



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПЕРЕЖИТЬ НЕСЧАСТНУЮ ЛЮБОВЬ

Помощь, необходимая подростку в процессе любовной драмы, – крайне важный и необходимый процесс. За редким исключением подросток не знаком с переживаниями из-за разрыва отношений, тем не менее почти каждый через это проходит. Это часть нашей жизни и в процессе таких переживаний формируются установки, благодаря которым в перспективе человек может сформировать взрослое, зрелое отношение.

Первый удар на себя принимают родители, так как родители — самые близкие для ребенка люди. Какие шаги стоит принять родителям, чтобы помочь ребенку пережить несчастную любовь, рассказывает клинический психолог сервиса по управлению здоровьем Vidu **Алевтина Кузьмина**.

Процесс помощи подростку зависит от того, какие отношения между ним и родителями. Важно понять, насколько подросток готов делиться с родителями своими трудностями и переживаниями.

Подростки зачастую не склонны делиться с родителями какой-либо значимой для себя информацией. В этом возрасте они охотнее общаются на такие темы со сверстниками. Родителям необходимо относиться к этому с пониманием и не воспринимать как некое оскорбление или занижение их значимости. Это возрастная особенность подростка.

Для подростков характерны два вектора: негативизм и избегание общения и наоборот, стремление к общению. Когда подростку плохо, он подсознательно и сознательно ждет помощи от взрослых. Если между подростком и родителями установлены доверительные отношения, то в трудной ситуации он ищет с ними общения.

Иногда они говорят об этом открыто, но чаще взрослые могут понять это по некоторым знакам:

1. Подросток существенно сократил или прекратил общение с объектом своего обожания.
2. Часто стали наблюдаться снижение настроения, замкнутость – эти проявления могут сопровождаться и ухудшением успеваемости и к улучшению (подросток может уйти в учебу). Явление зависит от отдельных характеристик подростка.
3. Подросток может демонстративно обесценивать свои собственные переживания. Он может вербально транслировать то, что его абсолютно устраивает текущая ситуация. Для взрослых подросток может разыграть целый спектакль. За этим находится обида и нежелание делиться с кем-то своими чувствами и переживаниями. Самое главное со стороны взрослых в этой ситуации проявить терпение. Не рекомендуется озвучивать подростку то, что вы понимаете реальные мотивы подобного поведения подростка. Рассказав подростку, что вы понимаете, для чего он это делает – вы провоцируете негативную ситуацию.
4. Не стоит говорить подростку о том, что у него таких вторых половинок будет еще много или о том, что все будет хорошо – репликами такой направленности вы обесцениваете переживания подростка.

С подростком стоит поделиться собственными переживаниями, когда у вас был аналогичный любовный опыт. Он даже не представляет, что родитель мог испытывать похожие эмоции. Подросток, осознав, что родители проходили через похожую ситуацию и они способны понять личные проблемы, формирует мостик доверия. Важно рассказать подростку о том, что вам по-

могло в подобном состоянии и поделиться опытом. Нет ничего ценнее в такой ситуации, чем опыта близких людей. Подростки всегда эмоционально уязвимее по сравнению со взрослыми – на это влияет, в том числе, становление гормонального фона. У подростков навык копинг стратегии еще не так сильно развит по сравнению со взрослым. Крайне важно родителю помочь подростку в преодолении стресса. Не стоит ждать от подростка, что он сможет справиться с проблемой также быстро и четко, как это может сделать взрослая самостоятельная личность. Риск быть сломленным в ходе любовной драмы у подростка гораздо выше, чем у взрослого. Депрессия может настичь подростков в таких ситуациях гораздо чаще именно по причине эмоциональной уязвимости.

Родителям стоит обратить внимание на следующие факты, которые могут предшествовать подростковой депрессии:

1. Подросток стал слишком замкнутый
2. Он перестал интересоваться учебой
3. Не ходит в школу или прогуливает
4. У него сократился круг общения
5. Подросток стал неряшливым
6. Избегает общения с близкими

Подростковая форма депрессии может сочетаться с агрессией, как вербальной, так и невербальной. Родителям стоит с пониманием относиться в том числе к тому, что у подростка может ухудшиться ситуация с учебой. Это может продолжаться от месяца до полугода. Призывать к сознательности и взяться за учебу – бесполезно, потому что, когда человек находится в состоянии длительного стресса, задача организма выйти с наименьшими потерями. В данном случае в приоритете психоэмоциональная сфера, на нее необходимо направить все свои ресурсы для того, чтобы стабилизировать психоэмоциональный фон. Если не стабилизировать психоэмоциональный фон, то решить остальные проблемы не получится. Дело в том, что очень трудно распределить ресурс на два фронта. Организм выбирает – я хорошо учусь, но у меня может не хватить сил, либо я восстанавливаю психоэмоциональную сферу, но с потерями в учебе. Родителям важно отнестись к этому вопросу с пониманием, потому что отметку можно исправить, но все остальное придется длительно лечить.

Из-за любовных переживаний у подростка может развиваться депрессия, именно как болезнь, а не как кратковременное переживание. В состоянии депрессии повышается риск возникновения суицида. Для подростков очень характерным является рискованное поведение. Те способы ухода из жизни, или же демонстрация, то что может напугать взрослого – лишь раззадорит подростка. У подростков на фоне компьютерных игр может быть развито специфическое восприятие смерти как факта. Риск возникновения суицида на фоне депрессии есть всегда – переживания любовной драмы ни в коем случае нельзя обесценивать.