

## «Родителям о первой юношеской любви»

Вот как видит юношескую любовь великий Гете: *«Первая любовь неисторченной юности направлена всегда на возвышенное. Природа будто хочет, чтобы один пол чувственно воспринимал в другом доброе и прекрасное».*

Если обратиться к мнению взрослых, то можно встретить разные точки зрения на юношескую любовь: «высшее проявление чувства», «только она и есть юношеская любовь», «такой любви нет», «школьникам любить рано». И первую юношескую любовь нельзя отрицать: о ее проявлениях рассказывает вся мировая литература, ее хранит память каждого взрослого человека. Но ее нельзя и идеализировать. В юношеской любви много фантазии. В образе любимого сочетаются качества реального человека и воображаемого, который— само совершенство. Юношеская любовь близка к дружбе.

Об этом писал А.И.Герцен: *«Я не знаю, почему дают какую-то монополию воспоминаниям о первой любви над воспоминаниями молодой дружбы. Первая любовь потому так благоуханна, что она страстная дружба».*

Юношеская любовь чаще всего вырастает из дружбы. Да и сами юноши и девушки свои отношения часто называют дружбой. Юношеская любовь бескорыстна, скромна, неуверенна в себе, боится показаться смешной. На ней лежит печать хрупкости и оторванности от жизни, она не заглядывает в будущее глазами реалиста. Мечты о будущем юных влюбленных обычно не связываются с семьей. Юношеская любовь заставляет любящих взыскательно смотреть на себя и пробуждать желание «посмотреть себя», совершенствоваться: стать умнее, сильнее, добрее. И в этой активизации душевой деятельности состоит ее большая нравственная ценность. Первая любовь может неожиданно исчезнуть, так как любили не столько реального, сколько воображаемого человека. Однако чувство безысходности недолговечно. Оно скоро проходит, оставляя бесценный для юного человека эмоциональный опыт.

Чтобы научиться справляться с гневом, существуют специальные методики и упражнения:

1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.
2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.
3. Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдаете вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.
4. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с

друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»). Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- чашка (в нее можно кричать);
- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);
- листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);
- карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);
- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);
- подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.