

## ЛЮБОВЬ И ВЛЮБЛЕННОСТЬ\*

**Цель:** формирование у учащихся представления об особенностях юношеской любви, формирование ответственности при возникновении любви или влюбленности к другому человеку.

**Основные понятия:** любовь, влюбленность.

**Оборудование:** раздаточные материалы, листы ватмана, ручки, маркеры.

### 1. Вводная часть.



Приветствие. Объявление темы занятия.

*Упражнение «Приветствие».* Цель упражнения: формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов; создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

Учащиеся по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве. Учащийся может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время разминки учащиеся должны настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

Педагогу следует обращать внимание на манеры установления контактов. По окончании упражнения педагог разбирает типичные ошибки, допущенные учащимися, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

---

\* Материал из книги Мартыновой В.В., Погодиной Е.К. Основы семейной жизни: Подготовка к браку и семейной жизни: 9 класс: пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / В.В. Мартынова, Е.К. Погодина. – Минск: Национальный институт образования, 2020. – 192 с.

## 2. Основная часть.

Педагог знакомит учащихся с результатами анкетирования, проведенного на предыдущем занятии.

*- Так что же такое настоящая любовь? И чем она отличается от влюбленности? Об этом мы поговорим с вами на сегодняшнем занятии.*



### ➤ **Сообщение нового материала «Любовь и влюбленность»**

Юношеский возраст – это период дружбы, возникновения интереса к противоположному полу, влюбленности и любви. Специфика любви в юности определяется ее романтическим характером. В ранней юности появляется ожидание любви, неосознаваемая готовность к переживанию влюбленности, желание испытать незнакомое романтическое чувство, появляется активное эмоциональное отношение к вопросам общения юношей и девушек.

Первая любовь – особое чувство. Оно переживается как всеобъемлющее и бесконечное, не имеющее границ. В юношеской первой любви часто много фантазии, идеализации. В образе любимого сочетаются качества реального человека и воображаемого, обладающего набором желательных качеств. Эмоциональное содержание юношеской любви носит сложный, двойственный характер: превознесение чувства сменяется отказом от него, поэтому эти новые, яркие переживания одновременно драматичны и романтичны. Юношеская любовь выражает желание эмоционального контакта, понимания, душевной близости, стремление к общению с предметом любви и одновременно – склонность к избеганию, уединению. Как правило, юношеская любовь непродолжительна и формируется по механизму запечатления («любовь с первого взгляда»).

Особенностью юношеской первой любви является то, что она обычно не связана с желанием создать семью. В ней скорее выражено стремление к самоутверждению, стремление любить и быть любимым. Радость от первой

любви часто приводит к потребности изменить себя в лучшую сторону, заняться самосовершенствованием.

Чувства к противоположному полу могут проходить несколько ступеней: вначале возникают интерес, симпатия, которые могут перерасти во влюбленность. Именно чувство влюбленности многие молодые люди принимают за любовь.

Часто случается, что трудно увидеть разницу между такими чувствами как любовь и влюбленность. Обычно огонь влюбленности вспыхивает быстро и неожиданно. Это яркое и сильное чувство, заставляющее чаще биться сердце, подчиняющее себе все мысли и поступки. Кажется, что возлюбленный – самый добрый, самый лучший и вообще не имеет никаких недостатков. Такая идеализация – существенный признак влюбленности. Но вот проходит некоторое время, и у влюбленных как бы открываются глаза. Они начинают замечать друг в друге то, чего не замечали раньше: какие-то негативные черты характера или неприятные особенности поведения. И тогда либо влюбленность перерастает в любовь, либо происходит разочарование: «Это чужой, не мой человек». Каждый разочарованный, наверное, задавал себе вопрос: «Как я мог так ошибаться? Где то волшебное опьянение от человека, которое я испытывал вчера или только два дня назад?» Действительно, очень часто бывает, что влюбленность, неожиданно вспыхнув, так же неожиданно и в один момент угасает. Важно научиться понимать, где в таких случаях влюбленность, а где настоящая любовь.

Влюбленность чаще всего в основе своей имеет навязчивую идею обожания, которая также подразумевает под собой желание постоянной близости партнера. В то время как любовь такой цели не имеет и предполагает автономию человека, строится на уважении и понимании. Более того, любовь не возникает «с первого взгляда», что не всегда можно сказать о влюбленности. Часто случается так, что влюбляются во внешность, любят же – всего человека, полностью, принимая и его достоинства, и недостатки. Немаловажен тот факт, что влюбленность зачастую имеет

кратковременный эффект и проходит довольно-таки быстро. В свою очередь «любовь-страсть» со временем может трансформироваться в «любовь-уважение». Часто в своей основе влюбленность имеет ситуационные (привлекла манера общения, внешний образ человека) и гормональные факторы.

Многие молодые люди не задумываются над разницей в данных понятиях, что нередко приводит к возникновению недопонимания и конфликтов между влюбленными.



➤ **Дискуссия «Как отличить истинную любовь от влюбленности?»**

– *Как вы считаете, есть ли разница между любовью и влюбленностью?*

– *Как отличить истинную любовь от влюбленности?*

– *Предлагаю вам обсудить характерные черты любви и влюбленности, а затем заполнить таблицу, записав особенности, присущие каждому из понятий.*

Материал для обсуждения:

– Если это любовь, то вас привлекает вся личность целиком, а не только внешность.

– Если это любовь, то ваш роман начинался ровно, медленно и стремится к определенной последовательности и предсказуемости.

– Если это любовь, то ваш роман оказывает на вас положительно организующий, творческий эффект.

– Если это любовь, то вы привносите новые отношения в уже существующие, более раскрепощены, признаете недостатки друг друга.

– Если это любовь, то многие окружающие поддерживают ваши отношения, вы ладите с друзьями и родителями друг друга.

– Если это любовь, то разлука вам не страшна. Ссоры случаются крайне редко.

– Если это любовь, то в своей речи вы используете слова: мы/нам/наш. Чувствуете и думаете как одно целое, пара. Общность.

– Если это любовь, то вы готовы к самопожертвованию, к желанию служить и быть полезным другому, к равной заботе друг о друге.

– Если это любовь, то вы уважаете, понимаете, верите и доверяете друг другу.

– *Согласны ли вы с данными высказываниями? (Обсуждение).*

В процессе обсуждения заполняется таблица «Отличия любви от влюбленности» (можно оформить на 2 листах ватмана или нарисовать на доске). Затем подводятся итоги дискуссии.

Влюбленность	Любовь
...	...

Ниже представлен возможный вариант выполнения задания учащимися.

Влюбленность	Любовь
<ul style="list-style-type: none"><li>– яркая, бурная, пылкая, страстная;</li><li>– быстро вспыхивает (минуты, часы, дни);</li><li>– непродолжительная по времени;</li><li>– нравится физическая внешность;</li><li>– идеализация (объект влюбленности – самый лучший);</li><li>– недостатки не замечаются;</li><li>– отношение: берущий;</li><li>– при разлуке угасает;</li><li>– эгоистичность (он / она доставляет мне удовольствие, радость)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>– характеризуется глубокими переживаниями, внутренней силой чувств;</li><li>– развивается медленно (месяцы, годы);</li><li>– продолжительная (иногда одна на всю жизнь);</li><li>– нравятся все проявления личности;</li><li>– реальное восприятие человека; (люблю таким, какой он есть);</li><li>– люблю, несмотря на недостатки;</li><li>– отношение: дающий;</li><li>– не зависит от расстояния, стабильна;</li><li>– бескорыстие, самоотдача (счастлив(а))</li></ul>

	тем, что ему (ей) хорошо)
--	---------------------------



➤ **Упражнение «Влюбленность и любовь: сходство и различия».**

Педагог: – Из представленных в таблице признаков различных эмоциональных состояний выберите те, которые, по вашему мнению, характеризуют чувство влюбленности и любви. Поставьте напротив этих эмоциональных состояний знак «+».

№ п/п	Название эмоционального состояния	Характерно для	
		влюбленности	любви
1	Уважение		
2	Удовольствие от общения		
3	Привязанность		
4	Эмоциональное влечение		
5	Телесное влечение		
6	Интерес		
7	Нежность		
8	Восхищение внешними данными		
9	Родство душ		
10	Желание видеть человека как можно чаще		
11	Сильное волнение в присутствии человека		
12	Сопереживание, сочувствие		
13	Доверие		
14	Желание счастья человеку		

Обсуждение:

– Попробуйте обосновать свой выбор: почему вы считаете, что данное эмоциональное состояние характеризует именно влюбленность? Или только любовь?

– Какие состояния свойственны и для любви и для влюбленности?

– В чем сходство влюбленности и любви? Какие между ними отличия?

– Согласны ли вы с высказываниями известных писателей о любви?

### **Цитаты о любви**

«Любить – значит жить жизнью того, кого любишь» (Л.Н.Толстой).

«Любить – это не значит смотреть друг на друга, любить – значит вместе смотреть в одном направлении» (Антуан де Сент-Экзюпери).

«Любить – значит бороться за любимого человека» (М.М.Пришвин).

«Чтобы любить друг друга, нужно бороться с собой» (Ф.М. Достоевский).

«Любовь смиряет гордые сердца, учит высокомерных снисхождению, но главное ее свойство – все возвышать и облагораживать» (Майн Рид).

«Любить – значит делать доброе» (Л.Н. Толстой).

«Верная любовь помогает переносить все тяготы» (Фридрих Шиллер).



### ➤ **Упражнение «Мой идеал».**

– Какого человека вы могли бы полюбить?

– Как выглядит, на ваш взгляд, человек, достойный любви?

– Какими качествами он обладает?

Педагог предлагает каждому учащемуся составить список качеств, которыми должны обладать будущий избранник (избранница). Затем, после обсуждения, на доске (листе ватмана) создается обобщенный список качеств (портрет) идеального мужчины и идеальной женщины.

Возможные варианты ответов учащихся: аккуратность, бережливость, мудрость, нежность, честность, постоянство, преданность, ласка, понимание,

терпение, сочувствие, доброта, заботливость, благоразумие, доверчивость, вежливость, верность, чувство юмора, внимательность, щедрость и др.

Педагог может обратить внимание учащихся на то, что почти все составили портреты без недостатков, идеала с недостатками не хочет никто. А таких людей в жизни практически не бывает. Недостатки есть у всех. Идеальный мужчина или идеальная женщина – это, чаще всего, выдуманный герой – персонаж книги, актер на сцене или в кино. В реальной жизни такие люди встречаются, но очень-очень редко. В подавляющем большинстве – это зрелые взрослые люди, сумевшие обрести мудрость, но не растерять молодость души. Наоборот же не бывает практически никогда. Мудрость приходит с приобретением жизненного опыта. Опыт нарабатывается в результате жизненных испытаний и переживаний.

Идеальный образ любимого человека иногда бывает нереальным в том смысле слова, что среди окружающих людей никто не может ему соответствовать. Нередко это приводит к тому, что, не обнаружив рядом с собой такого объекта, который бы соответствовал идеалу, юноши и девушки испытывают чувство глубокого разочарования.

«Величайшее в жизни счастье – это уверенность в том, что нас любят, любят за то, что мы такие, какие мы есть, или несмотря на то, что мы такие, какие мы есть» (В. Гюго).



- Как вы думаете, какие качества девушки не любят в юношах?

Возможные варианты ответов учащихся: грубость, жадность, жестокость, пьянство, неверность, равнодушие и др.

- А какие качества юноши не любят в девушках?

Возможные варианты ответов учащихся: язвительность, грубость, ложь, отсутствие женственности, болтливость, нетактичность и др.

– Важно помнить об этом.





➤ **Задание «Правила поведения влюбленных».**

Педагог предлагает учащимся написать памятку влюбленным о том, что можно и чего нельзя делать в отношениях. Задание выполняется в парах. Затем памятки зачитываются перед классом. После обсуждения подводятся итоги.

Возможный вариант памятки представлен ниже.

Нужно	Нельзя
Уметь прощать	Думать только о себе
Хвалить	Критиковать и упрекать
Принимать человека таким, какой он есть	Быть эгоистом, потребителем
Проявлять искренность чувств	Делать что-либо назло
Делить радость и печаль	Мучить ревностью
Быть верным	Вспоминать прошлые обиды
Делать комплименты	Отзываться плохо о родственниках
Оказывать знаки внимания	Считать любимого своей собственностью

**3. Заключительная часть.**



Рефлексия и анализ результатов работы.

- *Что нового вы узнали на занятии?*
- *Что вам больше всего запомнилось в ходе занятия?*
- *Что вам понравилось/ не понравилось на занятии?*
- *Как вы можете использовать полученную на занятии информацию в жизни?*
- *Есть ли какие-нибудь вопросы, комментарии, пожелания?*