

ИНТЕРЕСНЫЙ МАТЕРИАЛ



ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ СПРАВИТЬСЯ С ДУШЕВНЫМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ?

ССЫЛКА НА НАШУ
ГРУППУ В TELEGRAM



ССЫЛКА
НА НАШ САЙТ



Самая ценная поддержка когда больно —
молчаливое присутствие и простая человеческая
забота, например, в виде вкусного чая,
принесенного в комнату просто так

Не пытайтесь убедить подростка, что у него в жизни еще будут другие «любви». Сейчас эта информация скорее разозлит, чем поддержит, ведь в сердце только один человек, и другого представить там пока невозможно

Будьте терпеливы и сдержанны. Если в ответ на попытки поддержать вы получаете агрессию, помните, что эта злость направлена на самом деле не на вас. Она прикрывает бессилие перед болью, с которой подросток столкнулся впервые, и в данный момент еще не научился с ней адекватно справляться

Помните, что важная задача для подростка сейчас – приобрести опыт первых отношений. С опорой на этот опыт молодой человек или девушка позже будут строить другие отношения, преодолевать ссоры и переживать расставания

Ваша задача – быть рядом, поддерживать,
бережно помогать приобретать личный опыт,
а не пытаться от этого опыта уберечь

Не рассказывайте другим людям то, что вам доверил подросток. Подрыв конфиденциальности такого разговора чреват тем, что больше вам не доверят свои чувства

Дайте подростку возможность вдоволь
выплакаться и выразить свою злость и обиду —
это важные этапы в переживании горя

Если подросток не против поговорить и поделиться переживаниями, отнеситесь к ним со всей серьезностью. Не бывает маленькой любви и маленькой боли, а боль расставания в подростковом возрасте – это первое настоящее горе потери

Если обстановка располагает к душевному разговору, поделитесь своим опытом, но не ставьте себя в пример. Не говорите фраз вроде: **«Я пережила, и ты переживешь»**, это обесценит чувства

Уместнее сказать так:

«Когда мне было 16, со мной произошла ситуация ... Мне тогда было очень больно, поэтому, мне кажется, я понимаю, что ты чувствуешь, и мне очень жаль. Что я могу для тебя сделать?»