

тема:

Первая любовь: как на неё грамотно реагировать родителям

новость:

Почему важно не мешать отношениям подростков и как помочь им найти баланс между любовью и другими сферами жизни

В глазах родителей подростки — это ещё дети. Поэтому период их взросления оказывается для мам и пап непростым, особенно если на сцену выходит первая любовь и отодвигает на задний план мысли об учёбе, выборе профессии поступлении в вуз. Как родителям грамотно реагировать на влюблённость, чтобы сохранить доверительные отношения и не навредить психике и будущему подростка, редакция «Родительского университета» разобралась вместе с экспертами.

Как первая любовь связана с физиологией

Гинеколог-сексолог Тамара Мальцева отмечает, что влюбленность подростков отличается от влюбленности во взрослом возрасте.

«В моменты расцвета сексуального либидо у мальчиков вырабатывается примерно в восемь раз больше половых гормонов, чем у взрослого мужчины, поэтому яркость всех реакций намного выше. У девочек тоже происходит полная перестройка организма — начинает расти грудь, происходит первая менструация», — говорит Мальцева.

По словам врача, важно понимать, что любовь подростков — это уже не только платонические чувства, но и физическое влечение. В зависимости от семейных установок эти ощущения могут вызывать различные эмоции в душе ребёнка: от эйфории до сильнейшего чувства вины и стыда.

«Те состояния, которые проживает подросток, в профессиональной литературе называются нормальной лабильностью аффекта. Этот термин говорит о неустойчивости, нестабильности эмоциональной сферы подростка. За небольшой отрезок времени он может переживать сильные и при этом противоположные эмоциональные состояния: от безудержного веселья до крайней подавленности», — говорит психолог-психоаналитик Василий Никитин.

Всё в совокупности это влияет на то, что первая любовь подростка становится испытанием и для него самого, и для семьи, ведь в этот период он не слезает с сильнейших эмоциональных качелей.

Когда любовь подростков становится проблемой

Василий Никитин отмечает, что зачастую родители склонны видеть проблемы там, где их нет. Когда подросток переживает одну за другой различные бурные эмоции (приступы неуверенности, ненависть к своему телу, вулканы страстей по отношению к возлюбленному, обиды, чувство превосходства над теми, у кого нет пары и пр.), это нормально.

Главное для родителей — не мешать и действиями показывать, что они всегда рядом и готовы помочь и поддержать (например, дать выговориться или оплатить абонемент в спортзал, если ребёнок переживает из-за того, что недостаточно красив для другого).

«Настоящая проблема возникает в тот момент, когда происходит застревание в одном из состояний. Здесь можно посоветовать как элементарные средства вроде чая с мятой или прогулок, так и беседы с психологом, который создаст условия для самопонимания: будет присутствовать и элемент образования, и поддержка, и контакт со своими потребностями, то есть самопознание», — поясняет Никитин.

Как грамотно реагировать на отношения подростков

Зачастую подростки искренне верят, что их первая любовь — это на всю жизнь, что именно с этим человеком они создадут семью, родят детей, встретят старость и что больше они такого никогда не найдут. Поэтому к их чувствам и мыслям важно отнестись с большой деликатностью.

Василий Никитин рекомендует:

ни в коем случае не критиковать чувства и выбор подростка;

общаться на равных, избегая менторского тона;

поощрять самостоятельность в принятии решений, в поступках.

Читать переписки и личный дневник, подслушивать телефонные разговоры, расспрашивать друзей — это табу. Вместо этого лучше предложить ребёнку обращаться к вам с вопросами, когда это будет необходимо (ведь первая любовь на то и первая, что у человека ещё нет определённого опыта, навыков и пониманий).

«Когда ребёнок начинает ходить, всегда ясно, что он споткнётся, упадёт и набьёт шишку. Никому не придёт в голову мешать это делать и заставлять ползать, как раньше. Помните, это его опыт, только через него он может вырасти! Если возникнут сложности, то он сам к вам обратится, если будет чувствовать, что вы не собираетесь его учить жить», — поясняет эксперт.

Когда родители ослабляют контроль, подросток получает шанс пройти сепарацию и стать независимым человеком, который понимает себя, свои чувства и предпочтения, умеет делать выбор, отвечать за последствия. Всё это крайне необходимо во взрослой жизни.

Почему запреты, угрозы и контроль только вредят

Для подростков характерна мощнейшая жажда автономии и поиск независимости. Реализуется это и через свои особенные (зачастую не самые безопасные) увлечения, и через отношения с противоположным полом. Пройти через это должен каждый подросток.

«Зачастую родители срываются на детей или пытаются вызвать у них чувство вины, долга, чтобы вернуть контроль над их поступками. Необходимо стараться избегать таких реакций, иначе вероятен один из двух сценариев: бунт и ещё большее отстранение ребёнка или покорность и неумение распознавать и проявлять свои эмоции в будущем», — предостерегает Тамара Мальцева.

«Встречаются случаи, когда взрослые люди не достигают автономности вплоть до 40-50 лет и, пока живы родители, спешат к ним, чтобы получить совет. Если всё всех устраивает, в этом нет ничего плохого, кроме того, что родители не вечны и однажды придётся с ними расставаться, проходя запоздалую, как это называют в психоанализе, сепарацию и индивидуацию самому или с психотерапевтом», — говорит Василий Никитин.

Как родителям справиться со своими страхами

Родители нередко видят в отношениях подростков больше опасности, чем есть на самом деле (ведь первая любовь быстротечна). Проблемы с учёбой и поступлением, отдаление от семьи, перемены в характере и мировоззрении, незапланированная беременность — это лишь часть стандартных родительских страхов и переживаний. Это нормально, и об этом стоит корректно поговорить с подростком.

В этом поможет формат «Я-сообщения»: «Я понимаю, что твои отношения для тебя важны. Но я очень переживаю за твою безопасность и будущее, поэтому давай установим определённые правила общения, которые помогут и мне, и тебе оставаться спокойными и уверенными друг в друге».

Будут полезны следующие договорённости с ребёнком:

о дедлайнах возвращения домой (взамен важно пообещать не писать тревожные сообщения и не нарушать подростковый тет-а-тет звонками);

о распорядке дня, который позволит ребёнку уделять время не только партнёру, но и учёбе, спорту, семье, развлечениям;

о трудовом воспитании (например, мальчики покупают цветы и билеты в кино, а девочки тратятся на маникюр и одежду, так что, возможно, любовь станет хорошим стимулом для того, чтобы ребёнок начал подрабатывать и тем самым повышать свои возможности и самооценку);

о времени, которое дети смогут проводить у вас дома, и об обязанностях ребёнка как хозяина (во-первых, это безопаснее, чем слоняться по улицам, а во-вторых, так ребёнок сможет лучше социализоваться, взять на себя ответственность за уборку, приготовление еды и пр.)

Вопросы сексуального характера стоит обсуждать только в том случае, если ребёнок сам их инициировал. Помните — несмотря на большую физиологическую подоплёку подростковая любовь часто бывает гораздо более чистой и невинной, чем представляется, и вторжение в чувствительную зону может только оскорбить и травмировать ребёнка.