

## **Беседа «Как и когда разговаривать с подростком об отношениях?»**

«Ребенок мой, похоже, вырос: за внешностью следит, в глазах блеск, в жизни секреты. Не иначе как влюбился. В кого, интересно? Ну, это-то легко выяснить. Но вот нам с отцом что делать — на коляску деньги копить? Мозгов-то у них нет еще, им все трын-трава, одна любовь на уме. А как-то любовь? Им об учебе думать надо, вот экзамены на носу, через каких-то четыре года. Вот как их удержать?» — причитают некоторые родители.

И правда: как? А нужно ли? Развитие событий в личной жизни впервые влюбленного подростка в немалой степени зависит от того, что происходит у него в родительской семье, как относятся близкие к его чувствам и действиям. Вот и давайте поговорим о том, что мы знаем о подростковой любви, чем можем помочь, а чем — навредить.

### **К первой любви не подготовишься. Любовь случайна и неуправляема**

Отчасти это верно, но лишь отчасти: большинство процессов, ведущих к любви или составляющих любовь, недоступно нашему сознанию, поэтому нам может казаться, что все это приходит «свыше» или еще откуда. Но любовь вырастает изнутри человека — в зависимости от того, каков его внутренний мир, какие выводы он сделал из накопленного жизненного опыта, какие эмоции и какие ценности ему близки и понятны.

Иногда первая любовь приходится на время бурных перемен в организме и психике подростка, к которым он тоже оказывается не готов, и поэтому начать хоть как-то ориентироваться в происходящем ему бывает еще труднее.

В «норме» к тому моменту, как подросток начнет испытывать первое «взрослое» чувство, он в своем психическом развитии уже должен миновать ряд стадий и, главное, извлечь из них верные уроки. Например, понимать, что такое «мужское» и «женское» поведение, уметь дружить, осознавать свои желания и не идти у них на поводу, уметь сотрудничать и отказывать, обсуждать затруднения, понимать мотивы поступков — своих и других людей, уважать окружающих и, в частности, их право на интимность, любить и беречь свое тело, защищаться от обидных прикосновений, доверять своему внутреннему голосу... и еще много чего. Увы, не всякий взрослый может похвастаться полным набором таких характеристик. Многие из нас в своем развитии проскочили одни ступени и застряли на других; с нашими детьми происходит примерно то же самое — они встречаются с любовью, хотя к ней еще не готовы. Поэтому чувства начинают управлять подростком, а не подросток чувствами. Под маской наглой активности он может скрывать свою растерянность, вести себя зависимо или навязчиво из-за гнетущего чувства одиночества, или он может показывать высокомерие и безразличие, чтобы избежать уязвимости. Неадекватная самооценка может как толкать

подростка на рискованные, необдуманные поступки, так и препятствовать построению здоровых отношений.

Что можно сделать? Чем больше подросток получит своевременно здоровой информации, грамотных ответов на свои вопросы, тем легче ему будет разобраться в своих чувствах. Ключевые слова здесь — «здоровая», «грамотные», «своевременно». Кроме того, подросток остро нуждается в позитивном представлении о себе. Не в компенсаторно завышенной самооценке и отсутствии требований, а именно в признании имеющихся достоинств, заслуг и прав.

### **Первая любовь всегда проходит, или Первая любовь не ржавеет**

Конечно, первая любовь редко бывает любовью «навсегда». Обычно она все-таки проходит, и это нормально. Уготованное ей место — в памяти человека, примерно там же, где первая учительница, первая поездка в лагерь, первая работа и прочие приятные воспоминания о том, как мы впервые пробовали жизнь. Просто воспоминания, не требующие реанимации и повторений. Любовь же, которая не забывается сквозь годы, несмотря на отсутствие поддерживающих ее отношений, — обычно признак того, что человек не может адаптироваться в своей реальной жизни, не может построить удовлетворяющие его отношения и бежит от настоящего к прошлому.

Но это мы знаем сейчас, с высоты прожитых лет и набитых шишек. Наши дети «сердцем» еще не знают этого, да и не надо им этого знать. Они любят сейчас — и на всю жизнь. Не надо торопить события, не надо говорить влюбленному подростку, что «это пройдет».

Первое чувство далеко не всегда бывает взаимным, и в этом нет ничего страшного. Чувство разочарования, отвергнутости, несбывшиеся надежды можно пережить — и надо научиться переживать. «Правильно» пережитые подобные испытания помогут подростку внутренне окрепнуть и повзрослеть, «неправильно» же пережитые могут закрепить чувство душевной боли и так называемую болезненную тягу к покинутости. Очень важно, чтобы ребенок или подросток вышел из этого этапа взросления с верой в себя как в потенциально хорошего партнера, достойного любви и способного строить взаимные отношения. Кто, как не родители, может поддержать его в трудную минуту?!

Все мы хотим помочь своему ребенку, но не всегда знаем, как это сделать. Не надо говорить: «все это ерунда», «у тебя еще десятки таких будут», «наплюй и забудь», «он/она мизинца твоего не стоит». Попробуйте искренне сказать что-то вроде: «Я вижу, как тебе тяжело. Может быть, тебе кажется, что никто не переживал подобного? У меня, знаешь, была такая история...» — и расскажите о своем опыте, постарайтесь вспомнить, что вы тогда переживали, что было особенно трудно, а что помогло, какие выводы вы сделали и какую роль это сыграло в вашей дальнейшей жизни. Без всяких поучений, просто по-товарищески расскажите, на равных. Или можно сказать

так: «У тебя нелегкий момент. Так бывает в жизни, это надо, чтобы человек закалился, научился жить и ценить взаимность. Когда ты любишь и не чувствуешь ответа — это очень больно. Но так будет не всегда. Сейчас тебе тяжело, и легче станет только со временем, но обязательно станет. У тебя обязательно будет счастливая любовь, я точно знаю». Не принижайте объект любви, но поддержите своего ребенка словами, что даже самые привлекательные и достойные люди имеют опыт безответных отношений.

### **Первая любовь чиста и невинна, или Первая любовь крайне опасна**

Не секрет, что у современных подростков физическое взросление наступает гораздо раньше духовного и интеллектуального. Поэтому личные переживания для влюбленного подростка нередко оказываются важнее объекта привязанности. Их привлекает не столько человек, сколько свои новые, волнующие ощущения. Юношеская мечта о любви — это прежде всего жажда эмоционального контакта, взаимопонимания, душевной близости, то есть это мечта о настоящей дружбе. Многие подростки поэтому разводят понятия «любовь» и «влюбленность», «любовь» и «секс». С одной стороны, до определенных стадий взросления так и должно быть. Прежде чем открыть доступ к телу, человек должен пройти длинный путь в умозрительном мире чувств, иначе история его телесных отношений будет убога. С другой стороны, любовь и секс вовремя должны соединиться в системе инструментальных ценностей человека (то есть тех практических принципов и правил, которыми мы пользуемся в повседневной жизни): секс должен быть по любви, секс с любимым — это прекрасно, секс можно и нужно обсуждать с партнером. Если этого не происходит, то жди проблем. Разобщенность телесных чувств и душевных стремлений особенно характерна для мальчиков: они могут любить одну девушку, но искать реализации своей сексуальности с другими. Девушки же грезят о какой-то смутной любви, идеализируют потенциального возлюбленного и будущие отношения (нередко их идеал — это нежизнеспособная особь, составленная из взаимоисключающих характеристик), что нередко приводит к разочарованиям, опасным ситуациям и прочим следствиям неготовности к реальным отношениям.

Но есть и другая тенденция: девушки все чаще и чаще становятся инициаторами отношений. Они не ждут, пока рыцарь на белом коне покорит их сердце; они берут под уздцы этого коня на скаку и с ним — в горящую избу. Казалось бы, это некрасовская противоположность тургеневским барышням, ан нет: если первые встали на стадии романтических грез, хотя их тело давно уже дозрело до первых поцелуев и ссор, то вторые со своими конями проскочили эти фантазии, взявшись сразу за практические аспекты, а результат один и тот же: ни те, ни другие не понимают закономерностей отношений и не готовы к ним. Отчасти поэтому влюбленность — это фактор риска номер один в проблемном сексуальном поведении. Некоторые подростки еще до своего сексуального дебюта умеют пользоваться

контрацептивами и барьерными средствами защиты. Подавляющее же большинство юных влюбленных вступают в первые в своей жизни близкие отношения без каких бы то ни было мер безопасности (в их понимании «мера безопасности» — это «чтобы мама не узнала», «сексуальная грамотность» — это знание позиций и техники движений); в лучшем случае они прибегают к прерванному половому акту — очень ненадежному и физиологически вредному способу. Многие наши подростки не умеют говорить «нет» ни своим желаниям, ни желаниям другого человека, они готовы сделать то, что не хотят, лишь бы удержать любимого.

Несмотря на то, что информации о сексе теперь очень много, дети и подростки остро нуждаются в верной информации на эту тему — задолго до того, как она понадобится им на практике. Это и пример уважительных взаимоотношений между родителями, и отношение родителей и других взрослых к нему самому, и информация о взрослении, о телесных изменениях у обоих полов, о развитии взаимоотношений между людьми, о светлых и оборотных сторонах сексуальности. Поэтому не бойтесь отвечать на вопросы своих детей, снабжайте их соответствующей литературой, которую считаете приемлемой, и фильмами — благо, сейчас много хороших образовательных роликов на эти темы специально для юношества.

Уважение, готовность выслушать и необременительная поддержка — вот три кита, которые помогут вам при общении с влюбленным подростком.