***«Он, кажется, влюбился...»***

**13 лет, смятение первой влюбленности, и родители в панике: что делать? «Позвольте вашему ребенку переживать и ошибаться, – советует психотерапевт Ирина Млодик. – Отношениям можно научиться, только если они существуют».**

«Наблюдать переживания подростка, потерявшего голову от любви, родителям непросто. Как передать ему наш взрослый опыт и как предостеречь от возможных ошибок? Мы пытаемся контролировать ситуацию, чтобы вовремя вмешаться и помочь. Но он совсем не хочет делиться подробностями: тема чувств – это та интимная зона, куда допуск для родителей ограничен.

Опыт влюбленности совершенно необходим взрослеющему человеку, ведь ему предстоит сформировать свой образ мужчины (женщины), а это невозможно сделать вне контакта со сверстником другого пола. Именно сейчас, когда он так неловок, ему важно убедиться, что он может быть привлекательным и нравиться. Любовное чувство научит прислушиваться к другому, так сильно отличающемуся от него и в то же время очень ценному для него человеку. Оно расскажет ему и о нем самом – и это тоже очень важно, ведь подросток так мало знает о себе новом, нарождающемся. Тот факт, что он любим, будет окрылять и поддерживать его, он будет ощущать себя ценным, хорошим, достойным чьего-то теплого чувства. Мы бы, конечно, предпочли, чтобы он сидел за уроками, а не бегал в кино, часами висел на телефоне или в интернете. Так было бы спокойнее, ведь нам кажется: чем позже его настигнет первая любовь, тем беспроблемнее она пройдет. Но это иллюзия. Потому что отношениям нужно учиться, а для этого надо в них быть. В 13–14 лет этому самое время, потому что можно позволить себе ошибаться и даже пережить несчастную любовь, но с меньшими осложнениями, чем в тридцать и в первый раз. Первая любовь, конечно, не ветрянка, но... чем позже она настигает, тем тяжелее протекает.

**Ирина Млодик** – экзистенциальный психолог, гештальттерапевт, автор нескольких книг, среди которых – «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2009).

Для того чтобы даже неудачный опыт оказался взрослеющему человеку полезным, родителям важно относиться уважительно ко всему, что происходит с ним, просто быть рядом, готовыми выслушать, поддержать, утереть слезы, сказать: «Тебе больно, и сейчас не верится, что когда-нибудь боль утихнет, но все же это произойдет. Когда теряешь то, что ценно, всегда хочется плакать». Его переживания нам самим причиняют боль, но они нужны ему, как первый опыт перенесенных страданий. Они нужны и нам, потому что мы убеждаемся, что сын или дочь способен(на) с ними справляться. Ведь на самом деле самое страшное – не несчастная любовь в 13 лет, а то, что она в его жизни может не случиться…»