**Как помочь подростку пережить безответную любовь**

«Любовь… Как много в этом слове для сердца юного слилось, и навсегда отозвалось…», - однажды с этой фразой ко мне в кабинет вошел старшеклассник. Я откликнулась словами известной песни на стихи Михаила Танича: «Мы выбираем, нас выбирают. Как это часто не совпадает». Заглянув в глаза мальчика, я увидела вселенскую боль и тоску. И поняла, что попала в точку. Он пришел с темой неразделенной любви.

В работе с  подростками я довольно часто сталкиваюсь  такими запросами, как  первая любовь, неразделенная любовь, и  что с этим делать. В основном с этими вопросами приходят непосредственно сами дети. Но иногда первыми обращаются и их родители. Именно им я решила адресовать эту статью.

Способность любить закладывается с детства. Она дарится, в первую очередь мамой, папой, другими близкими людьми. Когда в человеке развивается чувство индивидуальности, то у него возникает потребность в единении еще с кем-то, кроме родных людей. Проживание любви, выстраивание близких отношений с противоположным полом и у взрослых зачастую связано с множеством трудностей. А для подростков этот этап является одним из сложнейших в их жизни.

То, как дети переживут период первой влюбленности, каким окажется их первый опыт, как сложится их дальнейшая жизнь во многом зависит от родителей, супружеских и детско-родительских взаимоотношений, семейных сценариев. Это весьма широкая и глубокая тема. В данной статье мы всего лишь коснемся особенностей подростковой любви, феномена неразделенной любви, любви – зависимости, рассмотрим пример из  практической работы психолога, дадим ряд советов родителям.

**Что же такое любовь?** В своих трудах Э. Фромм писал: «Любовь – это чувство, свойственное человеку, глубокая привязанность к другому человеку или объекту, чувство глубокой симпатии. Она  проявляется, как стремление испытать радость, отраженную от радости любимого человека». Ученый говорил о том, что «любовь  - это единственный способ понять другого человека в его глубочайшей сущности. Только любя, отдавая себя другому и проникая в него, я нахожу себя, я открываю себя, я открываю нас обоих, я открываю человека». Другими словами в процессе любви происходит познание человеком самого себя и других, совершенствование всех сфер его личности. Таким образом, опыт любви – это неотъемлемая часть развития человека.

Подростковая любовь имеет ряд особенностей.

 **Во-первых**, подростковым чувствам, как и самому возрасту, свойственны стремительность, яркость, острота, спонтанность, безрассудство.  Они поражают своей  искренностью и чистотой. Как правило, подростки с головой погружаются в нахлынувшие эмоции. Все, что не связано с предметом их любви, перестает иметь для них значение.

**Во-вторых**, подростки переживают шквал различных эмоций: восторг, нежность, обида, одиночество, ревность, вина, благодарность и т.д. Им трудно разобраться в этом неожиданно нахлынувшем на них  водопаде чувств.

**В–третьих,** подростки склонны идеализировать своих избранников. Поэтому они так болезненно переживают безответные чувства или разрыв отношений. **В–четвертых**, первая любовь для подростков не имеет временной характеристики, в их сознании она  навсегда. Они не в силах осознать конечность любви.

 **В–пятых**, подростковая любовь  характеризуется  непостоянством. Ребенок может влюбляться по нескольку раз в месяц. И каждый раз – всерьез и надолго.

**В–шестых**, подростки часто сталкиваются с непониманием взрослых и остаются один на один с незнакомым, неизведанным  чувством. Многие родители не воспринимают первую любовь своего ребенка всерьез. Он для них еще маленький и во  взрослом мире ему делать нечего! Кроме того, они считают, что влюбленность, отношения с противоположным полом мешают учебе. Поэтому всячески пытаются прекратить их.

В результате хрупкая нить доверия между ребенком и родителями рвется, впоследствии мешая уже взрослым детям выстраивать близкие отношения с противоположным полом.

**В-седьмых**, первые подростковые чувства, в большинстве своем, не связаны с интимными отношениями. В силу психофизиологических причин секс у подростков в возрасте 11-14-ти лет – явление редкое. Обычно эмоции у них находят выход в объятиях и поцелуях. Для подростковой сексуальности  свойственен экспериментальный характер. Дети начинают исследовать свои сексуальные реакции и реакции партнера. Перестройка эндокринной системы у многих подростков приводит к гиперсексуальности. Поэтому многие из них начинают мастурбировать, снимая, таким образом, накопившееся напряжение, увлекаться эротическими журналами и кино.

**В-восьмых**, каждая вторая влюбленность является безответной. Конечно, бывают случаи, когда первая любовь оказывается той самой настоящей и приводит к созданию счастливой семьи. Но чаще всего, она проходит.

Безответная любовь часто характеризуется мучительными эмоциональными переживаниями, страданиями, отчаянием, тоской. Из-за страха быть отвергнутыми подростки оказываются не в состоянии признаться в своих чувствах, и еще больше страдают от собственной слабости и бессилия. Отвергнутый продолжает лелеять надежду на то, что его любимый вернется, осознав свою неправоту. Это так называемая классическая форма (причина) неразделенной любви. Для этого возраста свойственно еще две наиболее яркие формы (причины): любовь к кумиру и влюбленность целого класса в одного мальчика или девочку. В первом случае  предметом любви может быть певец, кинозвезда, спортсмен. Объекты такой влюбленности даже и не подозревают, что по ним кто-то страдает. Во втором абсолютно естественно, что мальчик или девочка не могут ответить взаимностью сразу всем. Особо впечатлительные подростки реагируют на это очень остро.

Более весомые причины неразделенной любви, как правило, уходят своими корнями глубоко в детство, в семейные взаимоотношения, родительские послания, в неразрешенные внутриличностные конфликты ребенка. Например, в детстве родители часто ссорились между собой, критиковали своего ребенка, он был нежеланным в этой семье. Ребенок априори любит своих родителей и ждет от них принятия, проявления любви. Но в этом случае он их не получает и не видит примера здоровых, полноценных отношений между мужчиной и женщиной. И у ребенка постепенно складывается понимание того, что он не достоин взаимных чувств. В результате неразделенные чувства превращаются в привычный сценарий, где уже довольно взрослый человек страдает от безответной любви, играя ту же роль, что и в детстве.

Зачастую безответная любовь подростка трансформируется в эмоциональную зависимость. Он теряет личную автономию. Постоянно испытывает страдания из-за недоступности предмета своего обожания, ощущает невозможность выйти из этого состояния. Причем, чувства, в ловушке которых он оказался, оказывают хроническое отрицательное влияние на его здоровье и возможность жить, действовать. Следует отметить, что если переживание  подростком эмоций, связанных с безответной любовью, длится недолго (при отсутствии неблагоприятных предпосылок), перехода в психологическое расстройство может не произойти.

Нередко неразделенная любовь в подростковом возрасте может привести к апатии, депрессивным расстройствам, снижению учебной мотивации и успеваемости, рисковому, антивитальному поведению, иногда – к суициду. Однако не стоит бояться, если ваш ребенок безответно влюбился. Неразделенная любовь – это своего рода один из этапов взросления, полноценного эмоционального развития подростка. Изведав ее, он обретает навык лицом к лицу встречать разочарования и поражения, принимать их, ставить жизненные цели, строить планы для их реализации, добиваться успеха. В этот период у подростка происходит активное познание себя и других, переоценка ценностей, кардинальным образом меняется взгляд на устройство мира внешнего и внутреннего. И очень важно, чтобы на этом этапе жизни отвергнутый подросток имел мощную поддержку в лице родителей или других близких людей. Тогда опыт неразделенной любви будет способствовать его личностному росту и развитию.

**Векторы работы психолога**

Не существует единого рецепта психологической помощи на все случаи неразделенной любви или любви-зависимости. Каждая психологическая сессия уникальна. В работе с подростками над запросом безответной любви, на мой взгляд, наиболее эффективным является использование  методов интегративной кинезиологии, телесно-ориентированной, эмоционально-образной и арт-терапии.

**Для себя я выделила несколько векторов психологической помощи подросткам в ситуации безответной любви, эмоциональной зависимости:**

1. Максимальное уточнение запроса, с которым пришел подросток.
2. Поиск ресурсов, укрепление уверенности в себе, внутренней и внешней опоры.
3. Обучение приемам  самостоятельной стабилизации эмоционального состояния.
4. Работа с индентичностью. Возвращение контакта с самим собой, с окружающим миром посредством интеграции системы «тело–разум-чувства».
5. Восстановление привязанности, границ личности, безопасного жизненного пространства,
6. Помощь в поиске и осознании причины несчастной любви.
7. Трансформация проблемы в цель.
8. Возвращение инвестированных в объект любви чувств, частей личности.
9. Налаживание доверительных отношений с родителями, ближайшим окружением.
10. Формирование умения выстраивать более зрелые близкие отношения с человеком, который сможет ответить взаимностью.

Успех работы во многом связан с действиями родителей в этот период жизни их детей. Поэтому ниже приведен ряд советов – рекомендаций.

**Что делать родителям, если их ребенок впервые влюбился или страдает от неразделенной любви?**

1. Спокойствие, только спокойствие!

Ваш ребенок взрослеет. И это неизбежно. Законы природы еще никому не удавалось повернуть вспять. Взгляните на свое чадо другими глазами, смиритесь и предоставьте ему возможность взрослеть.

2. Отнеситесь абсолютно серьезно к чувствам вашего ребенка.

Подростки, особенно в период влюбленности, очень ранимы и уязвимы. Обесценивание чувств ребенка, высмеивание может обернуться не только потерей доверия, но в будущем - проблемами в выстраивании партнерских взаимоотношений и создании семьи.

3. Не проводите допросы с пристрастием.

Подростки оберегают свои чувства, отношения с противоположным полом. Это абсолютно естественно и правильно. Они имеют право на тайны, личную жизнь. Постарайтесь принять этот факт и дать больше свободы  своему чаду.

**Помните!** Именно от ваших действий будет зависеть, возникнет ли у подростка желание поделиться с вами, рассказать о любви, или нет.

4. Внимательно выслушайте своего ребенка.

Порадуйтесь вместе с ним. Ведь далеко не каждый способен полюбить всей душой. Искренне поддержите своего ребенка в этот период.

5. Разговаривайте со своим ребенком на «запретные темы».

Родительское участие и совет в этих вопросах имеют очень большое значение для подростков. В силу отсутствия опыта, неискушенности у них часто возникает потребность обратиться за советом в ситуации выстраивания отношений с противоположным полом. Здесь правильно было бы поделиться своим личным опытом. Если вопрос связан с интимными отношениями, то целесообразнее ограничиться разъяснениями, которые не имеют отношения к собственному примеру. Это повысит степень доверия между вами и убережет ребенка от нежелательных последствий.

6. Очень осторожно и тактично поговорите с ребенком о предмете любви, о его чувствах.

Ненавязчиво расспросите о том, какие черты привлекли его в этом человеке и почему,  чем он увлекается, что о нем говорят друзья.

7. Ни в коем случае не критикуйте избранника/избранницу. Даже, если ему свойственны действительно нелицеприятные черты.

8. Не пытайтесь жестко или исподтишка контролировать личные отношения своих детей.

Такие действия как чтение дневников и переписок в социальных сетях, подслушивание разговоров, расспросы друзей за спиной своего ребенка, слежка, как правило, оборачиваются серьезными конфликтами и отчуждением.

9. Разрешайте встречи.

Пусть они будут с вашего ведома и согласия. В противном случае они и без вашего разрешения  найдут возможность увидеться. Предварительно обсудите с ребенком время и место свидания, тем самым вы  вернете ему ответственность и сами будете в курсе.

10. Если избранник/избранница вызывает тревогу, желание обезопасить от него (ее) своего ребенка, пригласите его (ее) в свой дом. А лучше - проведите время в позитивной, эмоционально насыщенной деятельности. К примеру, совместная поездка на природу, катание на коньках, поход в театр или кино и т.п.

Это позволит вам избежать излишнего напряжения, в более короткие сроки наладить доверительные отношения с молодыми людьми, лучше узнать избранника/избранницу вашего ребенка.

11. Если у вас возникли опасения, то постарайтесь сказать о них своему ребенку в спокойной форме, без запретов и чтения нравоучений. При этом обязательно выслушайте точку зрения ребенка.

12. Если любовь отрицательно сказывается на успеваемости детей в школе, не стоит паниковать, читать морали, запрещать встречаться. В этой ситуации важно мягко помочь детям правильно расставить приоритеты, спланировать время, отведенное на учебу, домашние обязанности, общение с избранником/избранницей.

13. Не стоит сильно беспокоиться, если ваш ребенок начал активно подражать предмету своей любви в одежде, манере поведения.

В этом случае можно поговорить с ним о том, почему важно сохранить свою самостоятельность, индивидуальность, шагать по жизни своим путем. Причем, важно подчеркнуть, что вы его принимаете, любите, цените таким, какой он есть. Попытайтесь вместе выделить его уникальность.

14. Серьезный разговор будет уместен в том случае, если ребенок, подражая или идя на поводу у своего избранника/избранницы, начал курить, употреблять алкоголь или другие психоактивные вещества.

В этом случае постарайтесь проанализировать ситуацию в семье, супружеские и детско-родительские взаимоотношения. Одна из возможных причин подобного поведения ребенка может скрываться именно там. Часто дети рискуют своим здоровьем, жизнью, если недополучают от близких людей понимание, любовь, тепло, уважение.

15. Если ваш ребенок ведет себя неразборчиво в отношениях с противоположным полом, к примеру, часто меняет избранников/избранниц, то не стоит стыдить и уничижать его.

Мотивами такого поведения могут служить поиск любви, принятия, стремление к самоутверждению и т.д. В этом случае необходимо попытаться понять причины  подобного поведения и постараться устранить их общими усилиями.

16. Если ваш ребенок увлекся взаимоотношениями в Интернете, проанализируйте, в какой степени ему важны виртуальные знакомства, переписки в чатах, есть ли у него желание и возможность общаться в живую с избранником/избранницей.

Определите причины (неуверенность, застенчивость, отработка различных способов поведения с противоположным полом и прочее). Их следует учитывать, постепенно возвращая  ребенка в реальный  мир, обогащая его интересы, расширяя круг общения.

17. Если ли же виртуальные взаимоотношения приобрели сверхценность в сознании ребенка, он стал пренебрегать учебой, домашними обязанностями, то необходимо посетить специалиста.

18. Будьте чутки и внимательны к своему ребенку! Обращайте внимание на продолжительный отказ от пищи, на нарушение сна, на постоянно тоскливо–унылое настроение, на невзначай брошенные фразы: «Надоело так жить. Зачем же мне тогда жить. Я никому не нужен и т.д.», на повреждения или порезы на теле, на рискованные действия относительно своей жизни и здоровья. Данные проявления могут свидетельствовать о неразделенной любви, а главное, об антивитальном или суицидальном поведении ребенка как одном из серьезных ее последствий.

В этом случае необходимо спокойно выслушать ребенка, дать ему высказаться, открыто обсудить с ним его проблему, планы. Затем попытайтесь совместно найти несколько выходов из сложившейся ситуации.

Взвесьте с ним все ее минусы и плюсы. При этом важно подчеркнуть временный характер проблемы, напомнить о значимых для него людях. Поделитесь своим опытом проживания неразделенной любви или расставания. Тем самым Вы снизите тревожность ребенка, уменьшите накал эмоций, которые его одолевают, позволите ему по–настоящему ощутить вашу помощь и поддержку.

19. В ситуации неразделенной любви ребенка, подарите ему внимание, заботу, тепло, понимание и поддержку; покажите, как он важен и ценен для вас; постарайтесь разнообразить его досуг, насытить жизнь интересной, позитивной деятельностью, расширить круг общения.

20. Если не получается самим разрешить сложившуюся ситуацию, нужно бежать за квалифицированной помощью к специалистам: психологам, психотерапевтам. В этом нет ничего постыдного и предосудительного. Будьте готовы к тому, что вы будете вовлечены в психотерапевтическую работу вместе с вашим ребенком.

**Дорогие родители**, помогите своим детям пережить тяжелый для них период. Помните о том, что, равнодушие может привести к непоправимым последствиям. Не упускайте возможность быть по настоящему рядом со своими детьми прямо сейчас.

<https://psy.su/feed/8181/>