

## **Как признаться в своих чувствах, чтобы не выглядеть глупо.**

«Он мне так нравится, но сказать о своих чувствах я не могу», «Даже не смотрит на меня, как дать знать, что она мне нравится?» «Почему она так легко болтает с другими, а при моем появлении замолкает или уходит? Как я хочу быть ближе к ней! Что делать? Как добиться ее расположения?», «Он флиртует с моей подругой, а на меня не обращает внимания».

Трудно найти человека, которого не посещали бы подобные мысли. Ты влюблен, и это чувство нелегко держать в себе, но в то же время признаться в нем страшно. Даже если и решился, то как это сделать, чтобы не чувствовать себя неловко или еще хуже — не быть высмеянным? И как сказать, чтобы дорогой для тебя человек не посчитал признание глупой шуткой?

Но ждать, что он или она как-то сами догадаются о твоих чувствах, тоже невозможно. Ты не спишь ночами, листаешь инсту, смотришь часами на ее/его фото... Психологи детского телефона доверия, прослушав немало историй о влюбленности в твоём возрасте, собрали подсказки и советы о том, как заявить о своих чувствах.

### **Прими и цени это чувство**

Влюбленность – очень счастливое и важное событие. Оно говорит о том, что ты взрослеешь и эмоционально растешь. Тебя может испугать сила эмоций и острое желание быть рядом с человеком, а также страх и стыд из-за того, что об этом станет известно. Попробуй сосредоточиться не на том, что о тебе подумают другие, а на том, как ты сам воспринимаешь влюбленность: что нового и удивительного это чувство привнесло в твою жизнь, какие эмоции и переживая подарило, как ты меняешься и открываешь нового себя.

## **Как решиться признаться?**

Для начала нужно, конечно, убедиться, насколько серьезно и устойчиво твое чувство.

Если ты уверен в своем чувстве, подумай, чего именно ты ждешь от своего признания? Что на той стороне — взаимная симпатия, или, наоборот, отсутствие интереса?

Поэтому, прежде чем решиться на признание в симпатии, оцени, как этот человек относится к предложению вместе провести время, отзывается ли на призыв о помощи, насколько проявляет к тебе ответный интерес и внимание, нет ли у него очевидной симпатии или более серьезных чувств к другому человеку. В противном случае есть риск, что твое признание будет неуместно.

### **Чтобы в этом разобраться, ответь на вопросы:**

- Что тебя пугает? Ты боишься, что не нравишься ему/ей? Опасаешься, что он/она расскажет об этом, и ребята будут смеяться над твоими чувствами?
- Что с тобой произойдет, если ему/ей не нужны твои чувства? Так ли это страшно на самом деле?

Проанализировав свои ответы, ты поймешь, что никакой трагедии не случится, если твои чувства не взаимны, и ты получишь ценный эмоциональный и жизненный опыт. А признаваться и получать признания тебе еще в будущем придется много раз.

### **Чтобы справиться с волнением, визуализируй**

Закрой глаза и представь картинку: ты передаешь записку ей в школе или пишешь сообщение. Прочувствуй приятную дрожь, волнение, легкую тревогу. Представь, как она/он смущенно улыбнется тебе, и ты улыбаешься в ответ. Это поможет сбросить напряжение. Визуализируй это несколько раз, не думая о том, чем это может закончиться.

## **Написать или сказать?**

Разговор более волнителен, и на него сложнее решиться, но зато все сказанное останется между вами — твое признание не покажут другим. Лучше поговорить.

## **Как подготовиться, если ты решился?**

- Начни с письма себе, в котором подробно расскажи, что ты чувствуешь и думаешь о ней/нем. Послание останется у тебя, поэтому не стесняйся: записывай мысли, ассоциации, сомнения, предположения... Выполнив эту письменную практику, ты почувствуешь облегчение, и сумбурные мысли станут более четкими. Главная задача письма – дать выход эмоциям.
- Сформулируй три главных мысли/сообщения, которые хочешь донести о своих чувствах, например, «Ты очень интересный человек, потому... Мне нравится в тебе... У меня есть к тебе симпатия и чувства, я бы хотела/хотел узнать тебя ближе...». Важно, что в признании ты говорил именно о себе, о своих чувствах и мыслях, выразил желание изменить ваши отношения на более близкие, но при этом не стоит торопить человека принять какое-либо решение после твоего признания и т.д.
- Не настраивай себя на конкретный исход ваших отношений после признания, не делай преждевременных категоричных выводов и дай возможность человеку принять это. Отношения — живой процесс, и все можно испортить излишней настойчивостью и давлением. Иногда удивление от твоего признания может быть настолько сильным, что его легко перепутать с отказом, если сразу не ответили. Дай человеку привыкнуть к этому изменению в его жизни, прочувствовать силу твоей симпатии. Постарайся понять, какой у него отклик на произошедшее. Лучше для этого написать, например, «Я понимаю, что возможно это будет неожиданно для тебя. Я буду рад (-а), когда ты будешь готов(-а) поговорить или ответить мне, просто дай мне знать. Спасибо».

Какой бы ответ ты не получил, подумай, как можно позаботиться о себе и поддержать себя, если будет сложно или совсем запутаешься в своих чувствах. Помни, что ты всегда можешь последовать примеру этих ребят и позвонить на Детский телефон доверия **8-800-200-122**. Мы поможем найти нужные слова.