

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
центр эстетического воспитания детей «ТЮЗ»

Мастер класс на тему:  
**« Формула любви»**

Провел педагог-психолог

Хаустова С.В.

Дата проведения: ноябрь

ст.Тбилисская,

2024г.

**Цель:** Создать пространство для открытого диалога о современных отношениях, предоставить участникам практические инструменты и вдохновляющие идеи для построения гармоничных и осознанных связей с собой, партнером и окружающим миром. Вывести «Формулу любви»

**Задачи:**

1. Осмыслить значение слова «любовь», пользуясь описанием этого чувства в словарях
2. Разобрать ключевые компоненты «формулы»: доверие, коммуникация, личные границы, общие ценности.
3. Познакомить участников с современными психологическими подходами к отношениям.
4. Помочь участникам найти и применить индивидуальную «формулу любви к себе» как основу для счастливой жизни и гармоничных отношений с другими.

**Ход работы.**

**Ведущий.** Сегодня мы поговорим о тех «подводных камнях», которые часто встречаются в отношениях влюбленных людей и нередко отравляют кому-то из них жизнь.

И тема нашего круглого стола – «Формула любви» и сегодня попытаемся ее найти. Именно попытаемся, потому что для каждого она своя.

Что же такое любовь? Этот вопрос - один из тех, что не имеют ясного и четкого ответа, но волнуют каждого. И в первой части нашего обсуждения мы попытаемся найти свой ответ на этот вопрос. Итак, что же такое любовь?

**ОБСУЖДЕНИЕ**

**«Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит...**

**Вопрос:** – Так мне все равно непонятно. В чем разница влюбленности, влечения и любви?

Давайте разбираться. В Древней Греции понятие любви делилось на 7 составляющих элементов: агапе, сторге, эрос, сторге, людус, прагма, мания. И каждый элемент - это лишь одна из сторон любви, которая недолжна

вытеснять остальные... Кто может нам рассказать о них, может именно узнав это мы приблизимся к теме и найдем все таки идеальную формулу.

### ***ПСИХОЛОГИ знакомят с видами***

Предлагаю карточки с высказываниями известных людей. Кому ближе какое и почему?

### ***Обсуждение высказываний***

В психологической науке описываются две модели любви. Первая, «оптимистическая»,

Вторая, «пессимистическая»

**ВОПРОС:** Почему одним людям «достается» первая модель, а другим- вторая? И вообще что это за модели.

### ***ПСИХОЛОГИ знакомят с темой***

**ПОЛИНА** Давайте проанализируем ситуацию. Мы послушаем историю, которая, я очень надеюсь, заставит вас подумать о том, что нужно серьезно относиться к чувствам любящих вас людей, даже если вы не можете ответить взаимностью.

**ПСИХОЛОГИ** Когда начались отношения этой пары, они были такими же юными, как вы. Парень влюбился в эту девушку почти сразу. И почти сразу у него возникло непреодолимое желание быть с ней всегда, всю жизнь. Может, это было связано с тем, что уже дважды он влюблялся почти безответно. Почему почти? Потому что все, кто его знал, были чуть-чуть в него влюблены. Он был ярким, красивым, богатым, обладал искрометным чувством юмора. Его шутки и выходки пересказывались как анекдоты. Он общался с огромным количеством совершенно разных людей и при этом, мне кажется, не нашлось бы человека, испытывающего к нему чувство зависти и уж тем более затаившего на него злобу. Каждый мог найти в нем что-то близкое себе и ценное, что заставило бы, в итоге, навсегда влюбиться. Это в равной степени касалось и парней, и девушек.

Но все же отношения тогда не сложились, и на этот раз он отступать и мириться с поражением не собирался. Все должно было получиться, другого варианта он даже мысленно не допускал. Без нее ему ничего не надо.

Она же так серьезно ко всему происходящему не относилась. А в какой-то момент ее поведение стало выходить за рамки допустимого. Это видели все, кроме влюбленного парня. Для него она была самой хорошей, самой красивой. И он был готов простить все: и то пренебрежение к его чувствам, которое она демонстрировала, и те розы, которые выбрасывались с лестницы, и многое другое.

Но был момент, когда оказалось, что даже его терпение не может быть вечным. Он переключил свое внимание на другую девушку. Но та, которую он любил, такого поворота допустить не могла. Ей льстило, что она «крутит» как хочет таким парнем: красивым, веселым, богатым. Она от этого вырастала в собственных глазах. Может, если бы он был не так богат, то не выдержал бы такого темпа траты денег, и она бы раньше потеряла к нему интерес. А так она не могла позволить себе упустить столь выгодную партию.

Конечно же, он вернулся. Но отношения их лучше не стали. Она успела еще не один раз его обидеть, а он не находил в себе силы отказаться от нее. Без нее все потеряло бы смысл.

И вот однажды, после ссоры с ней, его машина на полной скорости врезалась в дерево. Это не было самоубийством, просто, возможно, он был настолько растерян, подавлен, погружен в свои мысли, что в критический момент не справился с управлением. Он погиб. А ведь этого могло бы и не случиться, если бы девушка, разобравшись в своих чувствах, отпустила его. Он бы еще нашел свое счастье.

**ПОЛИНА** Вот к чему может привести человеческая бессердечность. Вы тоже можете оказаться в ситуации, подобной этой. Это касается и девушек и юношей. Вывод очевиден не держите человека при себе «так, на всякий случай», «вдруг никого лучше не окажется, тогда сгодится и этот».

Существует поговорка «Насильно мил не будешь». А давайте попытаемся разобраться в последствиях такой игры.

## **ОБСУЖДЕНИЕ СИТУАЦИИ**

Жизнь является слишком большой ценностью и нельзя ее пренебрегать. И пока мы не приступили к обсуждению мне хотелось бы привести несколько цифр.

В последние 6-7 лет частота суицидов в России составляет 19-20 случаев на 100 тысяч подростков. Средний показатель в мире – 7 случаев на 100 тысяч. Чаще всего оканчивают жизнь самоубийством подростки в возрасте от 10 до 14 лет. Причем это не беспризорники или дети из неблагополучных семей,

где родителям до них нет дела. В 78% зарегистрированных суицидов это дети из вполне обеспеченных и благополучных (на первый взгляд) семей.

В России ежегодно происходит 4 тысячи попыток самоубийства среди детей и подростков, из которых 1,5 тыс. оканчиваются смертью подростков. Больше всего суицидов с летальным исходом совершается по причине неразделенной любви, личных проблем и семейных конфликтов. Как мы видим, что неразделенная любовь занимает первое место.

Возвращаемся к теме нашего круглого стола, сегодня мы выводим Формулу любви. Давайте же продолжим и сейчас я хотела бы от каждого услышать одно слово – ответ ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ. Итак Любовь - это

## РАБОТАЕТ ВЕСЬ КРУГЛЫЙ СТОЛ

# Любовь — это

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

## Трудная работа

## Удовольствие

## Преданность

# Забота

## Честность

## Доверие

# Близость

## Общение

## Компромиссы

## Ранимость

## Открытость

## Уважение

Дружба.

## Сильные чувства

**ПОЛИНА** А теперь я предлагаю обсудить, а что же такое не любовь.

А не любовь это —

## **Любовь— это не...**

Ревность

Чувство собственности

Боль

Жестокость

Наваждение

Проявление эгоизма

Грубость

Зависимость

Отказ от своих интересов

Самоутверждение

Страх

Манипулирование

Запугивание

Перебранки

Существует масса способов наладить отношения и еще больше, способов их разрушить. И это при любви! Как чаще всего это происходит?

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

КАТЯ ДРЕМОВА\_А вообще это нормально, что если вы ревнуете, или обижаетесь, и эти чувства обуревают вас постоянно или, хуже того, управляют вашими поступками?

Как узнать, что над вашими отношениями нависла смертельная угроза?

***ПСИХОЛОГИ рассуждают о разрушителях любви***

**ИРАИДА ПЕНЧУК** Поэтому верьте в себя и любите себя. Это поможет вам сохранить любовь другого человека. И все же, если вас мучает ревность, попытайтесь объясниться, скажите, что вас тревожит, и обязательно выслушайте, что вам скажут в ответ. Ну а если все же вас водят за нос, то не стоит закатывать сцены, тем более что это бесполезно, а стоит подумать: имеет ли смысл продолжать отношения.

А можно ли остаться друзьями после расставания?

Если вы собираетесь остаться друзьями, нельзя расставаться драматично и бескомпромиссно. Во время разрыва вам нужно решить все серьезные вопросы без ненависти и поливания друг друга грязью.

Я предлагаю обсудить несколько вариантов как расстаться и остаться друзьями.

**ПСИХОЛОГИ предлагают к обсуждению несколько вариантов.**

Заседание круглого стола подходит к концу и у нас остается еще несколько коротких вопросов на обсуждение.

Что показалось вам в данной теме особенно неожиданным?

И что бы вам хотелось взять на вооружение и использовать, в своих личных отношениях?

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

Перед вами лежат разные слова и мы попросим вас сложить из них свою формулу любви.

Те слова, которые для вас являются важными и главными

## **СОСТАВЛЕНИЕ ФОРМУЛЫ. ОПРОС**

Основа формулы любви заключается в самой любви.

Любовь — это не шаблонное чувство, это индивидуальное мироощущение

И когда эти ощущения находятся связки с другим человеком, появляется любовь.

Любовь – загадка, которую люди разгадывают с древнейших времен.

Ее воспевают поэты и писатели, изображают на картинах художники, играют на сцене театра актеры. Любовь сама по себе искусство и творчество.

Мы рады, что наш круглый стол прошел в такой доверительной обстановке.  
До новых встреч