

ЗАКАХАНЫ І ВЕЛЬМІ НЕБЯСПЕЧНЫ?

Пры ўсёй ліберальнасці і, здавалася б, псіхалагічнай інфармаванасці сучасных бацькоў першая закаханасць іх непаўналетніх сыноў і дачок вельмі часта ўтварае эфект нечаканага выбуху. Ці не наробіць нявопытны падлетак непапраўных памылак? Ці з дастойнай сям'і яго выбраннік? Ці не пагоршыцца пасляховасць закаханага сына (дачкі) у школе? Ці паспее належным чынам падрыхтавацца да паступлення ў ВНУ? Ці справіцца без душэўных страт з нязвыклай эмацыянальнай нагрузкай?

Трывогу мам і тат закаханых падлеткаў зразумець можна. Тым не менш, «стан першай закаханасці захоўвае ў сабе велізарныя духоўныя рэсурсы, якія будуць псіхалагічна жывіць чалавека ўсё яго наступнае жыццё, – сцвярджае кандыдат псіхалагічных навук Святлана Анатолеўна Месніковіч. – Светлыя мары, якія перапаўняюць падлетка, яркія адчужанні, своеасаблівы «стан лунання» могуць стаць у далейшым пазітыўнымі ўспамінамі, якія энергетычна падтрымаюць у цяжкую хвіліну». Менавіта таму бацькам закаханага падлетка трэба быць максімальна далікатнымі, уважлівымі і самім не нарабіць непапраўных памылак ужо ў адносінах да свайго ўласнага дзіцяці. Аб тым, як захаваць душэўную раўнавагу і выбраць аптымальную стратэгію ў такой вельмі тыповай, але заўсёды ўнікальнай сітуацыі, – артыкул С. А. Месніковіч у сённяшнім выпуску «Бацькоўскага сходу».

ПЕРВАЯ ВЛЮБЛЕННОСТЬ ПОДРОСТКА И СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ

Тема для беседы с родителями



С. А. Месникович,
доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности Института психологии БГПУ им. Максима Танка, кандидат психологических наук

Первая влюбленность – это удивительное состояние, которое таит в себе для юного человека нечто неизведанное, необычное, захватывающее целиком. Оно связано с множеством порой противоположных друг другу переживаний: радостью, вдохновением, страхом быть отвергнутым или осмеянным, волнением, тревогой, удивлением, печалью, смущением, сомнением, восторгом... Перечень можно продолжать и продолжать.

Некоторые влюбленные подростки просто «теряют голову», все их помыслы и внимание сконцентрированы только на объекте возникшего чувства. Остальные сферы жизни нередко отодвигаются на задний план, теряется интерес к учебе, к контактам с другими людьми, к управлению собственным временем. Из-за этого у подростка возникают конфликты с родителями, учителями и друзьями.

Часто захваченный первым чувством молодой человек настолько поглощен им, что не отдает себе отчета в том, каков на самом деле его возлюбленный или возлюблен-

походки). Прозрение, наступившее в результате тех или иных жизненных обстоятельств может привести к разочарованию, обиде из-за того, что в реальности объект его чувств оказался далек от того образа, который он создал. В случае неразделенной любви подросток может начать курить, употреблять алкоголь или наркотики и даже пытаться покончить жизнь самоубийством.

Не случайно первая любовь сына или дочери часто становится причиной крайнего беспокойства его родителей. Многие взрослые пытаются предостеречь подростка от ее негативных последствий. Но как при этом не нанести и без того потерявшему, шевное равновесие человеку психологическую травму, не пробудить в нем цинизм, чуждость, неверие в людей?

Бесценный духовный ресурс

Первая влюбленность – необходимый этап взросления каждого человека. Поэтому взрослым нужно прежде всего сохранять спокойствие и проявлять доверие к влюбившемуся сыну или дочери. Интимно-личностное общение – бесспорно приоритетная деятельность для подростка. Реализуется она преимущественно в процессе контактов со сверстниками, вне семьи: через дружбу, привязанность, влюбленность. Взрослеющего человека уже не могут удовлетворять забота, внимание, поддержка, получаемые только в семье. Поиск объекта влюбленности и общение с ним – составляющая подростковой сепарации (психологического отделения от родителей).

Состояние первой влюбленности таит в себе огромные духовные ресурсы, которые будут психологически «подпитывать» человека всю его последующую жизнь. Переполняющие подростка светлые мечты, яркие ощущения, своеобразное «состояние парения» могут стать в дальнейшем позитивными воспоминаниями, энергетически поддерживающими в трудную минуту. Влюбленные подростки склонны наделять объект своих чувств значимыми характеристиками, воспринимать себя, свои качества и свойства через призму его личности. В состоянии влюбленности юный человек рассматривает избранника как собственного двойника, причем замечает только его позитивные качества. По меткому выражению Х. Букая, «влюбиться – значит сказать партнеру, как ты ему симпатизируешь за то, что он так грациозно держит зеркало, в котором распознаешь свою любовь к нему» [1].

Разумеется, работая над этой статьей, мы не могли не побеседовать и с самими современными подростками. Вот несколько выдержек из наших диалогов.

Шестиклассница К.: «Первая любовь – это когда ты впервые осознаешь, что тебе нужен конкретный человек, который раньше казался обычным. Но в какой-то момент все меняется: ты ждешь встречи с ним, хочешь больше общаться.

Восьмиклассница Н.: «Это радость того, что рядом с тобой находится чуткий, брый, умный и очень красивый человек, с которым хорошо себя чувствуешь. Он умеет удивить, рассмешить. А еще он восхищается тобой. Хотя и не всегда высказывает это вслух, но по глазам видно...»

Восьмиклассник С.: «Крутое чувство тебя есть красивая девчонка, с которой можно поговорить обо всем. Она все понимает по своим внутренним качествам очень хорошо на тебя».

Приведенные высказывания еще раз подтверждают, что первая влюбленность заключает в себе огромные духовные возможности и может способствовать позитивным преобразованиям. Рядом с другим человеком, ранее далеким, но ставшим очень близким, подросток внутренне растет, развивается в лучшую сторону, узнает себя с неожиданной стороны.

Взаимная влюбленность влечет за собой развитие чувства собственной значимости, гордости за себя и свои поступки. Многие влюбленные подростки усиленно начинают заниматься саморазвитием в разных областях, стремятся совершенствовать свои личностные качества, приобретать полезные навыки. Также возникшее чувство заставляет интересоваться внутренним миром другого человека, искать пути самораскрытия, учиться общаться с противоположным полом.

Важную роль играют подростковые свидания. По данным В. Г. Казанской, они включают функции **отдыха** (возможность повеселиться с человеком противоположного пола), **социального экспериментирования** (возможность узнать больше о человеке противоположного пола, научиться полному взаимодействию), **повышения статуса** (увидеть, например, с отличником, что повышает статус), **товарищества** (возможность иметь друга противоположного пола, с которым можно делиться переживаниями, мнениями), **близости** (условление близких значимых отношений с человеком противоположного пола), **проекции семьи**

Родительские тревоги

Однако несмотря на множество позитивных возможностей для развития личности, которые включает в себе для взрослеющего человека первая влюбленность, значительная часть родителей серьезно опасается за своих влюбившихся детей. Приведем несколько типичных ситуаций.

Мама семиклассницы: «Беспокоюсь, что моя дочь слишком много времени проводит со своим другом. Даже когда она дома, между ними идет постоянная переписка по электронной почте. Этот парень стала для нее всем. А ведь первая любовь никогда не заканчивается ничем хорошим. Да и рано еще девочке о любви думать. Я пытаюсь ей объяснить, что не надо принимать происходящее всерьез. У нее еще много таких поклонников будет! Лучше бы уроки учила!».

Но ведь эта мама отрицает взросление дочери! Из-за родительских страхов и в силу собственного жизненного опыта родители порой неосознанно транслируют подростку, что его теперешние переживания и чувства несерьезны – и тем самым обесценивают происходящее с дочерью или сыном. Это может привести к тому, что подросток не захочет делиться своими проблемами, решит, что взрослые все равно его не поймут. Вместе с тем опасения мамы девочки могут быть вполне уместны, если ее дочь общается с парнем в ущерб другим важным делам. В таком случае поможет открытый разговор с подростком, в котором мама постарается выразить позитивные чувства по поводу взросления дочери, подчеркнет важность происходящего для нее, поделится своими воспоминаниями, расскажет о собственных сомнениях и опасениях, обойдясь при этом без нравоучений и наставлений.

Мама девятиклассника: «Мне не нравится подруга моего сына: у девушки очень яркий макияж и странные манеры. Я пытаюсь выяснить, что он в ней нашел. Советую парню обратить внимание на нашу соседку – отличницу, скромную девочку. Но сын раздражается и переводит разговор в другое русло».

Между тем маме следовало бы продемонстрировать уважение к выбору сына. Ведь это ЕГО выбор. Подростковый возраст – это возраст экспериментирования, формирования полоролевого поведения и навыков общения. Рядом с избранной им девушкой юноша учится вести себя по-мужски. Даже взрослый человек не всегда может сделать точный, правильный выбор партнера. Принять ситуацию – лучшее решение для родителей. Может быть, за вызывающим видом избранницы парень рассмотрел привлекательные душевные качества.

Мама семиклассницы: «Переживаю по поводу безответной любви своей дочери. Ей нравится одноклассник. Девочка подошла к нему и призналась в любви. В ответ парень лишь посмеялся и

сказал, что она ему не нравится. Дочь испытывает чувство вины за свой поступок. Замкнулась в себе. Есть какие-то психологические приемы, чтобы привлечь интерес парня к ней?».

Родителям важно поддержать девочку. Ее поступок – свидетельство смелости, искренности, готовности выстраивать открытые отношения. Благодаря этому поступку девочка может реально оценивать сложившуюся ситуацию. Вместе с тем хорошо бы помочь дочке понять, что безответная любовь – это не поражение, а бесценный опыт, ступенька к познанию себя, своих потребностей. Отсутствие позитивных чувств у другого человека по отношению к нам может быть никак не связано с нашими внешними данными, интеллектуальными качествами, личностными свойствами. Никакие «секретные приемы» не смогут заставить одного человека полюбить другого против его воли. Важно научить дочь или сына поддерживать свою самооценку, любить себя без поддержки извне, уважать чужое решение, даже если оно обидное и болезненное.

Мама восьмиклассницы: «Дочь полгода встречалась с парнем. Его интересовало все, что касалось жизни дочери. Парень положительный, серьезный, поклонялся всем ее достоинствам и потакал ее капризам. Но через полгода встречи прекратились, причем по его инициативе. Дочь в растерянности: может, что-то не так сделала? По утверждению этого парня, она стала другой, не такой, как в начале их отношений. Переживаю, что дочь грустит».

Можно рассказать дочери о том, что одним из механизмов ослабления влюбленности в любом возрасте является привыкание к повторяющимся впечатлениям. То, что было захватывающим в начале знакомства, постепенно становится повседневным. Поэтому каждый из партнеров должен заботиться о развитии, укреплении отношений. Но, к сожалению, нередко желание быть идеальным, вызывать восхищение в самом начале отношений блокирует способность анализировать, действительно ли другой человек принимает тебя таким, каков ты есть, мешает задуматься, не является ли поклонение нам попыткой создать «неземной», идеализированный образ.

Когда же идеальные представления о любви разрушаются, подросток сталкивается с реальным миром, у него неизбежно появляются сомнения, страдания, чувство одиночества. Неудавшиеся или прекращенные отношения – это возможность переосмыслить ситуацию и свои потребности. Печаль и разочарование – закономерные реакции в случае, если человек не может получить желаемое. Через них подросток учится принимать реальность, уважать выбор другого, находить опору внутри себя. Это необходимый период взросления, который, к сожалению, у некоторых юношей и девушек подменяется избеганием негативных переживаний и быстрой, но без возникновения чувств сменой «половинки».

Важно убедить подростка, что принятие своих чувств, какими бы тяжелыми они ни были, поможет пережить ситуацию крушения надежд и несбывшихся желаний. Человек становится сильнее, приобретает эмоциональный иммунитет для переживания сложных жизненных ситуаций, приходит к переосмыслению жизненных планов, получает навыки конструктивного завершения отношений.

Мама девятиклассника: «Мой сын пользуется успехом у ровесниц. Девочки сами настойчиво ухаживают за ним, приглашают к себе домой. Одна из них в день рождения сына караулила его у подъезда с тортом, чтобы поздравить. Опасаюсь ранних сексуальных связей и их последствий».

Значительное количество проблем подросткового периода связано с пробуждением сексуального влечения. Родителям необходимо разговаривать с сыновьями и дочерьми об опасности ранних половых связей, о контрацепции, избегая при этом нотаций и запугивания. Повышенный интерес подростка к сексуальным вопросам может свидетельствовать не столько о его интенсивном половом созревании, сколько о психологических трудностях и проблемах, например, наличии ощущения своей ненужности, неполноценности, о неудовлетворенности отношениями с родителями и сверстниками, о психологической зависимости. Путем вступления в интимные отношения такой подросток пытается доказать собственную социальную состоятельность. В этом случае взрослому человеку требуется особая помощь со стороны родителей, педагогов и психологов. Она предполагает содействие в установлении доверительных отношений со взрослыми и сверстниками, в повышении самооценки и нахождении других сфер для самоутверждения и самоуважения.

Рекомендации для родителей

- Старайтесь установить доверительные отношения с вашим сыном или дочерью, разговаривайте с ними на тему подростковой влюбленности без морализирования, по-дружески.

- Не требуйте обязательных признаний от своего ребенка, если он уклоняется от разговора. Уважайте его личные границы, убедив при этом, что он может рассчитывать на вас в любой ситуации.
- Расскажите подростку об отличиях между влюбленностью и любовью, о случаях из собственной юности.
- Уважайте выбор вашего сына или дочери, даже если его или ее избранник вам не нравится. Вместе с тем чутко реагируйте на любые негативные изменения в поведении подростка. При необходимости обращайтесь за помощью к специалисту-психологу.
- Поддержите подростка в ситуации неразделенной первой влюбленности. Объясните, что разочарование и печаль – это полезный опыт: благодаря ему мы взрослеем и становимся сильнее.

Рекомендации для подростков

- Влюбляйтесь! Это бесценный опыт, который может стать вашим духовным ресурсом на долгие годы.
- Помните о том, что настоящая влюбленность, как и настоящая любовь, делает человека лучше, способствует его саморазвитию и самосовершенствованию. Если же ваше эмоциональное состояние долгое время приносит вам только боль, ухудшение самочувствия и страдание, задумайтесь: может, вы испытываете что-то другое?
- Научитесь сохранять свои внутренние психологические границы и при этом доверять другому человеку. Уважайте его, несмотря на то, влюблен он в вас или нет.
- Помните, что другой человек, даже очень близкий вам, не может быть вашей точной копией. Он не обязан исполнять все ваши желания. У него тоже есть внутренние границы.
- Не бойтесь в затруднительных ситуациях общения с противоположным полом обращаться за помощью к родителям, педагогам, психологам.

Резюме автора

Первая влюбленность обогащает эмоциональный мир подростка, помогает познать различные грани бытия – от состояния восторга, ощущения полета, при котором раскрывается духовный потенциал личности, до состояния разочарования, печали. Переживая эти состояния, взрослеющий человек учится принимать реальность, приобретает жизненный опыт. Задача взрослых в этот наиважнейший период – с одной стороны, дать подростку возможность самовыражения, а с другой – быть готовыми в любой момент оказать поддержку.

ЛИТЕРАТУРА

1. Букай, Х. Любить с открытыми глазами / Х. Букай, С. Салинас. – СПб.: АСТ, 2013. – 512 с.
2. Казанская, В. Г. Подросток: трудности взросления / В. Г. Казанская. – СПб.: Питер, 2008. – 292 с.