

Родительский университет
для родителей учащихся X класса
«Здоровье – это жизнь»
28.11. 2024г.

**Памятка для родителей
«ВАШ РЕБЁНОК ВЛЮБИЛСЯ»**

Уважаемые папы и мамы!

Помните! Время первой любви у каждого человека свое.
Полюбить по указанию, как и разлюбить по требованию, невозможно!

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 – выкрашивает волосы в немыслимые оттенки, прокалывает всевозможные части тела, надевает невообразимую одежду.
- Начинает скрывать (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.



Многие родители испытывают затруднения, когда понимают, что ребенок повзрослел и влюбился!

Первая любовь – это серьезное испытание в его жизни.

Как вести себя взрослым в этот период?

- Не унижайте ребенка допросами, создайте такую атмосферу, при которой ему самому хотелось бы с вами поделиться возникшим чувством.
- Помогайте подростку разобраться в нахлынувших на него чувствах, обсуждая с ним судьбы литературных героев, сказочных персонажей, сюжеты фильмов.
- Не назидайте, а советуйте, помогайте справиться с чувством, если ребенку тяжело.
- Не обсуждайте его чувство с другими людьми.
- Не говорите плохо о человеке, к которому у ребенка сильное чувство. Анализируйте вместе с ним не человека, а его действия и поступки.
- 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.
- Рассказывайте о своих чувствах в этом возрасте, о своих ошибках в поведении, учите быть честным в отношениях с другим человеком.
- Познакомьтесь с тем человеком, который нравится вашему ребенку, если он того хочет.
- 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, тренировки, 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».
- С учетом возраста вашего ребенка, открыто разговаривайте о взаимоотношениях между полами, о средствах защиты от нежелательной беременности.
- Будьте едины с мужем или женой в предъявлении своих требований.
- 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.



