Учреждение образования

«Белорусский государственный университет

информатики и радиоэлектроники»

**Методический материал в помощь кураторам**

(Рекомендовано отделом методической и воспитательной работы

для внутреннего пользования)

**Тема:**

**Формула любви: о проблеме межличностных взаимоотношений.**

*.*

Форма: беседа-дискуссия.

Цель:

* формирование способов социального поведения в различных ситуациях, межличностных отношений между юношами и девушками, опыта доброжелательного отношения к окружающим, культуры взаимоотношений;
* развитие способности к самооценке, саморегуляции поведения и деятельности;
* воспитание нравственно-духовных качеств личности; расширение границ внутреннего мира молодого человека

Задачи:

* развивать умение вести себя в соответствии с нравственными нормами и правилами поведения, формировать уверенность в своих возможностях;
* способствовать построению межличностных отношений между юношами и девушками;
* познакомить с общечеловеческими нормами морали, взаимопонимания;
* воспитывать положительные качества личности: тактичность, милосердие

Возраст: 1- 3 курс.

Продолжительность проведения: 1час.

Место проведения: учебная аудитория.

**Ход**

Любовь – это неведомая страна, и мы все плывем туда каждый на своем корабле, и каждый из нас на своем корабле капитан и ведет корабль своим собственным путем.

М. М. Пришвин

**Ведущий** (куратор или назначенный подготовленный студент).

Вступление:

Можно выделить разнообразные формы межличностного взаимодействия: привязанность, дружба, любовь, соревнование, уход, времяпрепровождение, операция, игра, социальное влияние, подчинение, конфликты, ритуальное взаимодействие и др.

Сегодня мы будем размышлять о *любви.* Что это за волшебное слово, которое так волнует умы и заставляет чаще биться сердце? Что это за слово, которого ждут, о котором мечтают? Слово, о котором так много говорят и которое так трудно произнести впервые?

Ответы студентов.

*Любовь*. Неисчерпаемость этой темы очевидна. Во все времена, судя по дошедшим до нас сказаниям и преданиям разных народов, она волновала сердца и умы людей. Поэты и писатели, философы и мистики, художники и композиторы разных эпох обращались к этой вечной теме, пытаясь средствами своего жанра выразить очарование, гармонию, драматизм любви, постичь ее тайну. Сегодня человечество располагает колоссальным историко-литературным материалом для осмысления феномена любви. Но мир не стоит на месте, изменяются формы наших взаимоотношений, развиваются наши чувства, и каждая эпоха стремится найти особое объяснение, создать свой образ любви.

Основная часть:

Ведущий: Давайте вместе порассуждаем…

*- Нужна ли нам* *Любовь как воздух?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Профессор антропологии из Rutgers University (Нью-Джерси, США) Хелен Фишер более 35 лет занимается исследования природы и химии любви. В России вышли две ее книги: «Почему мы любим. Природа и химия романтической любви». 2012 г. «Формула любви. Ключ к успешным отношениям». 2013 г.

Группа ученых во главе с Х.Фишер провела сканирование головного мозга добровольцев, которым в момент эксперимента показывали фотографии их избранников. Полученные результаты ошеломили даже самих исследователей. Томография показала – у влюбленного гиперактивна подкорковая зона. Казалось бы, что особенного. Но именно эта часть головного мозга отвечает за базовые потребности (питье, пища, дыхание, сон). Проигнорировав хоть одно из подобных требований организма, человек просто погибнет. Так что вывод о необходимости любви напрашивается сам собой.

-*Любовь слепа?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Последние исследования деятельности мозга показывают, что по-настоящему влюбленные утрачивают способность критиковать своих партнеров, то есть не могут видеть их недостатки, что подтверждает популярную поговорку о том, что "любовь слепа", пишет El Pais.

-*Вечная любовь существует?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Артур Арон (Arthur Aron), ученый из Нью-Йоркского центра психологии, исследовал такие сильные чувства, как любовь и страсть, и сделал интересные выводы в своей работе "Neural correlates of long-term intense romantic love".

Американские ученые под руководством А. Арона просканировали мозг у людей, находящихся в браке уже более 20 лет. Полученные снимки мало чем отличались от результатов томографии добровольцев, согласившихся на эксперимент в период медового месяца, - активность отмечена на одних и тех же участках. Впрочем, ученые все-таки сумели обнаружить различие. У влюбившихся недавно были активны зоны, отвечающие за страсть и возбуждение. В то же время как у добровольцев, состоящих в долговременных отношениях, - участки, связанные со спокойствием и подавлением боли. Теперь можно смело сказать – настоящие чувства не ржавеют. Хотя на «стойкость» способны далеко не все. По словам ученых, такая химическая реакция в мозге наблюдается всего лишь у каждой десятой пары.

-*От любви до ненависти один шаг?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Ненависть и любовь обычно воспринимаются как взаимоисключающие понятия. Но исследования показали – они не настолько далеки. Британские ученые Семир Зеки (Семир Зеки (англ. Semir Zeki) — профессор нейробиологии в Университетском колледже, Лондон) и Джон Ромайя сделали томографию мозга семнадцати добровольцам, показывая им фотографии их недругов. У участников активизировались те же участки мозга, что и при романтической влюбленности. Искомая «зона ненависти» оказалась на самом деле «зоной любви». Ученые все же нашли различие между двумя чувствами. Основная грань – действие участка мозга, отвечающего за оценочные и рассудочные суждения. Но если у влюбленного отключен практически весь отдел, у ненавистника – лишь малая доля. А вот сила чувств – сходная.

-*Ревнует – значит любит?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: А вот этот постулат ученые опровергли. За ревность и любовь отвечают разные участки головного мозга. Более того, томографические исследования подтверждают, что у людей, охваченных ревностью, полностью отсутствуют признаки любви!

-*Любовь – это химическая реакция?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Сегодня известно пять основных химических веществ, непосредственно связанных с любовью.

Дофамин - гормон целеустремленности и концентрации. Причина охватывающей нас бури чувств – падение содержания в крови гормона удовольствия серотонина. Ощущения полета и безудержного счастья, готовность «свернуть горы», вдохновение – все это последствия игры адреналина в крови.

Окситоцин и родственный ему вазопрессин – гормоны нежности и привязанности. Именно от числа окситоциновых рецепторов в мозге зависит стабильность в личной жизни. Однако действие гормонов недолговечно.

-*Существует ли математическая формула любви?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Британский математик Питер Бэкус утверждает, что изобрел формулу любви, основываясь на уравнении астрофизика Фрэнка Дрейка. В результате можно утверждать, что для каждого из жителей Беларуси всего лишь 17 представителей противоположного пола, способных подойти по всем параметрам и стать идеальными спутниками жизни.

Психологи выделили 12 основных причин, по которым люди влюбляются друг в друга. Специалист по искусственному интеллекту из Маастрихтского университета в Голландии Дэвид Леви заявил, что все их можно запрограммировать. Нежность? Верность? Чувство юмора и обаяние? Проще простого. К тому же внешность андроида может быть абсолютно любой. На таком фоне живой избранник или избранница будут смотреться очень бледно. Да и время на ухаживания экономится – резюмирует он.

-*А нужна ли любовь?*

Ответы студентов.

Комментарий ведущего: Слово *«любовь»* на всех языках мира понятно без перевода. Чувство любви самое поэтическое, возвышенное, чистое, прекрасное. Любовь – могучая сила, способная созидать и разрушать, делать открытия.

Игра:

Приглашаются участники (по желанию). В конверте - карточки с вопросами. Участник достает любую карточку, зачитывает вопрос и отвечает на него.

-Бывает ли любовь с первого взгляда?

-Что вы чувствуете, когда влюблены?

-Сколько раз в жизни может любить человек?

-Может ли быть любовь длиною в жизнь? Навсегда?

-Следует ли прислушиваться к мнению других, например, родителей, когда любишь?

-Что делать, если в равной степени любишь двоих и не в силах сделать выбор в чью-либо пользу?

-Всегда ли следует говорить любимому человеку правду?

-Стоит ли обсуждать с любимым человеком то, что не нравится в ваших с ним отношениях?

-Всегда ли после свадьбы любовь угасает?

-Сколько правды в народной мудрости «стерпится - слюбится»?

-Можно ли простить измену?

-Ревность убивает любовь?

-Можно ли сохранить любовь и уважение к человеку, с которым расстался?

-Что для человека более значимо: любить или быть любимым?

-*Какая бывает любовь?*

Ответы участников.

Возможные варианты ответов: Безумная, обжигающая, незабываемая, единственная, непредсказуемая, красивая, неповторимая, головокружительная, захватывающая, невообразимая, испепеляющая, страстная, печальная, одинокая, сумасшедшая, нежная, робкая, невинная, чистая, романтичная, лиричная, жестокая, загадочная, волшебная, безвозмездная, фантастическая, согревающая, непонятная, взаимная, тайная, уходящая, внезапная, потерянная, переполняющая, настоящая, разбитая, роковая, обманчивая, преданная, искренняя, истинная, ветреная, детская, слепая, незабываемая, первая, опьяняющая, последняя.

Ведущий может также познакомить участников кураторского часа со следующей информацией:

*Высказывания о любви*

\* Нет на свете силы более могущественной, чем любовь. И. Стравинский.

\* Однажды вы поймете, что любовь исцеляет все, и любовь - это все, что есть на свете. Г. Зукав.

\* Любовь - это бесценный дар. Это единственная вещь, которую мы можем подарить и все же она у тебя остается. Л. Толстой.

\* Единственное, что имеет значение в конце нашего пребывания на земле, - это то, как сильно мы любили, каким было качество нашей любви. Ричард Бах.

\* Любить – значит видеть человека таким, каким его задумал Бог. Ф.М. Достоевский.

\* Любовь обретает смысл, только будучи взаимной. Леонардо Феличе Бускалья.

\* Нужно жить всегда влюбленными во что-нибудь недоступное тебе. Человек становится выше ростом от того, что тянется вверх. М. Горький.

\* На свете нет зрелища прекраснее, чем лицо любимой, и нет музыки слаще, чем звук любимого голоса. Ж. Лабрюйер.

\* Если бы каждый человек любил всех людей, то всякий обладал бы вселенной. Иоганн Фридрих Шиллер.

\* Любовь - единственное в природе, где даже сила воображения не находит дна и не видит предела! Иоганн Фридрих Шиллер.

\* У уважения есть границы, в то время как у любви таковых не имеется. М. Лермонтов.

\* Жениться интересно только по любви; жениться же на девушке лишь потому, что она симпатична, это все равно, что купить себе на базаре ненужную вещь только потому, что она хороша. А. П.Чехов.

\* Не будем говорить о любви, потому что мы до сих пор не знаем, что это такое. К.Г. Паустовский.

\* Люди недоверчивые в отношении самих себя, больше хотят быть любимыми, нежели любить, дабы однажды, хотя бы на мгновение, суметь поверить в самих себя. Фридрих Ницше.

\* Супружеская любовь, которая проходит через тысячу случайностей, самое прекрасное чудо, хотя и самое обыденное. Франсуа Мориак.

\* Великие люди развивают в себе любовь, и лишь мелкая душа лелеет дух ненависти. Букер Тальяферро Вашингтон.

Заключение:

Ведущий: *В основе любви лежит 3 влечения* — ума, души и тела. *Их единство* — основа счастья и любви. *Настоящая любовь* — это не только чувство, но и действие, направленное на то, чтобы любить и быть любимым.

Любовь не имеет возраста, границ, национальности. Любовь – могучая сила, способная созидать и разрушать, делать открытия.

И сколько бы ни было нам лет, восемнадцать, двадцать или пятьдесят, — давайте сохранять теплоту и искренность в отношениях с людьми. Путь любви – путь обретения гармонии с природой, миром и самим собой. *Способность любить* – это искусство, которым надо овладеть. Пусть в жизни каждого случится это счастливое событие, и любовь всегда живет в вашем сердце.

Раздаточный материал:

СЛОВО О ЛЮБВИ

Любить — это, прежде всего, отдавать.

Любить — значит чувства свои, как реку,

С весенней щедростью расплескать

На радость близкому человеку.

Любить — это только глаза открыть

И сразу подумать еще с зарею:

Ну, чем бы порадовать, одарить

Того, кого любишь ты всей душою?!

Любить — значит страстно вести бои

За верность и словом, и каждым взглядом,

Чтоб были сердца до конца свои

И в горе и в радости вечно рядом.

А ждет ли любовь? Ну конечно, ждет!

И нежности ждет и тепла, но только

Подсчетов бухгалтерских не ведет:

Отдано столько-то, взято столько.

Любовь не копилка в зашкафной мгле.

Песне не свойственно замыкаться.

Любить — это с радостью откликаться

На все хорошее на земле!

Любить — это видеть любой предмет,

Чувствуя рядом родную душу:

Вот книга — читал он ее или нет?

Груша... А как ему эта груша?

Пустяк? Отчего? Почему пустяк?!

Порой ведь и каплею жизнь спасают.

Любовь — это счастья вишневый стяг,

А в счастье пустячного не бывает!

Любовь — не сплошной фейерверк страстей.

Любовь — это верные в жизни руки,

Она не страшится ни черных дней,

Ни обольщений и ни разлуки.

Любить — значит истину защищать,

Даже восстав против всей вселенной.

Любить — это в горе уметь прощать

Все, кроме подлости и измены.

Любить — значит сколько угодно раз

С гордостью выдержать все лишенья,

Но никогда, даже в смертный час,

Не соглашаться на униженья!

Любовь — не веселый бездумный бант

И не упреки, что бьют под ребра.

Любить — это значит иметь талант,

Может быть, самый большой и добрый.

И к черту жалкие рассужденья,

Все чувства уйдут, как в песок вода.

Временны только лишь увлеченья.

Любовь же, как солнце, живет всегда!

И мне наплевать на циничный смех

Того, кому звездных высот не мерить.

Ведь эти стихи мои лишь для тех,

Кто сердцем способен любить и верить!

*(Эдуард Асадов)*

Литература

1. Бем А. Вторая книга о любви / А. Бем. – Минск, 1984.

2. Вейсс Ф. Нравственные основы жизни / Ф. Вейсс. – М., 1994.

3.Скавронская Е. Формула любви// Планета. – 2010. - №10(66) – С.78 – 85.

4.Философия любви. Ч. 1/Под общ. ред. Д. П. Горского; Сост. А. А. Ивин. – М.: Политиздат, 1990.

5.Василев С. Психология любви. М.: Интерпринт, 1992.

6.Фромм Э. Искусство любви. Минск: Полифакт, 1990.

**Интернет-ресурсы**

www.petr-fevronia.ru

[www.7ya.ru](http://www.7ya.ru)

[www.fw.ru](http://www.fw.ru)

<http://kfcnsr.ru/>