувства, как он сейчас. Главное — не перегнуть палку. Вместо: «У тебя таких ещё миллион будет! Знал(а) бы ты, сколько у меня было девушек (парней) до твоей/твоего мамы (папы)» передайте суть происходящего в позитивном ключе: «Мы с мамой познакомились в лагере на Чёрном море. Я танцевал с ней на дискотеке и дарил цветы».

Посмотрите вместе фильм или посоветуйте книгу, из которых подросток сможет почерпнуть представление о взаимоотношениях мужчин и женщин, а также понять, что первая любовь не всегда бывает вечной, и это нормально.

### **Не стесняйтесь проявлять свои чувства**

Общение родителей — эталонная модель отношений для ребёнка. И если в семье при обсуждении романтических вещей возникает неловкость или отчуждённость, подросток может начать стесняться своей влюблённости. И наоборот: чем больше мама с папой демонстрируют привязанность друг к другу, тем легче подростку проявлять симпатию.

Однако от некоторых граней родительских отношений психику ребёнка лучше защитить. Например, не шутить при детях о сексе, даже если вы полагаете, что они не поймут.

### **Будьте всегда готовы протянуть руку помощи**

Подростковая любовь непредсказуема. В любой момент что-то может пойти наперекосяк — сегодня молодые люди любят друг друга, а завтра удаляют друг друга из соцсетей и не здороваются в школе.

Будьте готовы всегда поддержать ребёнка. Воздерживайтесь от едких комментариев, обнимайте и разрешайте ребёнку прожить эмоции.

Если подросток и при поддержке родителей не может справиться с чувствами, а больше месяца ходит угрюмый, обязательно обратитесь к психологу.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

©Фирсова Лидия Александровна