**2 pamoka. Ar čia meilė ar tik įsimylėjimas?**

Dauguma meilę įvardina kaip dangišką jausmą, drugelius pilve, beprotišką troškimą turėti (EROS) ir priklausomybę nuo kito (MAINIJA), kai atrodo, kad pasaulyje liko tik JIS/JI! Bet po kiek laiko tie patys žmonės sako: „Nebejaučiu meilės, ji pasikeitė, turbūt apsirikau... Reikia ieškoti kito partnerio, gal dabar NETIKĖTAI SURASIU savo tikrąją gyvenimo meilę ir JAUSMAS NEDINGS“??? Po tokių staigių meilių, trumpo, bet gilaus susijungimo ir išsiskyrimo daug kas dar sako: „Nebetikiu meile“...

Kviečiu atlikti testą ir pačiam įsitikinti, ar tik nesu patekęs į „ĮSIMYLĖJIMO SPĄSTUS“, ar nemaišau meilės su jausmingu įsimylėjimu? Būtina suvokti įsimylėjimo ir meilės skirtumus, kad žinočiau, kaip išgyventi AUDRINGĄ įsimylėjimo etapą, nepametant galvos bei gyvenimo. O tai yra realu!

**1. (TESTAS) TESTAS. Ar nesu įklimpęs „įsimylėjimo spąstuose“? PRIVALOMA.** Pažymėk tiesa/netiesa

1. "Egzistuoja meilė iš pirmo žvilgsnio"

2"Meilė gali būti akla (t.y. tu myli, nors nedaug dar žmogų pažįsti)​"

3"Tie, kurie tikrai myli, nesipyks ir nesiginčys"

4. "Normalu, kad draugaujant su vaikinu/mergina atitolstama nuo draugų ir šeimos (juk tai pats svarbiausias mano santykis!)"

5."Tikra meilė ugdo žmoguje sąžiningumą, kantrumą, tvirtumą, gerumą ir tai matoma santykiuose su šeima, draugais, aplinkiniais. Gerbiate savo partnerio jausmus ir sąžinę. JIs/ji neverčia Jūsų daryti ko nors, kas, Jūsų nuomone yra neteisinga"'

6."Geriau susituokti su nemylimu žmogumi, negu visą gyvenimą likti vienam ir atsiskyrusiam"

7. "Jei pora myli vienas kitą, kiekvienas privalo atmesti savas moralines vertybes, kad pasiektų kompromisą, nes svarbiausia, kad kitas būtų patenkintas ir jaustųsi mylimas"

8. "Jei du žmonės nuoširdžiai vienas kitą myli, šis euforijos jausmas nebus laikinas ir tęsis visą gyvenimą​"

9. "Trumpa draugystė (6 mėn. ar mažiau) yra geriausia, kadangi egzistuoja kito idealizavimas, noras žinoti kas kitam patinka ar nepatinka, vis dar traukia kito gebėjimai, būdo bruožai, išvaizda ir elgesys"

10. "Paauglių meilė yra tikresnė bei nuoširdesnė, negu vyresnių žmonių, kadangi egzistuoja noras turėti vienas kitą visą laiką"

**Atsakymas**: Už kiekvieną "tiesa" gauni po 1 tašką, išskyrus už 5 - nulį taškų. Kuo daugiau turi taškų, tuo labiau esi įklimpęs įsimylėjimo spąstuose. (Visi buvo NETIESA, išskyrus.)

Sveikinu, tu tai sužinojai šiandien!!! ​Yra žmonių, kurie visą gyvenimą pragyvena ir to nesužino, vėl ir vėl ieško euforiško jausmo ir tobulo partnerio...Skaudina kitus ir patys nusivilia santykiais. Kviečiu nusiimti tuos "akinius" ir pažiūrėti video apie įsimylėjimo fenomeną, kas tai yra...

Refleksija: Kiek taškų surinkai? Kaip jautiesi sužinojęs testo rezultatus?

**2. (NUORODA) Pažiūrėk video ir atsakyk į klausimus: (Mokslo sriuba: kaip mylėti princesę?) (15min)**

**3. (TESTAS) Trumpa refleksija po video.**

1. Kas tau buvo naujo arba nustebino šiame video?

2. Ką žmogaus organizme ĮSIMYLĖJUS daro šie sužadinti hormonai: adrenalinas, dopaminsas, endorfinai? (galimi keli teisingi atsakymai)

**a) sukelia didžiulį malonumą**

b) žmogus nori daugiau dirbti

**c) sukelia troškimo jausmą (EROS)**

**d) žmogus pamiršta savo gyvenimo tikslus ir siekius**

e) įsijungia kritinis mąstymas

**f) žmogus gali jaustis priklausomas kaip nuo narkotikų**

3. Ar gyvūnai gali įsimylėti, geisti partnerio?

4. Kurie faktai apie įsimylėjimą yra teisingi? (galimi keli teisingi atsakymai)

**a) tai įvyksta netikėtai, staiga, nevalingai**

**b) tai įvyksta mažiau nei per sekundę**

c) būna, kad jis tęsiasi poroje visa gyvenimą

**d) smegenų sritys atsakingos už kritišką mąstymą išsijungia**

**e) trunka madaug 6-8 mėn.**

5. Kodėl įsimylėjimo būsenoje nevertėtų daryti rimtų sprendimų (tokių kaip vestuvės, paskolos paėmimas, vaiko planavimas, gyvenimas kartu)?

6. Jai poroje baigiasi stiprūs euforijos jausmai, vadinasi, meilė neįmanoma? Kodėl?

**4. (TESTAS) Galutinė pamokos refleksija**

1.Kas tau šioje pamokoje patiko arba nepatiko? Parašyk PATIKO arba NEPATIKO ir atsakymą argumentuok. (1 taškas)

2.Kas tau buvo naudinga šioje pamokoje? Ką supratai/sužinojai šioje pamokoje? (1 taškas)

3.Parašyk, ar sutinki su šia "Meilės formulę". Paaiškink, kaip tu ją supranti.(1 taškas)



4. Parašyk 3 patarimus įsimylėjusiam draugui/draugei kaip auginti meile, kad ji taip greit nesibaigtų. ARBA Kokie 3 dalykai santykiuose rodo, kad tai yra tik geismas ir meilės užauginti nepavyks. (1 taškas)

5. Iš jausmų rato išsirink 3 žodžius, kurie apibūdintų, kaip tu jautiesi PO ŠIOS PAMOKOS. (1 taškas)

**5. (UŽDUOTS) Nd. Kontrolinė užduotis**: Sudėlok į dvi grupes frazes apibūdiančias „MEILĘ“ ir „ĮSIMYLĖJIMĄ, GEISMĄ“

Meilė (tikra)

* Jaučiate pagarbą partneriui ir sau.
* Skatinate savo parnerio profesinį bei asmeninį tobulėjimą, matote tai realiai (stiprėja charakteris).
* Neskubate, santykiai klostosi lėtai, nėra kur skubėti ar baimės kažką prarasti. Nereikia daryti visko iš karto, nes niekas nepradings.
* Gerbiate partnerio vertybes ir įsitikinimus.
* Parneriai geba kontroliuoti save, nereikalauja vienas iš kito, ko kitas nenori ar negali duoti.
* Giliai pažįsta vienas kitą ir yra geriausi draugai (tai yra santykių pagrindas).
* Bendrauja atvirai ir sąžiningai, nieko neslepia vienas nuo kito.
* Nuolatinis srovenantis dėmesys vienas kitam – ir kai gerai sekasi, ir kai kažkas blogai.
* Partneris leidžia būti savimi (nieko prieš jei parneris turi kitus draugus ir kitas veiklas).
* Pasitikėjimas vienas kitu.
* Yra nukreiptas į kitą asmenį, rūpinimąsi kitu. Visas žmogus apimtas šio jausmo – ir protu, ir siela. Jiems rūpi šis žmogus, net jei tampa fiziškai nepatrauklus.
* Toliau stiprina jūsų santykius su kitais. Jūs galite susidoroti su savo problemomis, geriau bendrauti su draugais, šeima.

Netikra meilė (geismas, troškimas)

* Jaučiate, kad jei nesielgsite taip, kaip iš jūsų tikimasi, jūsų daugiau nemylės. Taip pat žinote, kad jei jis/ji nebūtų toks/tokia, kaip jūs tikitės, turbūt prarastumėte susidomėjimą.
* Jūsų nuotaika mainosi priklausomai nuo santykių. Jei diena bloga, santykiai pasidaro nestabilūs ir neaiškūs. Daug svajojate ir fantazuojate...
* Nuolat kankina abejonės, kad santykis nėra geras.
* Dominuoja vienas parneris (galimas smurtas)
* Nejautrumas partnerio poreikiams, svajonėms. Verčia jus slėpti tai, su kuo nesutinkate.
* Galvos pametimas, dingsta visas pasaulis aplinkui, niekas neįdomu tik PARTNERIS/-Ė.
* Aiškus pavyduliavimas, apima nerimas kai matai, kad parneris bendrauja su kitos lyties atstovu.
* Polinkis viską skubinti. Negalima nieko palaukti. Norisi viską padaryti, kol dar neprarastas partneris.
* Verčia jus daryti tai, kas gali būti negera ir neteisinga. Tikslas yra išlaikyti parnerį, kad jus mylėtų, taigi jūs darote tai, ko jis/ji tikisi, nesvarbu, kokia kaina.
* Nukreiptas į lytinius santykius. Svarbiausias rūpestis - seksas ir malonumas, o ne asmeniniai jausmai. Jei seksualinių santykių nėra, ryšys nutrūksta arba tampa nuobodus ir beprasmiškas.
* Paprasčiausiai atsitinka. Ryšys užsimezga staigiai ir netrunka ilgai. Dažniausiai baigiasi taip pat staiga kaip ir prasidėjo. Santykiams pasibaigus vienas ar abu parneriai gailisi, kad buvo į juos įsitraukę.

Kodėl vyrams ypač svarbi moters išvaizda?

Tai daug ką sako apie moters galimybę susilaukti sveikų palikuonių,

Taip smegenys sako, kad ši partnerė yra labiau vaisinga

Taip smegenys sako, kad