

*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 поможете 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 – выкрашивают волосы в немыслимые оттенки, прокалывают всевозможные части тела, надевают 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, социального педагога Вы можете в ГБОУ СО «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Ладо» по адресу:

**Свердловская область  
г. Полевской,  
мкн. Черемушки, 24**

Запись к специалистам по тел.:

**8(34350) 5-77-87**

**8(34350) 7-16-89**

**8(34350) 7-19-34**

Сот. тел.: **8-904-549-70-02**



Сайт: [www. centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)

E-mail: [centerlado@yandex.ru](mailto:centerlado@yandex.ru)

Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области

**ЦЕНТР  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И  
КОРРЕКЦИИ «Ладо»**

### **МОЙ РЕБЕНОК ВЛЮБИЛСЯ**

Рекомендации родителям



*Время первой любви у каждого человека свое*

2013 г.