

Цель: предоставление информации об особенностях первой любви в жизни молодого человека, о способах оказания психологической поддержки на данном этапе становления личности.

Задачи:

активизировать родителей, вызвать желание высказать свое мнение и позицию;

расширить представление законных представителей учащихся о воспитании, развитии чувств, эмоций и отношений в юношеском возрасте.

Ход занятия:

Мини-лекция «Формула любви».

Вам непросто принять, что сын или дочь выросли и впервые влюбились. Помните: влюбленность – важная веха на неровном пути взросления, а также признак того, что эмоции, как и тело, созревают.

В юношеском возрасте часто кажется, что родители слишком взрослые, чтобы понять своих детей. Если вы узнали о влюбленности ребенка, в первую очередь расскажите ему о своей первой любви. Это поможет выстроить мостик доверия. Ребенок увидит, что вы растрогались, рассказывая о мальчике или девочке, первым заставившем ваше сердце трепетать. Объясните подростку, что первая любовь часто приходит не вовремя и ставит человека в тупик, однако это совершенно нормально.

Влюбленность ассоциируется обычно с поиском кого-то физически привлекательного. Существует три различных типа страсти, каждый из которых дает свое представление о том человеке, каким вы в результате становитесь.

В качестве объекта любви может выступать человек, которым ребенок восхищается. Он поможет молодому человеку определить качества и способности, которые он ценит в людях и которыми хочет обладать.

Есть романтическая влюбленность в кого-то, кто привлекает ребенка, и так он определяет, с кем захочет встречаться, когда станет старше. А можно влюбиться в актера, певца, видеоблогера.

Какой бы ни была первая любовь, подросток испытывает новые ощущения, и, несмотря на приятное волнение и восторг, справиться с ними ему нелегко. Скорее всего, у него появятся «бабочки в животе». Он будет мечтать, чтобы этот человек его заметил, станет одеваться, говорить и вести себя, как он или она.

Влюбляясь, мы часто не видим человека таким, какой он есть на самом деле. Мы проецируем на него всевозможные способности, считаем его лучшим на Земле, замечая только, какой он красивый, умный, спортивный. Мы ловим себя на том, что рисуем сердечки вокруг имени своего возлюбленного или возлюбленной. Мы думаем о них дни напролет. В этом нет ничего плохого до тех пор, пока наше увлечение не поглощает полностью

наши мысли. Молодой человек заикливается на своих переживаниях. По сути, он любит не объект своих чувств, а свои чувства к этому человеку. Эти сильные эмоции необходимы для взросления эмоциональной сферы. И, наконец, особенностью первой любви является замкнутость, нежелание посвящать родителей в свои переживания. Сын или дочь замыкаются в себе, хотя еще недавно вам казалось, что секретов от вас у подростка нет.

Мини-лекция «Как пережить боль предательства».

Безответная любовь часто характеризуется мучительными эмоциональными переживаниями, страданиями и тоской. Из-за страха быть отвергнутым молодые люди 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.

Более весомые причины неразделенной любви, как правило, уходят своими корнями глубоко в детство, в семейные взаимоотношения, в неразрешенные внутриличностные конфликты молодого человека. Например, в детстве родители часто ссорились между собой, критиковали ребенка. 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. Безответная любовь может трансформироваться в эмоциональную зависимость. Причем, чувства, в ловушке которых он оказался, оказывают хроническое отрицательное влияние на его здоровье и возможность жить, действовать.

Часто молодой человек, которого отвергают, чью любовь высмеивают, чувствует себя преданным. Могут обидеть друзья или сам объект любви. И пережить эту боль непросто. Родители могут вместе порассуждать на тему, почему люди причиняют боль тем, кого любят? Объясните, что нет точного ответа на этот вопрос. Люди меняются и делают ошибки. Иногда те, кого мы любим, на поверку оказываются совсем не теми, за кого мы их принимали. Предательство означает, что по отношению к человеку намеренно совершили действие, которое его задело. Однако иногда ощущение, что тебя предали, возникает даже тогда, когда человек огорчил тебя, сам того не желая. Когда человек принимает решение сделать или получить что-то, то его ничто не остановит. Сильные эмоции меняют людей, и они начинают вести себя по-другому в отношениях.

Что делать?

1. Не прячьте чувства. Если подросток не проговорит, что именно чувствует из-за предательства, то в будущем это может выйти боком. Например, он может перестать спать, перестать доверять другим. Плакать, кричать и некоторое время думать о ситуации – это нормально.

2. Запишите чувства. Чтобы пережить предательство, предложите ребенку записать свои эмоции.

3. Обсудите с ребенком ситуацию. После обсуждения мысли встают на свои места и начинается процесс исцеления.

4. Объясните сыну или дочери, что отпускать обиды необходимо. Ему будет гораздо легче жить, если он простит обидчика. Прощение поможет контролировать ситуацию у себя в голове и жить дальше.

5. Объясните ребенку: если один человек предал его, это совсем не означает, что предателями окажутся другие.

Несчастливая первая любовь – это важное испытание и ценный урок, во время которого молодой человек учится быть взрослым. А значит, он должен справиться с разрывом и стать мудрее.

Заключение

О чем важно помнить:

- первая любовь для того и дается человеку, чтобы научить его любить, проявлять чувства и принимать любовь;

- первая любовь учит не выбирать «не тех» людей; у того, кто пережил это бурное чувство, появляется возможность найти впоследствии «своего» человека, с которым можно разделить свою жизнь;

- особенность первой любви – право на ошибку у молодого человека; у родителей в этой ситуации права на ошибку нет;

- сумеете спокойно и доброжелательно выслушать ребенка, если он решит рассказать вам о своих любовных переживаниях; не стоит осуждать его выбор, если избранник или избранница вам не по душе, даже если вы убеждены, что этот человек не стоит чувств и переживаний вашего сына или дочери – будьте тактичны; бестактность оттолкнет вашего ребенка;

- воздержитесь от ироничных замечаний («Тоже мне, Ромео выискался!», «Сколько еще у тебя будет таких Сергеев!») – это совершенно не то, что хочет услышать ребенок от родителей в этой ситуации; даже, если с высоты прожитых лет все это кажется вам наивным и смешным, лучше воздержаться от смеха; шутки, невинные и забавные, по мнению взрослых, могут нанести ребенку серьезную психологическую травму.

- относитесь к первой любви серьезно;

- уважайте личное пространство ребенка; не нужно копаться в телефоне ребенка и подслушивать его разговоры; главное – будьте рядом, будьте внимательным и понимающим.