

**Бомба в Вашем доме.**

**Советы психолога родителям, чей ребенок переживает первую любовь.**

**Главный совет, который можно дать родителю подростка, звучит так: не вмешивайтесь.**

Лучшее, что вы можете сделать для своего ребенка, это поменьше вовлекаться в ураган, который закручивает его самого. И вообще попробуйте жить собственной жизнью, в которой интересы подростка отойдут с первого места на какое-нибудь из второстепенных.

**Второй совет будет звучать так: представьте, что у вас дома бомба со сломанным предохранителем.** В какой момент и от чего она может взорваться, вы не знаете. От неудачно сказанного слова. От щелчка выключенного чайника. Или от взгляда в зеркало в неправильном освещении. Повлиять на бомбу вы никак не можете. И при этом нужно как-то жить собственной жизнью, желательно не думая о бомбе в собственной квартире.

Вот что такое жизнь с подростком.

И поверьте, взрывы в вашем доме будут звучать регулярно. Особенно, когда с подростком случится первая любовь. Взаимная или безответная, счастливая или трагическая. Со слезами и скандалами, с фантазиями о самоубийстве и самыми безумными планами одновременно.

**«Пластилиновая ворона», или что чувствует подросток**

Тут самое время вспомнить, что любовь — это только в фильмах прекрасно, нежно и заканчивается хэппи-эндом через полтора часа. В жизни, и особенно в жизни подростка, любовь — это больно. Больно, даже если она взаимна. Потому что это, как впервые встать на коньки — все время падаешь и чувствуешь себя неуклюжим идиотом. При этом кажется, что на тебя смотрит целый зал (обычно это не так, никто не смотрит, но подростку вы это не докажете, это и взрослому человеку бывает непросто доказать).

А еще не забывайте про гормоны — родители часто недооценивают влияние гормонов на подростка. Привычно говорят: «Ну да, да, гормоны» («Ну да, надо чистить зубы», «Ну да, спорт полезен»), и следом требуют, чтобы подросток вел себя как нормальный человек. Воспитанный и разумный.

А это утопия.

Поэтому давайте еще раз про гормоны. Половые гормоны не просто выделяются, они меняют подрастающий организм, сминают его, как пластилин (представьте, каково пластилину), и вызывают неконтролируемые изменения в сознании, как самый сильный наркотик. Поскольку гормоны выделяются в кровь подростка не постоянно, а порциями, иногда он рассуждает и выглядит практически как нормальный человек. Уставший (вспомните пластилин), но разумный. Ему может казаться, что теперь он всегда будет нормальным и взрослым.

Но вы-то, человек с опытом, не обманывайтесь. В следующие 15 минут гормоны могут начать свою галлюциногенную пляску, он может разрыдаться и запереться в комнате. Может разместить свои голые фото в соцсетях, разругаться с тренером, уйти из музыкальной школы с истерикой, разбить очки однокласснику. Потом умирать от стыда, естественно.

|  |
| --- |
| *(гормоны выделяются в кровь обычно ранним утром и днем. Значит, в первой половине дня он будет сильнее напряжен, взвинчен, встревожен, готов к слезам и скандалу, а к вечеру — чуть спокойнее. Впрочем, у каждого свой ритм. Может быть и наоборот.*  *Понаблюдайте за ребенком, поймайте ритм и серьезные разговоры откладывайте до того времени суток, когда ему лучше всего.)* |

Половые гормоны потому так и называются, что отвечают за сексуальный интерес к другим существам. Противоположного пола или своего. Или к своему и противоположному одновременно, и вообще ко всему движимому и недвижимому — такой возраст.

Подросток может этот интерес проявлять и заявлять о нем с наивным бесстыдством. Или даже не заикаться ни о чем, что отдаленно похоже на секс и влюбленность, — если в вашей семье это жуткое табу и запретная тема. И при этом чувствовать, как его распирает изнутри, как будто он сходит с ума. Пожалуй, это наихудший вариант — если вы даете понять, что говорить о таком дома нельзя и даже думать неприлично. Он увеличивает психологический груз, который подросток и так тащит, до практически невыносимого и часто ведет к фобиям, неврозам и целому букету психосоматических симптомов. Тело говорит там, где заткнут рот.

 Поэтому еще один совет: не запрещайте подростку говорить вслух о сексуальном. О чувственном. Не заставляйте его делать вид, что он об этом не думает. Он думает. Не вынуждайте его бояться вашей реакции и самого себя. Он и так боится.

**«А я что, не боюсь!», или что чувствует родитель**

Это самый главный родительский секрет — мы тоже боимся. Боимся непредсказуемых вспышек чувств со стороны подростка и его состояний. Подросток не только генерирует самые разные очень сильные эмоции, ему физически требуется вызывать столь же сильные эмоции у других. У друзей, у малознакомых людей, но в первую очередь — у родителей. Радуются ли этому родители? О нет.

Родители панически боятся того, что ситуация становится неуправляемой. Еще год назад можно было сказать: «Сядь за уроки!» — и дитя послушно садилось. А сейчас то же самое «сядь за уроки» может вызвать все что угодно, от хлопанья дверьми до извержения вулкана. Но только не мирное усаживание за эти самые уроки. Еще год назад наши — ладно советы, но хотя бы запреты — хоть что-то значили. Сейчас они значат не больше прошлогоднего билета в театр.

Кроме этого страха, на более глубоком уровне родитель неизбежно сталкивается с тем, что психологи называют «тревогой сепарации». Раньше ребенок абсолютно точно был частью семьи, иногда ее центром, а в каком-то смысле и частью родителей. Такой как будто третьей ногой. И вдруг оказывается, что эта «третья нога» имеет собственную волю и вообще желает оторваться от нас, а ведь у нас к ней и нервы, и сосуды, все уже приросло. Больно. Страшно. Неожиданно.

Особенно ярко вспыхивает тревога сепарации, когда подросток впервые влюбляется. Это первый раз, когда он выбирает другой объект обожания и преданности — не нас. Влюбляясь, он символически изменяет нам. И где-то очень глубоко в душе мы можем, да-да, можем чувствовать себя обманутыми и брошенными. Далеко не всем удается в этот момент быть еще и великодушными. Настолько, чтобы поддерживать его, неуклюжего и страдающего.

Родительская тревога может проявляться вспышками раздражения, постоянным мышечным напряжением (как следствие — болями в спине и головными болями) и даже ночными кошмарами. Может выглядеть, как смутное беспокойство или внезапная паника на пустом, казалось бы, месте.

Самое худшее в тревоге то, что она сама себя бесконечно порождает, как укроп на грядке.

Чем более непредсказуемо ведет себя подросток, тем больше мы тревожимся.

Чем нам тревожнее, тем больше наш мозг выдумывает опасностей, реальных или мнимых, о которых спешит предупредить нас.

И вот, нам уже кажется, что деточка непременно провалит экзамены, забеременеет от негодяя, заразится СПИДом, превратится в гомосексуалиста, в проститутку, в алкоголика. Причем все это одновременно.

Чем больше угроз нам рисует психика, тем нам страшнее.

Чем страшнее, тем больше нам хочется призвать ребенка к порядку и заставить его ходить по струночке. В этот момент думать о его переживаниях у нас просто нет никаких сил, справиться бы со своими.

Чем сильнее мы давим, тем хуже он себя ведет.

Дальше цикл повторяется опять и опять.

**Что делать?**

Учиться сбрасывать напряжение и тревогу не скандалами в семье, а любыми другими нетравматичными способами. Это мучительно, особенно когда мы уже взрослые, а навык такой до сих пор не освоен.

И разговаривать потихоньку. В первую очередь — с собой, утешая себя, поддерживая, уговаривая, что далеко не все тревоги и кошмары непременно сбудутся. Как показывает практика, не сбываются почти никакие из них.

И только во вторую очередь (потому что это сложнее) разговаривать с подростком.

Начинайте разговор о любви и сексе, только если чувствуете, что сейчас у вас хватит на него сил, терпения и великодушия. Иначе всем будет только хуже. Если ваши родительские силы на нуле, а раздражение, наоборот, зашкаливает, не начинайте их сегодня!

**Чего говорить ни в коем случае не стоит?** Есть несколько специальных фраз, которые мгновенно прекращают диалог, вызывая только обиду и горькое разочарование. И отравляют отношения уже выросших детей с родителями:

«Вот я в твои годы…»

«У тебя эта дурь скоро пройдет…»

«Не об этом надо думать, для тебя сейчас учеба главное…»

«Ты не понимаешь, какая это все ерунда…»

Все это можно думать, но ни в коем случае нельзя говорить. Потому что для подростка, который находится, как мы помним, под гормональным коктейлем, это звучит как «меня никто не понимает», «я ничего не значу» и «самые близкие люди меня предают».

Гораздо полезнее молча слушать, сколько хватит сил. Поверьте, каждые пять минут слушания вам зачтутся.

Отдельная история — когда подросток решает объявить о своей гомосексуальности. Или бисексуальности. Ему страшно. Вы в шоке.

Тут самое время напомнить себе, что сексуальная ориентация — не болезнь и даже не «сексуальное расстройство», а значит, это не лечат.

Но одновременно напомнить себе и то, что в юности, до 18 лет, больше половины подростков, бывает, сомневаются в своей сексуальной ориентации. Почти каждый подросток хоть раз влюблялся в человека своего пола. И то, что кажется ему сейчас непреложной истиной, через пару лет может выглядеть случайным виражом в сексуальных экспериментах.

И вот, держа в голове одновременно оба факта, постарайтесь отреагировать максимально нейтрально. Но при этом честно.

Сказав, например: «Это очень… интересная новость. И неожиданная. Прости, но у меня нет сил за тебя порадоваться сейчас. Мне нужно это переварить». Или, например: «Я рада, что ты нашел себя/нашел свою любовь. Но я волнуюсь, что в жизни тебе будет трудно».

Вы как родитель не обязаны поддерживать чужую сексуальную ориентацию.

Строго говоря, чужая, даже собственного ребенка, сексуальность — это вообще не ваша компетенция.
И что бы ни происходило, от вас требуется выдержать паузу, не нападая, и посмотреть, что будет дальше. Любовные истории начинаются и заканчиваются, как и сексуальные эксперименты. Возможно, ваш подросток передумает через полгода. Возможно, он вообще не пойдет дальше фантазий.

Если вам совсем невыносимо, идите к психотерапевту — не тащите к нему подростка, идите сами.

Как показывает опыт, даже просто идея гомосексуальности часто приводит родителей, отравленных советской пропагандой, в невменяемое состояние. Тут, конечно, лучше позаботиться о себе.

И еще один совет, последний: подростки в основном мыслят категориями «всегда» и «никогда», потому что это язык, на котором говорят эмоции. «Я всегда буду его любить» — «он никогда меня не полюбит» — «я никогда не буду счастлив» — «я никогда ее не разлюблю».

Это их эмоциональная правда, они действительно так чувствуют.

Спорить с ней — все равно, что пытаться заливать костер керосином.

Но и проваливаться с головой в эту ловушку не стоит. Помните, что через пару лет картина, скорее всего, будет другой. Через четыре — совсем-совсем другой. Годам к девятнадцати гормоны уложатся в новый, более спокойный рисунок.

К двадцати пяти окончательно созреет кора больших полушарий. И даже если до этого ваш ребенок успеет насовершать ошибок, то в 25 лет будет не поздно их исправить.