

# ЛЮБОВЬ И ВЛЮБЛЕННОСТЬ

(Занятие для девушек 14-16 лет)

*Богатко Ольга Васильевна,  
педагог-психолог высшей квалификационной категории  
ГУО «Средняя школа №22 г. Бреста»*

В подростковом возрасте впервые происходит соприкосновение подростков с новой весьма значимой сферой отношений. Это отношения с противоположным полом. В данный возрастной период возникает потребность в любви. Подростковая любовь характеризуется первым осознанным переживанием любовных чувств, которые вызваны изменениями в гормональном фоне и переменах в социальном взаимодействии. От того, каким образом впервые будет удовлетворена эта потребность в любви, во многом будет зависеть дальнейшее благополучие в сфере межличностных отношений, развитии и функционировании личности в целом. За счет отсутствия романтического опыта, происходящее воспринимается подростками как нечто невероятно серьезное, и любые проблемы или запреты, связанные с объектом любви, воспринимаются очень остро. Ведь подросток не может критически оценить происходящее, у него нет практических навыков в переживании подобных эмоций. Старшеклассникам просто необходима дополнительная информация, которая бы помогла им разобраться в чувствах, ориентироваться в сложных отношениях юношей и девушек, мужчины и женщины, чтобы быть готовыми к вступлению во взрослые отношения.

Занятие поможет овладеть множеством навыков и умений, которые впоследствии существенно облегчат жизнь в паре, обучит активным поведенческим стратегиям и прогнозированию результатов собственного поведения в ситуациях взаимодействия полов, познакомит с эффективными способами самопрезентации при построении взаимоотношений.

*Содержание занятия:* актуализация темы любви и влюбленности. Позитивное самовосприятие. Природа любви и влюбленности. Сущность понятий. Различия и сходства между любовью и влюбленностью. Общепринятые представления о природе взаимоотношений. Развитие отношений от влюбленности до любви. Эффективные способы понравиться. Навыки использования активных поведенческих стратегий и прогнозирования результатов собственного поведения в ситуациях взаимодействия полов. Факторы, влияющие на сохранение длительных отношений в паре.

*Методы обучения:* игра-приветствие на создание доверительной атмосферы в группе «Часы желаний»; упражнение на позитивное самовосприятие «Ласковые имена»; обсуждение в парах; интерактивный метод «Спорные утверждения»; приём «Мужское – женское»; организованная дискуссия: работа в малых группах (составление списка); приём организации обсуждения

«1/2/4/вместе»); интерактивный метод «Четыре угла» (анализ ситуаций); притча «Жизненные ценности»; рефлексивное упражнение «Пазл».

**ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (*озвучивание темы встречи; знакомство с группой, создание благоприятной атмосферы: игра-приветствие «Часы Желаний»; принятие правил работы в группе; упражнение на позитивное самовосприятие «Ласковые имена», погружение в тему занятия через организацию обсуждения в парах*).

### **Игра-приветствие «Часы Желаний»**

*Цель:* создать дружескую и благоприятную атмосферу в группе, разогреть участников, настроить на работу.

*Описание игры:* Тренер предлагает девушкам представить, что все они – жители необычного города, в котором есть Часы Желаний. Эти Часы бьют каждый час. Пока часы молчат, у жителей есть возможность загадать желание. Но желание исполнится только в том случае, если ты успеешь поздороваться особым способом со всеми жителями города за то время, пока Часы бьют. Когда девочки посвящены в основную легенду, тренер начинает игру – даёт инструкцию:

*«Итак, давайте отправимся гулять по городу, и каждая из вас может загадать желание пока Часы не начали свой бой. Как только Часы начнут бить, вам нужно успеть поздороваться со всеми, чтобы желание исполнилось. А вот как мы будем здороваться, вы узнаете со временем. Помните, что вероятность исполнения желаний зависит от количества приветствий, которыми вы обменялись с другими»*

По мере движения участниц по комнате тренер даёт команды типа «Рукопожатие!... (ладонь-ладонь, ладони-уши, объятия, колени-колени, бедро-бедро, спина-спина и т.п.)». Затем сразу же тренер озвучивает бой часов «Бом! Бом! Бом...» (от 5 до 10 ударов).

Проводится обсуждение по вопросам:

- Какие испытали эмоции, когда узнали об игровой ситуации?
- Что было сложнее всего?
- Что стало самым неожиданным в этой игре?
- Как изменились эмоции в процессе игры?

### **Упражнение «Ласковые имена»**

*Цель:* способствовать созданию эмоционального настроения в группе девушек, содействовать позитивному самовосприятию, актуализировать личностные ресурсы, помочь осознать собственную уникальность; создать условия для самоанализа участницами отношения к имени как проекции ценностного отношения к себе.

*Описание упражнения:* Девушкам предлагается представиться всей группе не тем именем, которое для всех в группе уже привычно, а придумать себе другое имя или производное от существующего имени. Это должно быть какое-то особенное имя, которое девушка хотела бы слышать из уст человека,

испытывающего к ней настоящую любовь. При этом можно каждой девушке задать дополнительный вопрос из разряда:

- *Аромат какого цветка ты ощущаешь в этом своём новом имени?*
- *Звуки какого музыкального инструмента ты слышишь в своём новом имени?*
- *Каким цветом заиграло твоё новое имя?*
- *Почему твоё новое имя так отличается от существующего? (для тех, кто не брал производные, а целиком заменил имя)*
- *За что ты любишь своё новое имя?*
- *Называл ли кто-нибудь тебя уже этим новым именем?*

Вопросы могут повторяться по ситуации.

### **Обсуждение в парах**

*Цель:* актуализировать тему встречи, простимулировать участниц к общению в паре, нацелить девушек к размышлению о влюбленности и любви, помочь им сосредоточиться на обсуждаемой теме и стимулировать интерес к ней.

*Описание метода.* Тренер предлагает девушкам сесть парами по желанию: с кем дружишь, с кем складываются более доверительные отношения. Как только пары сформировались, участницы присаживаются в круг, повернувшись в парах лицом друг к другу. Девушкам в течение двух минут нужно обсудить три вопроса:

- *Каково это быть влюблённой?*
- *К чему и к кому можно почувствовать любовь?*
- *Существуют ли разные типы любви?*

После обсуждения в парах не обязательно каждой паре озвучивать то, о чём они говорили. Но для того, чтобы актуализировать в группе тему встречи и убедиться в готовности девушек говорить на тему Любви и Влюблённости, тренер может предложить участницам высказаться по желанию. Также тренер может сказать следующее:

**-Существуют разные типы любви, и проявляются они тоже по-разному: любовь к родителям, к брату или сестре, к друзьям, к животным и т.п. Любовь к мужу или жене отличается от других типов любви тем, что она включает только двух человек. Например, большинству из вас, наверное, хотелось бы иметь много друзей. А теперь представьте, что вы состоите в браке. Хотели бы вы, чтобы ваш муж или жена любили еще кого-нибудь, кроме вас? Любовь стремится к тому, чтобы отдавать что-то другому человеку, помогать ему внутренне расти. Любовь всегда хочет помочь человеку раскрыть все свои возможности и быть счастливым.**

Тренер озвучивает группе тему встречи. Для эффективной работы группы он вновь обращает внимание девушек на правила группового общения, которые принимались ранее, и напоминает о том, что их соблюдение обязательно для всех участниц.

**ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (актуализация темы встречи: метод «Спорные утверждения»; введение понятий «любовь» и «влюбленность»; приём «Муж-

*ское – женское»; организация дискуссии по теме встречи: работа в малых группах (составление списка); приём организации обсуждения «1/2/4/вместе»; развитие навыков прогнозирования результатов собственного поведения в ситуациях выбора: метод «Четыре угла»».*

### **Метод «Спорные утверждения»**

*Цель:* прояснить внутреннюю позицию участниц относительно отношения к любви и влюбленности, побудить анализировать общепринятые представления об этих понятиях и дать возможность участницам научиться отстаивать свои убеждения, способствовать формированию навыков высказывания собственного мнения и принятия обратных связей, стимулировать поведенческие изменения.

*Описание метода.* Тренинговая комната визуально делится на две половины: справа – позиция «СОГЛАСЕН», слева – позиция «НЕ СОГЛАСЕН». Тренер предлагает девушкам послушать утверждение и определиться с позицией. Затем участницы занимают место на той или иной половине комнаты и участвуют в обсуждении: по желанию участницы высказывают аргументы в пользу своей позиции, т.е. объясняют, почему выбрали именно эту точку зрения. Данный метод, как правило, сложнее воспринимается участницами, потому что не предлагает промежуточных неуверенных и альтернативных вариантов ответа, а вынуждает каждую девушку выбрать для себя одну из двух уверенных позиций.

Предлагаются следующие утверждения:

- ✓ *Сегодня в мире меньше любви.*
- ✓ *Люди мало обнимают друг друга.*
- ✓ *На день святого Валентина нужно что-нибудь кому-нибудь дарить.*
- ✓ *Любовь слепа.*
- ✓ *Настоящей любви с первого взгляда не существует.*
- ✓ *Парни и девушки одинаково романтичны*
- ✓ *Важно, чтобы родители одобряли человека, с которым ты встречаешься.*
- ✓ *Любовь и ревность неразделимы.*
- ✓ *Можно любить несколько человек сразу.*
- ✓ *Девушки заинтересованы в стабильных отношениях больше, чем парни.*
- ✓ *Влюблённость – это любовь, но без секса.*
- ✓ *У подростков настоящей любви не бывает. Это только влюблённость.*

### **Введение понятий**

**ВЛЮБЛЁННОСТЬ** - то комплекс положительных эмоций, направленных на другого человека. Это неустойчивое состояние сознания: влюблённость существует как фаза, протекающая в тот или иной, всегда конечный период времени.

**ЛЮБОВЬ** - чувство, которое выражает глубокую привязанность и устремлённость к другому человеку или объекту. Это заинтересованное, забот-

**Ливое и внимательное отношение к тому и ради того, что мы любим или кого любим.**

**Приём «Мужское – женское»**

*Цель:* оптимизировать работу в группе девушек, включить участниц в групповое взаимодействие, совершенствовать навык передачи невербальной информации; побудить анализировать общепринятые представления о различиях, обусловленных гендерными особенностями, способствовать подчеркиванию различий между мужским и женским.

*Описание приёма.* Девушки садятся в круг, а тренер на спину каждой участницы прикрепляет бейдж, на котором написано слово, имеющее некоторый гендерный аспект, но участницы не знают о том, какое слово у них на спине. Затем тренер сообщает девушкам о том, что сейчас им предстоит разделиться на две группы по набору предметов/атрибутов/аксессуаров, которые являются скорее женскими или скорее мужскими. Девушки не могут попросить друг друга прочитать то, что написано у них на спине, но зато могут вербально объяснить одна другой то слово, которое на бейдже, не используя при этом слова-производные. На бейджах предлагаются следующие слова:

- *скорее женские атрибуты:* бант, чулки, ожерелье, бюстгальтер, кулечка, пудреница, румяна и т.п.;

- *скорее мужские атрибуты:* запонки, плавки, барсетка, перстень-печатки, кейс, одеколон, электробритва и т.п.

**Работа в малых группах (составление списка)**

*Цель:* развивать навыки эффективного группового взаимодействия, расширить представления о природе любви и влюбленности, способствовать подчеркиванию различий и сходств между этими понятиями; способствовать формированию умения девушек лучше понимать себя и разбираться в своих чувствах.

*Описание метода:* Когда уже сформированы две группы, тренер предлагает участницам обсудить вопрос **«По каким признакам можно отличить влюблённость от любви?»**. Девушкам необходимо составить два списка:

1 группа – признаки влюблённости;

2 группа – признаки любви.

Затем каждая группа представляет свой список. Тренер предлагает девушкам сравнить два списка и выделить:

...то, что объединяет оба состояния;

...то, что отличает одно состояние человека от другого;

...то, что является временным в состоянии человека;

...то, что в состоянии человека более постоянно;

...то, что уже знакомо девушкам. Можно в завершении предложить участницам поделиться своей историей, если у них есть желание.

**Приём организации обсуждения «1/2/4/вместе»**

*Цель:* способствовать рефлексии взаимоотношений позиций участниц относительно эффективного способа понравиться другому человеку.

*Описание приёма.* Для обсуждения предлагается тема: **«Лучший способ показать человеку, что он тебе нравится».**

Девушкам даётся возможность подумать и высказаться по заданной теме индивидуально и для начала письменно. Каждая участница в течение одной минуты пишет на своём листе бумаги как можно больше способов, которые она считает наиболее эффективными. Спустя некоторое время участницам предлагается объединиться в пары и сравнить свои записи ещё в течение 1 минуты. На следующем этапе пары объединяются в четверки, участницы которых дополняют знания друг друга. В итоге группы озвучивают те способы, которые при совместной работе выделили для себя как наиболее эффективные. В результате тренером составляется список полезных и результативных способов показать человеку, что он тебе нравится. Затем можно предложить девушкам по желанию поделиться своим опытом и рассказать о том, какой способ эффективно помог на практике.

### **Метод «Четыре угла»**

*Цель:* побудить участниц вариативно мыслить и безоценочно принимать мнение другого человека; стимулировать поиск разных способов разрешения возникающих ситуаций и развитие навыков прогнозирования результатов собственного поведения в ситуациях выбора; помочь сформулировать свое мнение относительно проблемы взаимоотношений между парнем и девушкой.

*Описание метода.* Тренер озвучивает ситуацию, в которой герою очень сложно сделать выбор, и просит участниц высказать свою позицию по этому поводу. С этой целью на четырёх углах комнаты обозначены карточки с вариантами выбора/решения, которые помогут девушкам с самоопределением. После того, как ситуация озвучена, участницы подходят к той или иной карточке. А затем тренер предлагает девушкам высказать свои аргументы в соответствии с выбранной позицией.

Предлагаются следующие ситуации:

Ситуация 1.

*Самый крутой парень в школе, в которого тайно влюблена Женя, приглашает её к нему домой после школьной дискотеки. Он будет дома один... Как должна поступить Женя?*

1 угол – «Отказаться».

2 угол – «Согласиться и пойти к нему домой».

3 угол – «Согласиться, но взять с собой несколько друзей/подруг».

4 угол – «Открытый угол» (свой вариант выхода из ситуации).

Ситуация 2.

*Аня влюблена, и её чувство взаимно. Влюблённые встречаются уже два месяца, несмотря на то, что религиозная культура её родителей запрещает такие любовные связи. Что должна делать Аня?*

1 угол – «Прекратить встречаться с человеком, которого она любит».

2 угол – «Пригласить своего любимого человека домой и познакомить его с родителями».

3 угол – «Продолжить встречаться тайно».

4 угол – «Открытый угол» (свой вариант выхода из ситуации).

Ситуация 3.

*Саша и Эля – лучшие подруги. Они видятся каждый день и часто остаются друг у друга ночевать. Эля начинает осознавать, что у неё есть влечение к Саше, и она всё больше в неё влюбляется. Что должна делать Эля (она хочет сохранить дружбу с Сашей)?*

1 угол – «Она должна сказать Саше о своей особенности, но не говорить о своей влюблённости к ней».

2 угол – «Рассказать Саше всё как есть».

3 угол – «Ничего не говорить Саше и найти кого-нибудь другого...».

4 угол – «Открытый угол» (свой вариант выхода из ситуации).

*Рефлексия.* По итогам организованной дискуссии можно спросить девушек о том: 1) насколько им знакомы эти ситуации? 2) насколько эти ситуации актуальны лично для них? 3) если они встречались с подобными ситуациями в жизни, то какое решение принимали? 4) нужно ли обсуждать такие ситуации? 5) поменялось ли их мировоззрение/убеждение в отношении темы «любовь и влюблённость»? если да, то как?

**ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (*снятие эмоционального напряжения: притча «Жизненные ценности»; подведение итогов встречи: рефлексивное упражнение «Пазл»*)

### **Притча «Жизненные ценности»**

*Цель:* снять эмоциональное напряжение, углубить понятия человеческих ценностей.

Когда-то давным-давно на Земле был остров, на котором жили мифические герои, определяющие жизненные ценности человечества. Люди многие столетия почитали своих героев и трепетно относились к ним. А когда люди стали забывать о ценностях, остров начал уходить под воду. Все герои сели на свои корабли и уплыли. На острове осталась только Любовь. Она верила в то, что люди не забудут о ней. Но когда ждать уже стало нечего, она тоже решила покинуть остров.

Она позвала Богатство и попросилась к нему на корабль, но Богатство ответило: «На моем корабле много золота и бриллиантов, для тебя здесь нет места».

Тогда Любовь попросилась на корабль Грусти, но та ей ответила: «Грусти, Любовь, но мой корабль занят. Со мной плывёт Одиночество».

Любовь увидела корабль Гордости и попросила её о помощи, но та сказала, что Любовь нарушит гармонию её личного пространства.

Тогда Любовь совсем отчаялась. И вдруг она услышала голос с берега: «Пойдем, Любовь, я возьму тебя с собой». Любовь обернулась и увидела старца на небольшом потрёпанном судёнышке. Он довез Любовь до суши, и, когда уплыл, она спохватилась и поняла, что в растерянности и отчаянии забыла спросить имя старца. Тогда она обратилась к Мудрости: «Скажи, кто спас ме-

ня?». И Мудрость ответила: «Это было Время. Время всегда испытывает Любовь. Но только Время способно спасти и сохранить её».

### **Рефлексивное упражнение «Пазл»**

*Цель:* помочь зафиксировать в сознании факторы, необходимые для сохранения любви.

*Описание упражнения.* В завершении встречи тренер предлагает участницам выбрать фигурный листок красного цвета и написать на нём те значимые факторы, которые позволят парню и девушке и сохранить и пронести любовь через время и расстояние. Затем участницам предстоит собрать из своих фигурных листов (фрагментов пазла) большое любящее сердце. Девушки наклеивают на лист формата А1 свои фрагменты. Каждая девушка озвучивает то, что написала на своём листе. В завершении все участницы аплодируют друг другу.

### Литература

1. Агарков, С. Азбука для двоих / С. Агарков, Н.В. Малярова. - М.: Знание, 1991. – С. 192
2. Араканцева, Т.А. Полоролевые представления современных подростков / Т.А. Араканцева, Е.М. Дубовская // Мир психологии. - 1999. - №3. - С. 147-155
3. Афанасьев, А. Формула любви / А. Афанасьев. - М.: Знание, 1993. – С. 64
4. Бархаев, Б.А. Психология любви или формула счастья (из редакционной почты) / Б.А. Бархаев. - Вопросы психологии. - 1999. - №4. - С.124-125
5. Рюриков, Ю.Б. Три влечения: Любовь, ее вчера, сегодня, завтра / Ю.Б. Рюриков.- Минск: Феникс, 1986.- С. 279
6. Найкл А. «Практическая психология для девочек, или Как относиться к себе и мальчикам»/Пер. с англ. – В. Жеребцова. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000
7. Фромм, Э. Искусство любить. Исследование природы любви / Э.Фромм // Перевод Л.А.Чернышовой. – М.: Педагогика, 1990. – С. 178
8. Хорни, К. Женская психология / К. Хорни. – М.: Оникс, 1993. – С. 198

### Советуем почитать:

1. Эллин Бейдер, Питер Пирсон. В поисках мифической пары. М.: МПСИ, 2008.
2. Далай-лама XIV. Как дарить любовь. М. : Открытый мир, 2007.
3. Дитрих фон Гильдебранд. Метафизика любви. СПб.: Алетейя, 1999.
4. Кэррол Изард. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007.