

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



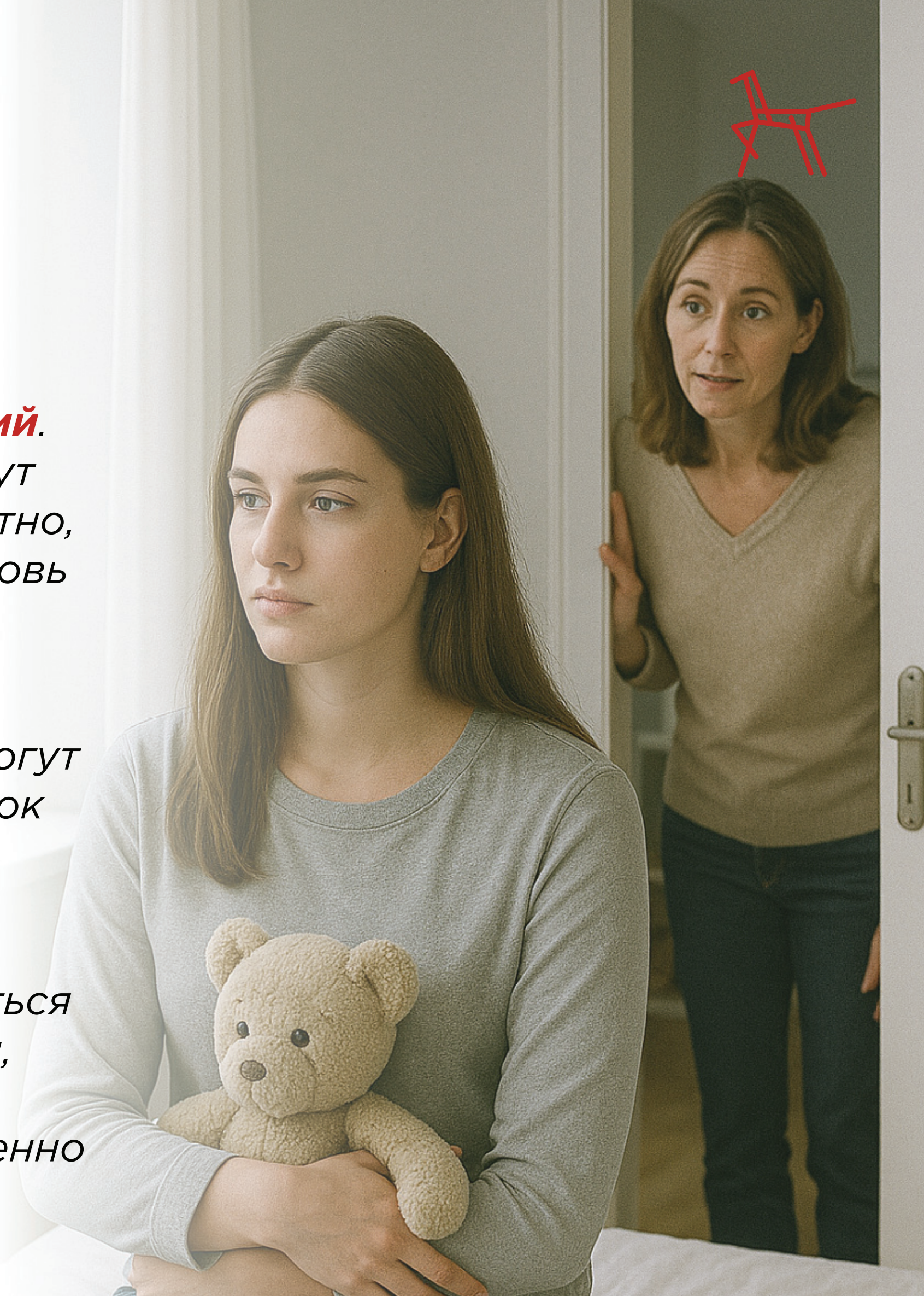
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ РАЗРЫВ В ОТНОШЕНИЯХ?

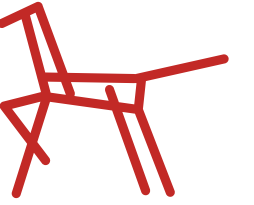


ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ И ПЕРВОЕ РАССТАВАНИЕ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА?

Возраст 16–17 лет – **пора влюбленности и первых отношений**. Чувства подростков вспыхивают и также стремительно могут угаснуть. Объект влюбленности может меняться неоднократно, при этом ребенку кажется, что каждая влюбленность – любовь навсегда. Однако расставание в большинстве случаев – **закономерная стадия отношений**.

Разрыв – **непростой опыт для ребенка**, его переживания могут быть весьма интенсивными. Поэтому в этой ситуации ребенок особенно нуждается в помощи и поддержке **со стороны родителей**. Если ребенок доверил вам свои переживания, внимательно выслушайте его, не перебивая, бережно отнеситесь к тому, что он рассказывает. Вы можете поделиться **собственными воспоминаниями**, особенно теми способами, которые помогли вам преодолеть сложную ситуацию. Расскажите ребенку, что испытывать боль и грусть естественно в данной ситуации, но **это состояние временное**.





КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПОДРОСТКА?

- ☒ Обсудите занятия, которые помогут переключить внимание ребенка (спорт, хобби, экскурсии, кино, творчество и т.д.).
- ☒ Помогите ребенку вспомнить дела, которые обычно приносили ему положительные эмоции, и помогите сосредоточиться на них.
- ☒ Обсудите, что важного ваш ребенок узнал или понял посредством этой ситуации, как он может использовать этот опыт в дальнейшем.
- ☒ Поощряйте желание ребенка общаться с друзьями и близкими.
- ☒ Обратитесь за помощью к психологу, если вы видите, что ребенок постоянно находится в подавленном настроении, испытывает апатию, перестал общаться с друзьями, высказывает негативные мысли и видит жизнь «в черном цвете».

ЧТО НЕДОПУСТИМО В ЭТОЙ СИТУАЦИИ

☒ **Обесценивать**

«у тебя еще миллион таких будет»

«нашел из-за чего переживать»

«ну какая любовь в твоём возрасте...»

«лучше об учебе подумай»

☒ **Критиковать**

«нашел в кого влюбиться»

☒ **Обвинять**

«сам виноват/сама виновата»

☒ **Высмеивать**

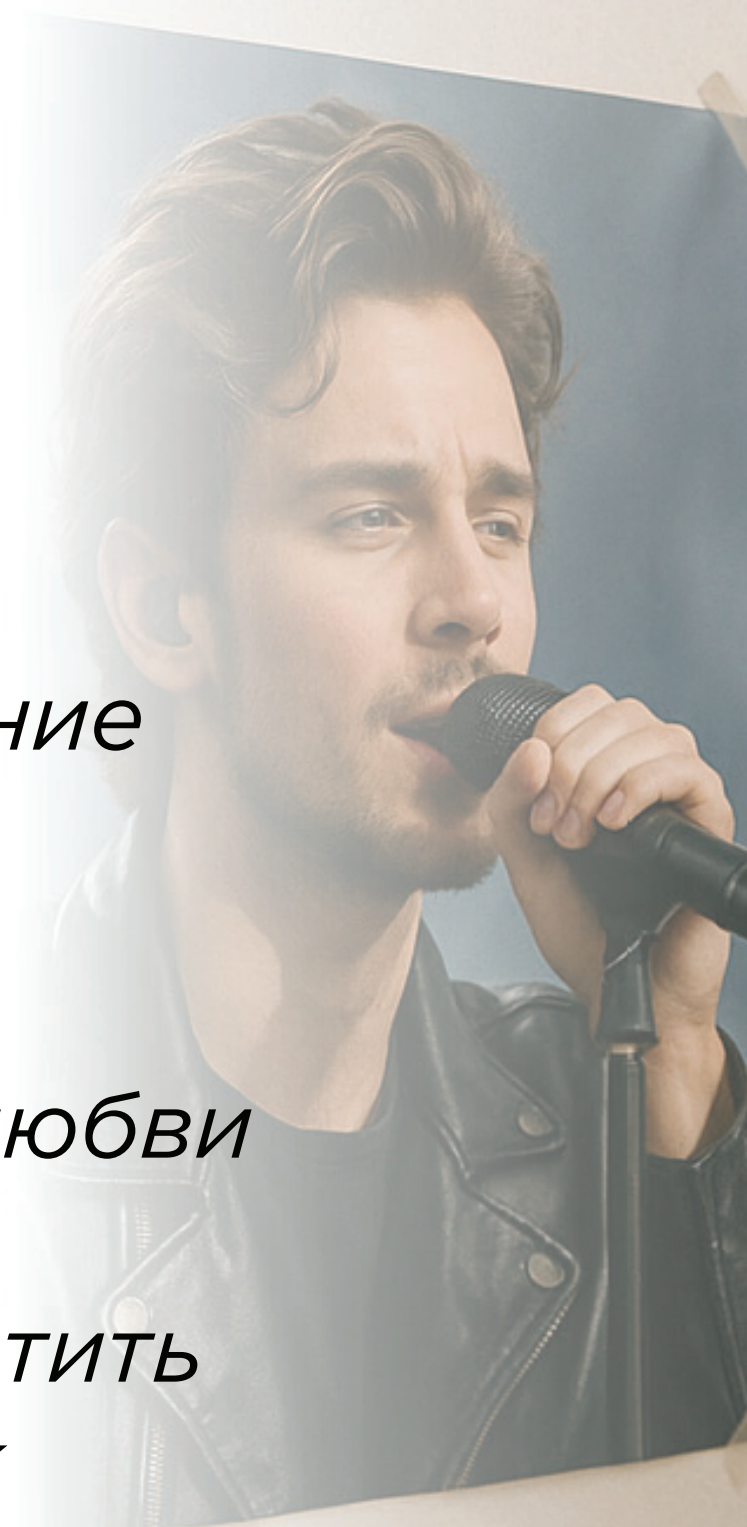
«ты посмотри, на кого ты стал похож»

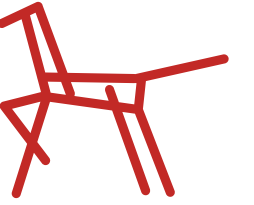


НЕРАЗДЕЛЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Переживание влюбленности, выстраивание отношений с противоположным полом – непростой этап в жизни подростков.

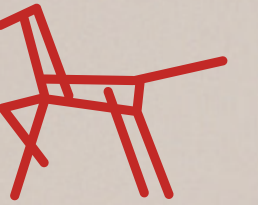
Неразделенная любовь – когда объект любви недостижим (кумир, музыкант, актер) или по каким-то причинам не может ответить взаимностью, часто рассматривается как **зависимость**, так как любовь предполагает **взаимные чувства** людей друг к другу.





КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОСЛЕДСТВИЙ?

- ☑ **Укрепляйте самооценку**, отмечайте достижения ребенка, рассказывайте об успехах ребенка родственникам и друзьям.
- ☑ Поговорите с ребенком о его ценности как личности вне зависимости от достижений, отметок, правильных поступков. **Каждый человек неповторим и достоин того, чтобы его любили.**
- ☑ Поговорите о том, что ребенок ценит в объекте любви, а что ему не нравится. Обычно объект любви идеализируется ребенком, важно помочь **увидеть реальную картину**. Критическое мышление позволит более объективно взглянуть на ситуацию.
- ☑ Обсудите, каких отношений хочет ребенок, **что для него важно** в другом человеке, что неприемлемо в отношениях.
- ☑ Обсудите, почему **важно минимизировать или полностью исключить контакты или получение информации об этом человеке**. Важно не следить за событиями из его жизни, не просматривать страницы из социальных сетей. Каждое такое действие грозит новыми переживаниями, заново погружает в отношения, которых на самом деле не существует. Безответная любовь – это не отношения.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

...ребенок закрыт, не делится с вами мыслями и чувствами

Такая закрытость может быть вызвана разными причинами – это и естественная потребность подростка побыть наедине с собой, и индивидуальные особенности, и желание быть независимым, и боязнь критики и того, что тебя не поймут.

Как можно наладить общение:

- ☒ Убедитесь, что ваш ребенок знает, что может доверять вам – поделиться с вами сокровенным и **не получить в ответ критику** или нравоучения.
- ☒ Будьте примером: **делитесь сами**. Начните с простого: расскажите, как прошел ваш день, что интересного или неожиданного произошло.
- ☒ Найдите **общие интересы** – займитесь совместным делом, это создаст повод для общения.
- ☒ Не настаивайте на разговоре. Чем больше вы давите, тем у ребенка больше желания закрыться. Лучше покажите, что вы хотите и **ГОТОВЫ ВЫСЛУШАТЬ** в любой момент.

