**А если это любовь?**

Любовь как духовный процесс присущ только человеку. Влюбленность - одна из первых стадий духовного роста. Для подростка первая любовь может стать настоящим личностным испытанием. От того, как Ваш подросток переживет этот период, зависит дальнейшее развитие его личности: его самоотношение, чувство доверия, чувство единения, принятие другого человека.

Родителям подростков самое время радоваться тому факту, что их ребенок взрослеет, мужает, растет над собой. Однако чаще родители в тревоге хватаются за голову.

С чем же связаны страхи родителей?

* Собственный опыт («Помню, столько глупостей натворил…»);
* Неготовность признать взросление ребенка («Никогда не было секретов, а теперь одни недомолвки и тайны…»);
* Авторитарный стиль воспитания, потеря контроля («Я сказал «нет», значит, «нет»!),
* Опасениями о «дурном влиянии» на ребенка («Стала плохо учиться, курит с ним вместе…»).

Наряду со всем вышеперечисленным, помните, что для ребят за словом «любовь» может стоять совсем иной смысл, нежели для взрослых. Подростковая любовь – это чаще любовь сентиментальная. Чувство переживается лишь в воображении, не в реальных отношениях. Переживания сосредоточены на себе, а не на другом человеке. Всем знакома подростковая любовь-поклонение: не находя достойного объекта в ближайшем окружении, человек создает себе объект поклонения в виде кумира, которым может стать любой медийный персонаж, а также просто знакомые и незнакомые взрослые. Встречается и любовь, центрированная на недостатках и слабостях партнера, стремление его усовершенствовать. Такие проявления больше свойственны девочкам. Возникает жертвенное чувство помочь ему измениться, справиться.

**Что может стоять за подростковой влюбленностью?**

В первую очередь, потребность в возвышенных чувствах. Подростковый возраст – это максимально чувствительный и благоприятный период жизни человека для тренировки своих чувств.

Следует иметь ввиду и желание не отставать от сверстников в вопросах любви. В 11-15 летнем возрасте чувства ребенка могут быть как подлинными, так и надуманными. Как в 10-12 лет ребенок ждет, что у него вырастет грудь или борода, так в 14 лет он ждет, когда наконец полюбит. Если любовь запаздывает, подростки нервничают, зацикливаются на своей мнимой неполноценности и могут решить заменить подлинные чувства выдуманными. Чтобы не отстать от сверстников, чтобы не выглядеть белой вороной. Могут даже придумывать победы и успехи над противоположным полом и рассказывать о них друзьям. Порой фантазировать подросток может не только в присутствии друзей, но и родителей о том, какая должна быть идеальная девушка / юноша, как должны проходить свидания.

Одним из важных мотивов может стать стремление повысить свой статус в группе за счет отношений с лидером: дружба с самым клеевым парнем или девочкой в классе, и даже интимная близость. Значение может иметь не сам факт контакта, а возможность похвастаться, продемонстрировать свою взрослость – это характерно больше для мальчиков.

Наконец, влюблённость еще и повод «сбежать» из семьи, где подростку плохо. В объекте любви можно найти спасение от внутреннего одиночества.

Признаки влюбленности:

* Смущение при упоминаниях об объекте душевной привязанности
* Восприимчивость к неосторожным фразам, безобидным шуткам
* Рассеянность, мечтательность, задумчивость, проблемы в учебе
* Крайне придирчивое отношение к своей внешности
* Эмоциональные всплески (отчаяние, агрессия, слезы, истерики, апатия...)

Первая любовь – это бесценный опыт на пути развития личности. В паре подросток учится общаться, не «тянуть одеяло на себя», заботиться о другом, понимать, мириться, прощать, говорить о своих чувствах, задумываться о ценностях, о будущем. Э.Фромм в своей книге «Искусство любить» настаивает на том, что любви необходимо учиться. Взрослые сами находятся в плену псевдолюбви, что уж говорить о подростках.

Дорогие родители, не переживайте о том, что на чувства вашего ребенка не отвечают. Для гармоничного психического развития личности, как считают специалисты, лучше, чтобы первая влюбленность осталась безответной…

**Типичные ошибки родителей влюблённых подростков**

Самая распространенная ошибка — это попытка открыть чаду глаза на подлинный облик его избранника или избранницы. Даже если вам совершенно ясно, что объект любви — мерзавец, дурак и проходимец одновременно, все равно прямой констатацией факта вы добьетесь прямо противоположных результатов. Главная и практически единственная причина возникновения синдрома «Ромео и Джульетты» — сопротивление родителей общению с избранником или даже просто критика его личности и поведения.

Всевозможные попытки все узнать о возникших отношениях приведут лишь к взаимному отчуждению. Подслушивать разговоры, копаться в карманах, столе или вещах сына или дочери, расспрашивать друзей или подруг - полученной таким образом информации грош цена. А доверие ребенка можно потерять. И если у подростка действительно возникнут проблемы, к родителям он обратится в последнюю очередь.

Ошибкой будут все виды запугивания и дискредитации возникшего чувства . «Он тебе не пара!», «Она тебя непременно бросит!», «Ему только одно от тебя и нужно!», «Зачем ты ему на шею вешаешься, неужели не видишь, что ему на тебя наплевать!», «Если бы она тебя любила, то так бы с тобой не обращалась!» и так далее, и тому подобное. Может вы и правы и все обстоит именно так, как вы предполагаете, но право судить об этом подросток (да и любой влюбленный) признает только за собой.

**А теперь обсудим, как разговаривать с подростком о любви.**

**Искренне, не воспитывая, от первого лица, то есть от своего.**

Отчего вдруг возникает любовь? Одному богу известно. Вот так живешь себе, живешь, и вдруг один человек буквально закрывает собой весь мир! Твое настроение зависит от его взгляда, да просто от его присутствия. А видишь его – и жизнь как-то сразу озаряется светом.

Если нечто подобное случилось с тобой, не стоит нервничать или пугаться – надо просто понять, что ты влюблен.

**Любовь делает жизнь насыщенной и полной.** Это понятно. Про это сотни книг написаны. По сути, едва ли не все произведения мировой литературы рассказывают об этом.

Однако, **любовь делает жизнь нервной, напряженной, иногда тяжелой.** И это тоже – факт.

Понимаешь, любовь – это в каком-то смысле зависимость. Влюбленный зависит от другого человека. Твои чувства, настроение зависят не только от твоей собственной жизни, но и от жизни другого человека. Но **любовь, пожалуй, единственная форма несвободы, которая делает человека счастливым**. Высоцкий пел в своей потрясающей песне: «…если не любил, значит и не жил и не дышал».

Любовь делает жизнь беспокойной, потому что обычно ты не понимаешь, взаимна она или нет. Тебе понравился другой человек – и чего делать? Как понять, есть ли у тебя надежда?

Опустить руки, погружаться в тоску и одиночество – явно не лучший выход. Если тебе понравился человек, для начала попробуй понять, как он к тебе относится.

Спросить об этом бывает нелегко и страшно, но если ты будешь внимательным и открытым к общению, ты обязательно заметишь, как реагирует человек на тебя, приятен ты ему или нет, комфортно ли вам вместе. Тут, кстати, есть одна заковырка - в юном возрасте любовь может проявляться и в агрессии: мальчик может задираться к девочке именно потому, что она ему нравится. Да и девочки могут тщательно скрывать свои чувства. Поэтому не торопись с выводами по поводу того, как к тебе относятся. Если хочешь, мы можем спокойно обсудить твои сомнения, и знаешь, мы обязательно что-нибудь придумаем в любой ситуации.

Но помни, пожалуйста, это очень-очень важно: **только предмет твоей любви – и никто больше – может сказать тебе, как он к тебе относится. Не стоит в таком вопросе слушать подружек, приятелей, играть в «испорченный телефон».** А то знаешь, как бывает? Один что-то приврет, другой брякнет, не подумав, и ты можешь сделать вывод, что тебя безнадежно отвергли. А кто знает, может где-то в таком же одиночестве страдает предмет твоей любви, не понимая, почему не получается с тобой общаться.

Но тут надо признать, – увы! – никаких гарантий нет. Так устроена жизнь – **любовь бывает безответной***.* «Мы выбираем, нас выбирают, как это часто не совпадает». С этим приходится смириться. Я знаю, как это непросто. Ведь и мне когда-то было 13… Если тебе интересно, я могу рассказать тебе свою историю …

Ты спрашиваешь, что же тебе делать? В одной пьесе *(Григорий Горин, «Кин IV»)* сын спрашивает у короля - своего отца: «Папа, я влюбился в девушку, а она меня не любит. Что мне делать?» «Страдать», – отвечает отец принцу.

Волнение, отчаянное желание быть рядом, грусть и тоска, если что-то идет не так, слезы, бесконечные мысли, сомнения и самобичевания – это неприятные, но естественные спутники безответной любви.

Но знаешь, во многом именно благодаря этому опыту человек учится глубоко чувствовать и по-настоящему любить, ведь **любовь никогда не требует, она всегда дает**. Человек, прошедший через бури первой любви в будущем легче находит свое счастье в отношениях.

Если тебе не отвечают взаимностью, в голову могут лезть всякие мрачные мысли - что ты глупый, уродливый, слабый или бедный, короче, всякие ужасы про себя.

Но мысли эти, во-первых, необъективные (ты интересный, много умеешь и вполне симпатичный), а во-вторых, просто-напросто вредные, потому что они не помогают тебе добиться симпатии любимого человека, а наоборот, мешают: заставляют смущаться, погружаться в уныние, замыкаться в себе, вместо того, чтобы порадоваться оттого, что твой любимый человек ходит с тобой по одной земле, или подумать, чего бы хорошего для него сделать, или сообразить, что бы вы могли делать вместе, чтобы чаще общаться.

Понимаешь, любовь возникает вне логики*.* Ее нельзя «купить» какими-то заслугами. Привлечь внимание человека – да, можно. Заслужить уважение - да, возможно, и за это, наверное, стоит побороться. Но проснется в душе человека чувство к тебе или нет – никто не знает, это «обыкновенное чудо», это воля небес.

Поэтому, **если вдруг тебя не любят, это вовсе не значит, что ты плох.** Ты просто сейчас ты не подходишь для данного конкретного человека. Где-то наверняка ходит другой человек, для которого ты – именно ты! – окажешься самым потрясающим.

Мы не можем заставить человека полюбить нас, но мы можем любить, и этого никто у нас не отнимет. Когда говорят, что любовь окрыляет, – не очень преувеличивают. Если тебе захочется стать в чем-то лучше, любовь может придать тебе таких сил, которые другим и не снились. А главное - каждый день она наполняет смыслом и вдохновением.

Ну а если когда-нибудь тебе будет совсем грустно, вспомни, что есть на земле как минимум два человека (мама и папа), которые любят тебя просто за то, что ты есть. Я всегда рядом, готова поддерживать тебя, когда тебе это нужно, обсуждать вопросы, которые, возможно, будут возникать. Это могут быть разные вопросы – и про отношения, и про чувства, и про чувственность. Возможно, нам стоит как-нибудь поговорить о сексе, ведь это тоже важная и естественная часть жизни и любви. Не стесняйся спросить меня о чем-то, что тебя волнует или кажется непонятным.

**Всегда помни - ты уникален и ценен сам по себе, независимо от чьей-то любви или нелюбви.** Жизнь удивительна, и никогда не знаешь, какие чудеса ждут тебя впереди!

Я люблю тебя.

### *Информацию подготовили педагоги-психологи*

*С.А.Котова и Е.Б.Филипченко*

*Использованы фрагменты из книги Андрея Максимова  
«Прочистите ваши уши. Многослов-3: первая философская книга для подростков*