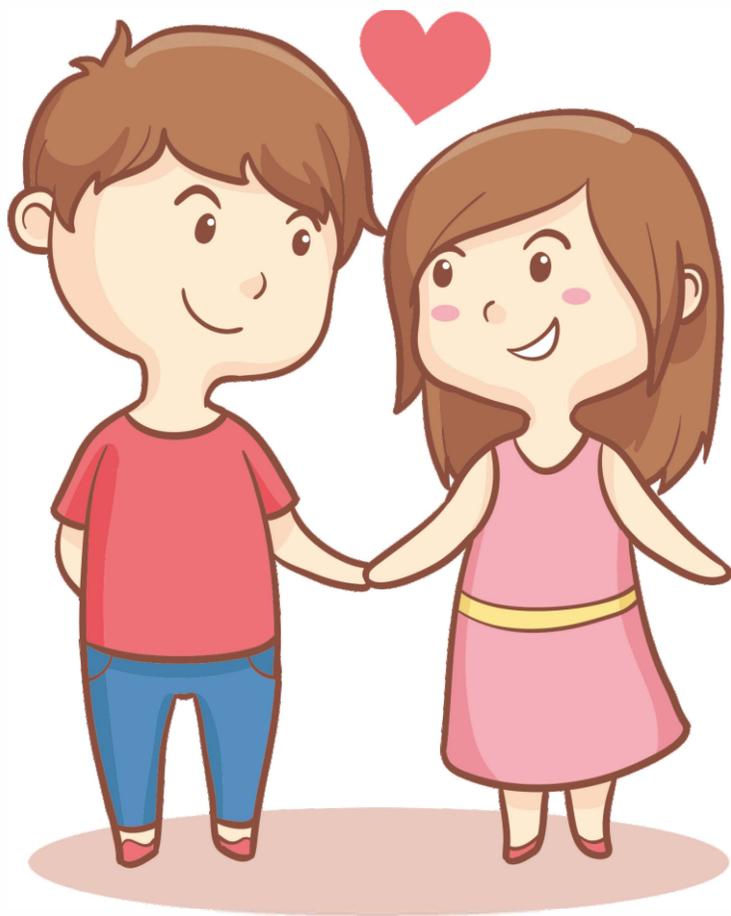




ОСОБЕННОСТИ ПЕРВОЙ ЛЮБВИ

КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ОТНОШЕНИЯ
ПРИНОСИЛИ РАДОСТЬ?



Особенности первой любви

Как сделать так, чтобы отношения
приносили радость?

Иллюстрировано
Искаковой Сангуль

Астана
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

О 75

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья
Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Особенности первой любви. Как сделать так, чтобы отношения приносили радость? – Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. – 58 с.

ISBN 978-601-7638-47-4

В книге «Особенности первой любви. Как сделать так, чтобы отношения приносили радость?» раскрываются понятия здоровых и нездоровых отношений. В историях приведены примеры манипуляций при нездоровых отношениях между парнем и девушкой. Книга содержит рекомендации психолога, которые помогут выстраивать здоровые отношения.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

ISBN 978-601-7638-47-4

УДК 159.9

ББК 88.1

О 75

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна.

Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.



*Ревность — это не доказательство любви,
это доказательство эгоистичной
претензии на обладание.*

Макс Люшер

*Там, где господствует любовь, отсутствует
воля к власти; там, где первостепенно
стремление к власти, любовь отсутствует.
Одно не является тенью другого.*

Карл Юнг, психиатр

Оглавление

Дорогой читатель!.....	8
Я не хотела тебя обидеть	10
<i>Записи психолога</i>	20
Любовь вскружила голову.....	23
<i>Записи психолога</i>	31
Ты сможешь мне, а я тебе	33
<i>Записи психолога</i>	40
А тебе слабо?	42
<i>Записи психолога</i>	50
Это может тебе пригодиться.....	53
На заметку родителям и опекунам	54
Об авторах и иллюстраторе	58

Дорогой читатель!

Первая любовь – важное событие в жизни любого человека. Почти каждый человек планеты искренне и с теплотой вспоминает свою первую любовь. У кого-то она вызывает смех, у другого радость и теплоту, у третьего печаль и слезы, однако для всех первая любовь – это момент искреннего счастья, не обременённого заботами и предрассудками. Каждый может ошибиться, сделать не правильный выбор. Первая любовь не является исключением. Чувства даже для взрослого человека часто сложно объяснимы, причин множество, но одной из них является нехватка опыта и примеров. В нашей книге «Особенности первой любви. Как сделать так, чтобы отношения приносили радость?» ты сможешь найти и опыт, и примеры своих сверстников, которые пережили разные ситуации и смогли преодолеть трудности, которые их сопровождали. Здесь описываются общие понятия любви, разделяются привязанность и любовь как чувства имеющие способность быть перепутанными. Также ты найдешь признаки здоровых и нездоровых отношений для осознания того, какие отношения тебе нужны и важны, чего ты на самом деле хочешь и ждешь от человека, к которому испытываешь чувства.

Прочитав истории наших героев, ты сможешь сделать выводы и подготовиться к первой любви, к первым сильным и искренним отношениям в своей жизни, для того чтобы принести радость не только тому кого ты выберешь, но и себе. Ты узнаешь, каким сильным инструментом в самореализации, саморазвитии и познании окружающего мира является любовь. Самое главное эта книга поможет окунуться в любовь и сохранить ее в твоём счастливом сердце.

Я не хотела тебе обидеть

В 8 классе я начала больше общаться с Русланом, он учился со мной в одном классе. Мы часто делали вместе проекты и в целом были хорошими друзьями. Но я никогда не думала о нем как о парне, с которым мне хотелось бы встречаться. Руслан был очень добрым и воспитанным, но он мне не нравился как парень, мне просто было комфортно и интересно с ним общаться. Так как он никогда не поднимал этой темы, то я тоже не говорила ему об этом. Тогда мне казалось, что мы оба просто друзья.

Но в 9 классе я заметила, что с начала года Руслан уделяет мне больше внимания. Все время пытается сесть со мной за партой или старается работать в группе со мной. Мне это было приятно, вот только мне хотелось общаться и с другими. Руслан оставался со мной после уроков, чтобы мне не пришлось одной ждать, пока меня заберет мама со школы. Если честно, то мне даже нравилось то, что он так заботлив ко мне, но каких-то других чувств у меня не появлялось. Так продолжалось еще пару недель. Он часто помогал мне с уроками, даже подарил на мой день рождения книгу, которую я давно искала. А потом я услышала от девочек, что я ему очень нравлюсь. Я догадывалась, но когда услышала это от других, то все будто изменилось между мной и Русланом. Я чувствовала себя неловко с ним, потому что я не испытывала тех чувств, которые он проявлял ко мне.

Из-за того, что я не знала, как мне вести себя рядом

с ним я начала избегать его. А ему я все время просто говорила, что очень занята дома или что у меня куча дел по дополнительным предметам, где мне нужно готовиться самостоятельно. Мне было жутко стыдно за то, что я себя так веду, но мне было так же неудобно, если я пыталась шутить или общаться с ним как раньше. Думаю, почувствовав, что что-то не так Руслан попросил меня встретиться с ним после уроков рядом с футбольным полем. Согласившись, я весь день гадала, что же он хочет мне сказать?

В тот день стояла отличная погода. Еле дождавшись окончания уроков, я побежала к футбольному полю. Я ждала его пару минут, которые длились вечность. Я не могла спокойно стоять на месте. Когда я уже думала уходить, я увидела, как Руслан шел в мою сторону с мороженым. Он торжественно вручил мне мороженое и предложил прогуляться. Я стеснялась первое время, потому что не хотела быть слишком дружелюбной к нему, чтобы не давать ему ложных надежд. И в то же время мне хотелось быть с ним такой же открытой как раньше. Пока мы гуляли, я снова вспомнила как хорошо мы проводили время в прошлом году, и немного расслабилась. Первым заговорил Руслан:

– Диляра, я хотел у тебя кое-что спросить.

– Да?

– Ну... я не знаю, как начать. Ты мне уже давно нравишься. Ты будешь моей девушкой?

В этот момент я растерялась, потому что думала, что

за прошедшую неделю он должен был понять, что он не нравится мне в таком плане. В голове было столько мыслей и все они были противоречивые. Я точно знала, что Руслан хороший друг, и он не нравится мне в романтическом плане. В то же время я не хотела его обижать, ведь он так хорошо ко мне относится. Я совсем не знала, что ему сказать, чтобы не задеть его чувств. Каждая секунда молчания давила на меня все больше, мне казалось, что мое лицо уже цветом с помидор.

– Диляра?

– Да.

– Ты что-то скажешь?

– Ответ на твой вопрос – да.

Что я натворила? Я же не хотела с ним встречаться, но мне стало так его жалко. Мне казалось, что это будет очень жестоко с моей стороны, если я откажу ему. Мы гуляли еще минут 20, Руслан проводил меня до дома. А я так до конца не осознала того, на что я согласилась.

Дома я переживала из-за того, что я согласилась встречаться с Русланом и сама загнала себя в такую запутанную ситуацию. Моя сестра заметила, что со мной что-то не так. Я часто спрашивала у нее совета, и в этот раз мне срочно нужно было с ней поговорить.

– Жазира, я не знаю, что мне делать.

– А в чем проблема?

Диляра, ты мне
нравишься 😊
Ты будешь моей
девушкой?

Что делать?
Я не хочу его
обижать... Он мой
очень хороший
друг

Да...



– Я согласилась встречаться с парнем, с которым я не хочу романтических отношений.

– А почему же ты тогда согласилась?

– Это Руслан, о котором я тебе рассказывала в прошлом году. Он очень хороший и он всегда мило ко мне относился.

– Но он тебе нравится только в качестве друга?

– Ну...да, только когда он предложил встречаться, я переживала, что сделаю ему больно, если откажу ему.

– А согласившись ты надеялась, что ты передумаешь и он тебе потом понравится?

– Я не думала вообще, что будет, если я соглашусь! Мне просто было его так жалко.

– Ты думаешь, что жалость — это хорошее чувство, чтобы начинать отношения?

– Да я же говорю тебе, что в тот момент я не знала, как мне быть! Как будто ты не была в похожей ситуации!

Почему-то слова моей сестры очень меня разозлили. Может, потому что она была права. Ведь я никак не могу заставить себя изменить свое отношение к Руслану. Но всё же я надеялась, что может потом когда-нибудь он мне будет нравиться больше, чем просто друг, ведь он всегда так заботлив и мил ко мне. С этими мыслями я пошла спать и собиралась в школу на следующее утро.

Ты думаешь,
что жалость—
это хорошее
чувство, чтобы
начинать
встречаться?

Я же говорю тебе,
что в тот момент
я не знала как
мне быть!!

Я верю, что влюблюсь
в Руслана в будущем



В школе я попросила Руслана не говорить никому, что мы встречаемся. Я соврала о том, что не хотела бы, чтобы мои подруги узнали о том, что я начала встречаться раньше их. Я заметила то, что Руслана это немного задело, но он согласился. Как же я сильно злилась на себя за то, что не смогла сказать ему правду. Но я верила в то, что влюблюсь в Руслана и в его поступки со временем.

Руслан писал мне небольшие записки и вкладывал их в книги. Мне было приятно, но не было тех бабочек, о которых говорят в книгах и фильмах. Мне не хотелось делать что-то похожее в ответ ему. Когда он хотел вместе сидеть на уроках или хотел помочь с тяжелой сумкой, я резко отказывала ему, потому что нервничала из-за всей этой ситуации. Я корила себя за то, что так плохо к нему отношусь, но не могла изменить своего поведения, потому что надеялась, что он сам бросит меня.

Мой план не сработал. У меня не появилось никаких чувств к Руслану, несмотря на все его старания и знаки внимания. Да и он не бросил меня, а был очень терпелив. Но как-то после того, как я грубо ответила на его предложение при наших друзьях – мне стало очень стыдно за свои слова и поведение. Это всё вышло как-то само собой, и разговор вышел из-под контроля.

- Пойдем в кино! Вышло много классных фильмов.
- Руслан, на какой фильм ты хочешь пойти?

– Не знаю, вы решайте сами, я хоть на какой фильм пойду.

– У тебя есть своя точка зрения? Или ты все время только поддакиваешь?

Когда я произнесла эту фразу, все посмотрели на меня, не понимая, почему я так грубо ответила Руслану. Тогда Руслан попросил меня поговорить наедине.

– Диляра, в чем дело?

– Все нормально, а что?

– Что бы я ни сделал, все не так. Я не пойму тебя, что происходит?

Когда он произнес эти слова, мне было так совестно. Меня распирало от злобы к себе, я понимала, что нельзя больше водить его за нос, чтобы он думал, что я хочу с ним встречаться, но мне было страшно. Вспомнились слова сестры о том, что жалость не лучшее чувство для начала отношений.

– Я тебя как-то обидел?

– Нет, Руслан, ты никак меня не обидел. Ты наоборот был слишком добр ко мне. Я ужасно к тебе относилась, а ты был терпелив, даже не знаю почему. Извини, но я не хочу быть твоей девушкой. Ты мне никогда не нравился в романтическом плане. Я всегда хотела, чтобы мы были друзьями, но когда ты предложил мне

Но я не хочу быть твоей
девушкой. Ты мне никогда не нравился в
романтическом плане. Я хотела остаться
друзьями и не хотела тебя обижать.

Ты наоборот
слишком добр ко мне

Я тебя как-то
обидел?



встречаться я растерялась и не знала, как быть. Я не хотела тебя обидеть.

Руслан ушел, ничего не сказав. Я думала, что мне полегчает, когда я скажу ему правду, но мне стало хуже. Я осознала, как неправильно себя повела по отношению к нему и к себе. Я пыталась заговорить с ним в школе, но он избегал меня. Так прошел еще один месяц, я переживала за него, мне лишь хотелось узнать, все ли у него в порядке.

Тот год мы толком не общались, да и летом он не с особым энтузиазмом отвечал на мои сообщения. Моя сестра сказала мне, что ему нужно время, потому что я сильно задела его чувства, так как для него эти отношения были важны. Я послушалась сестру и решила оставить его в покое. Летом я смогла отвлечься от этой ситуации, потому что мы не виделись каждый день. Еще не раз поговорив с сестрой, я поняла, что нельзя так поступать с чувствами других людей, даже если мне кажется, что так я уберегу их. Лучше сразу говорить правду, не давая людям ложной надежды, по крайней мере, так сказала моя сестра. Думаю, она права, потому что то, что я испытывала все время пока врала Руслану, было ужасным. Я даже представить не могу, что чувствовал он, когда узнал, что я согласилась встречаться с ним только потому, что мне стало его жалко и я боялась его задеть. После летних каникул Руслан будто оттаял и понемногу наши отношения начали налаживаться. Они не были такими же, как в самом начале, но я знала, что мы оба не держим обиды друг на друга, чему я была искренне рада.

Записи психолога



Влюбленность или любовь открывает человека, делает его счастливым, раскрывает перед ним возможности самосовершенствования и развития. Влюбляясь, каждый из нас хочет стать лучше для другого, соответствовать ожиданиям и ценностям объекта любви, но неосознанно мы становимся лучше в первую очередь для себя, развиваясь и расширяя свои взгляды, возможности, потенциал. **Первая влюбленность – это особенно важное чувство, она учит нас заботе, возможности прислушиваться к своим ощущениям, эмоциям.** Только влюбляясь, мы начинаем осознавать как важны чувства, которые мы испытываем к другому, и ощущаем их особое значение в коммуникации.

Порой чувство первой любви может не соответствовать нашим ожиданиям. С самого рождения человек привыкает к взаимной любви, мы

растем в семье, любим ее, а каждый член семьи любит нас. Любовь в семье взаимна вне зависимости от формы ее проявления. Но так не всегда бывает в любви, которую мы встречаем вне семейных отношений. Причин может быть множество, не всегда понятно, с чем они связаны, и какое влияние они имеют на нас. Никто из нас не хочет столкнуться с безответной любовью, так как она ранит не только того кто влюбляется, но и того в кого влюбляются безответно. Наша история «Я не хотела тебя обидеть» является ярким примером того, как безответная любовь может ранить двух человек, которых она касается, и этого, к сожалению, не избежать. Но что же делать? Как пережить это чувство и не потерять себя, вкус к жизни и возможность самосовершенствования? Как снова начать замечать краски жизни в трудной ситуации

упадка сил и чувств?

В первую очередь, если в тебя влюбились безответно, **избавься от чувства жалости к человеку, который к тебе испытывает любовь.** Чувство жалости принижает достоинство, приносит боль, делает слабым того, к кому ты ее испытываешь. Однако не стоит и насмехаться над чувствами того, кто к тебе испытывает любовь, хочет стать для тебя значимым и любимым. Насмешки принижают достоинство не только другого, но и твое собственное.

Во-вторых, **признайся честно в тех чувствах, которые ты испытываешь к человеку, влюбленному в тебя,** расскажи о том, что тебе приятна его любовь, и ты ценишь то, что данный человек обратил внимание из миллиона именно на тебя.

В-третьих, **не обсуждай с другими, особенно с общими знакомыми те отношения и чувства, которые к тебе**

испытывает человек. Его действия и поступки, так как разговоры ранят человека и делают тебя в глазах других слабым и безнравственным.

В том случае если ты испытываешь безответную любовь, постарайся изначально ее принять в себе, почувствуй ее в полном объеме, поблагодари ее и отпусти словно воздушный шар. Чувство любви не могут испытывать все, и если ты ее испытал, дорогой читатель, то это твоя награда позволяющая тебе развиваться и осознавать свои эмоции, чувства, ощущения во взаимоотношении с внешним миром. Все люди разные, с разными взглядами, вкусами и предпочтениями, если ты кому-то не понравился – это не значит, что что-то в тебе не так, просто у человека другое восприятие мира, другие стандарты и шаблоны. Он просто отличается. Найди новые увлечения, заведи друзей, постарайся отвлечься от сложившейся ситуации, проводи время с пользой, больше

бывай с семьёй и близкими друзьями, они помогут тебе вспомнить и ощутить свою ценность. Есть такое мнение в психологической среде, что **человек влюбляется тогда когда сам к этому готов**, так подготовься к любви как следует, осознай то, что в твоём окружении есть разные люди, со своими чувствами, мыслями, шаблонами поведения, и возможно, они не готовы к любви, как на данный момент ты.