



### **Факт**

Разбитое сердце — не фигуральное выражение, а синдром.

У подростков, страдающих от неразделённой любви, наблюдается боль в груди, неровное сердцебиение и затрудненное дыхание.

**Где зарождается любовь – в сердце или в мозге?**

Возникновение влюбленности происходит одновременно и в мозге, и в сердце.

"Мозг является координатором, а сердце – мотором любви",

Первая влюбленность длится от 1,5 до 4 месяцев

**Подросток, переживающий неразделенную любовь, примет помощь родителей в том случае, если в семье существуют теплые и доверительные отношения.**

Если ваш ребенок сам начинает задавать вопросы об отношениях. Поделитесь с ним, какой была ваша собственная первая любовь? Была ли она взаимной? Как вы это пережили и какие воспоминания остались? Это может вас сблизит.

**Что вы еще можете ответить ему?**  
«Да, это больно. Да, возможно несправедливо. Но в этом нет виноватых, как нет победителей и проигравших. Просто можно жить дальше, не бояться любить и думать о светлом будущем».

Если ребенок спрашивает вас: «Что мне теперь делать?» – возможно самым правильным ответом будет:

**«Чувствовать. Переживать. Запомнить. Жить дальше!».**

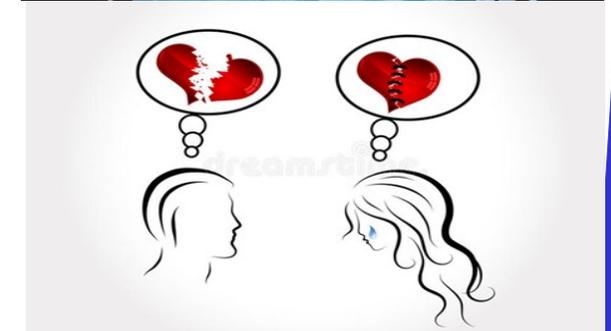
**Детский Телефон Доверия  
8-800-2000-122**

Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»

664022, г. Иркутск, ул. Пискунова-42; тел.70-00-37, т/факс 70-09-40  
E-mail: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)

Государственное автономное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской, социальной помощи»

**У подростка несчастная любовь. Что делать?**



Иркутск , 2019

Более чем 90% увлечений в молодом возрасте



заканчиваются болезненным разрывом отношений.

### Что говорит медицина

Разрыв отношений, возможно, самое сильное эмоциональное потрясение в жизни любого человека. Этому способствуют разные факторы, один из них – гормональная перестройка организма,

Среди первых симптомов любви специалисты отмечают «тоннельное зрение», когда человек не способен воспринимать ничего, что не касается напрямую или косвенно своего объекта любви.

**Несчастливая любовь** как острое состояние проходит несколько стадий «переживаний». Это отрицание факта расставания, гнев и чувство беспокойства, депрессия, диалог (попытки найти объяснения произошедшему, желание поделиться проблемой), принятие ситуации (поиски новых увлечений), и, наконец, возврат к нормальной жизни (осознание собственной важности).

**Может ли поведение влюбленного подростка стать опасным? На что обращать внимание? Когда может понадобится помощь специалиста?**

Как правило, какая-то специальная помощь влюбленным подросткам не требуется. Ведь любовь - это все-таки не заболевание, хотя некоторые исследователи сравнивают ее со стрессом. Подростки в этот период становятся особенно ранимыми. И самая распространенная реакция - замкнутость и уход в себя. Юноши могут замыкаться в себе, у девушек часты смены настроения.

В последнее время появился новый вид взаимоотношений - **любовь по Интернету** (общение на форумах, знакомства в чатах, переписка).

**Настороженность** относительно такого поведения должна возникать лишь в том случае, если виртуальное общение становится сверхценным и ради него заброшены другие дела - учеба, увлечения, реальные отношения.

### Что делать родителям

**Понять, что это нормально.** Переходный возраст – самое время пробовать на вкус «взрослые чувства». Есть мнение психологов, что лучше любить безответно, чем вообще не любить. В этом и есть смысл любви: отдавать, не ожидая чего-то взамен.

## Как помочь подростку пережить несчастную любовь?

### Относимся с пониманием

Дайте взрослому ребенку понять, что вы интересуетесь его жизнью и вы рядом.

### Слушаем и не обесцениваем его чувств

Дайте возможность подростку выговориться, чтобы он не замкнулся в себе. Постарайтесь избегать снисходительных и пустых фраз типа: «Да это у тебя скоро пройдет!» или «Какая любовь в твои-то годы!», «Нашла в кого влюбиться», «Не занимайся ерундой, пойдешь лучше делать уроки».

**Обходимся без лишних расспросов и наставлений.** Вы можете просто сказать: «Я вижу и чувствую, что тебе нелегко на душе, наверное, это из-за каких-то отношений и что-то пошло не так. Как будет желание поговорить, просто дай знать, я рядом».

### Придаем уверенности

Недостаток уверенности в себе — частая проблема подростков, причем она может служить как причиной, так и следствием любовных неудач. Быстрее всего справиться с этой ситуацией помогает смена имиджа. Запишите подростка к парикмахеру, обновите его гардероб и обязательно посоветуйте пойти в спортивную секцию.

**Подскажите подростку,** что можно вести дневник, писать рассказы и стихи, делиться чувствами с близкими друзьями, посмотреть фильмы про похожие ситуации и узнать, как герои выходили из них, найти ответы в книгах и романах.