

# „Zdolność do miłości

## - materiał dla nauczycieli.”

**Gabriela Twaróg, Amelia Wróbel, Oliwia Matuszny.**

### 1. Szkolna encyklopedia aksjologii:

- **Zdolność do miłości**- jedna z najważniejszych kompetencji człowieka. Zespół postaw, umiejętności, decyzji i wartości, które pozwalają budować dojrzałe, bezpieczne i trwałe relacje z innymi oraz z samym sobą. Zdolność do miłości rozwija się przez całe życie i może być świadomie kształtowana – szczególnie w procesie wychowania i edukacji.

#### **Definicja autorska opracowana na podstawie:**

- K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986;
- E. Fromm, *O sztuce miłości*, Warszawa 2018;
- C. Rogers, *Sposób bycia*, Poznań 2002.

**-JP2:** Człowiek jest stworzony do miłości. Jest to dar, którym trzeba się dzielić, a nie tylko zatrzymywać dla siebie. To zadanie wyznaczone przez Boga, by kochać bliźniego w czynach, nie tylko słowach.

#### **Jan Paweł II**

##### *Familiaris consortio*

Rzym 1981, nr 11–13, Jan Paweł II, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986,

s. 23–30.

**-B. Hooks:** Zdolność do miłości wiąże się z umiejętnością bycia obecnym, z wychodzeniem poza siebie i przebywaniem z drugą osobą w taki sposób, który nie polega na chęci jej posiadania, lecz na byciu z nią, w jedności i wspólnocie.

##### *All About Love. New Visions*

New York 2000

(wyd. polskie: *O miłości*, Warszawa 2022), rozdz. 1-2.

- **miłość**- Postawa otwartości na drugiego człowieka, oparta na szacunku, trosce, odpowiedzialności i wierności. Obejmuje decyzje i działania podejmowane dla dobra drugiej osoby. Miłość zakłada uznanie godności drugiego człowieka, nawet wtedy, gdy jest on słaby, trudny lub przeżywa kryzys. To też bezwarunkowe pragnienie dobra bliźniego, wyływające z

miłości Boga, który jest jej źródłem. Przymiotami miłości jest cierpliwość, dobroć, przebaczenie, bezinteresowność.

#### Źródła:

- Jan Paweł II, *Miłość i odpowiedzialność*, Lublin 1986
- *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Poznań 1994, nr 1822–1829
- **1 Kor 13,4–7** (Pismo Święte)

-**JP2**: Miłość to zadanie, które wymaga czynu i prawdy. Jan Paweł II  
*List do rodzin „Gratissimam sane”*  
Watykan 1994, nr 14.

- **zdolność do bycia w relacji**- umiejętność tworzenia i podtrzymywania więzi z innymi ludźmi. Gotowość do dialogu, współpracy, kompromisu i radzenia sobie z różnicami i konfliktami.

**Definicja pedagogiczno-psychologiczna – autorska.**

**Na podstawie:**

- C. Rogers, *Sposób bycia*, Poznań 2002
- D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997

-**Carl Rogers**: Zdolność do wczucia się w prywatny świat drugiej osoby, widzenia świata jego oczami i adekwatnego reagowania na jego uczucia, bez utraty własnej perspektywy.

- **empatia**- umiejętność rozumienia i współodczuwania emocji drugiego człowieka. Próba spojrzenia na sytuację z perspektywy drugiej osoby.

#### **Carl R. Rogers**

*On Becoming a Person*

Boston 1961

(wyd. polskie: *O stawaniu się osobą*, Poznań 2002), s. 140–142

-**Carl Rogers**: Być empatycznym to znaczy widzieć świat oczami drugiego i nie widzieć naszego świata odbijanego w ich oczach.

- **osoba**- to jednostka cielesno-duchowa, mogąca działać w sposób rozumny, jej przymiotami są: godność, rozumność, mądrość, wolność, odpowiedzialność, zdolność do miłości, zdolność do twórczości, zdolność do transcendencji.
- **Źródła klasyczne:**
- **K. Wojtyła**, *Osoba i czyn*, Kraków 1969
- **J. Maritain**, *Osoba i dobro wspólne*, Warszawa 1993

-**Joanna Beretta Molla**: Nawet w najtrudniejszych okolicznościach życia człowiek zachowuje swoją wartość.

**Źródło: Pamiętniki i listy Joanny Beretty Moll**

Mediolan 1994

(wyd. polskie: Kraków 2003)

- **obecność**- zdolność bycia „tu i teraz” z drugim człowiekiem – bez oceniania, pośpiechu i rozpraszenia. Gotowość do pozostania przy kimś także w trudnych momentach. To świadome i nieocenające skupienie uwagi na danej chwili, osobie, otoczeniu, doświadczeniu myśli, emocji, wrażeń z ciała, co pomaga przeżywać życie tu i teraz oraz pogłębiać relacje.

**Źródło:** C. Rogers

*A Way of Being*

Boston 1980

(wyd. polskie: *Sposób bycia*, Poznań 2002)

-**Carl Rogers**: To nie techniki leczą, lecz relacja

- **godność**- największa wartość człowieka, niezbywalna, człowiek się z nią rodzi, zobowiązuje do integralnego rozwoju człowieka poprzez urzeczywistnianie wartości z życia człowieka

-wg KKK: godność człowieka ma źródło w stworzeniu go na obraz i podobieństwo Boga, co czyni go celem samym w sobie, a nie środkiem. Jest to godność przyrodzona, niezbywalna, elitarna, a jej pełnia realizuje się poprzez powołanie do szczęścia wiecznego, wolności i życia w łasce jako dzieci Bożych, co wygasa odpowiedzialności i miłości bliźniego.

**Źródło: Katechizm Kościoła Katolickiego**

Poznań 1994

nr 1700–1706

- **odpowiedzialność**- świadomość wpływu własnych słów i działań na drugiego człowieka. To gotowość do ponoszenia konsekwencji swoich wyborów oraz troska o dobro relacji.

-**JP2**: Człowiek nie może odnaleźć siebie inaczej, jak tylko poprzez bezinteresowny dar z siebie samego.

**Źródło dosłowne: Sobór Watykański II, Gaudium et spes, nr 24**  
często cytowane przez Jana Pawła II

- **szacunek**- uznanie granic, potrzeb i godności drugiej osoby. Sposób mówienia, słuchania, podejmowania decyzji i rozwiązywania konfliktów.

-**Erich Fromm**: Miłość jest aktywną troską o życie i rozwój tego, co kochamy. **Źródło:**  
**Erich Fromm**

*The Art of Loving*

New York 1956

(wyd. polskie: *O sztuce miłości*, Warszawa 2018), rozdz. 1–2

- **granice**- umiejętność określania, co jest dla mnie dobre, a co mnie rani. Granice nie oddzielają, lecz chronią relację. Ważne jest stawianie granic i respektowanie granic innych.

-**Erich Fromm**: Nie mogę prawdziwie kochać, jeśli nie szanuję odrębności drugiego.

- **komunikacja**- szczerść, uważne słuchanie i wyrażanie emocji bez przemocy. Umiejętność mówienia o trudnych sprawach w sposób konstruktywny.

-**Franciszek z Asyżu**: Niech twoje słowa będą delikatne, a czyny – pełne miłości.

**Źródło ideowe:**

*Pisma św. Franciszka z Asyżu*

Kraków 2005

- **dojrzałość emocjonalna**- zdolność rozpoznawania, nazywania i regulowania własnych emocji. Brak przerzucania odpowiedzialności za swoje uczucia na innych i umiejętność reagowania adekwatnie do sytuacji.

**-Matka Teresa:** Największą biedą nie jest brak chleba, lecz brak miłości i obecności.

**Źródło:** Matka Teresa z Kalkuty

*Droga prostoty*

Kraków 1998

- **wierność i zaangażowanie**- wierność-stałość postawy wobec drugiego człowieka, nawet gdy relacja wymaga wysiłku. Zaangażowanie- gotowość do inwestowania czasu, uwagi i energii w relację.

**-JP2:** „Miłość wymaga wierności, bo tylko wtedy staje się pełnym darem z siebie.”

**-Matka Teresa:** Nie możemy robić wielkich rzeczy, ale możemy robić małe rzeczy z wielką miłością i wytrwałością.

- **troska**- uważność na potrzeby drugiego człowieka i gotowość do reagowania na nie. Wspieranie w rozwoju i samodzielności.

**-Benedykt XVI:** Troska nie jest jedynie uczuciem, lecz praktycznym działaniem dla dobra drugiego.

**Źródło:** Benedykt XVI

*Deus caritas est*

Watykan 2005, nr 18–20

- **zdolność do pozostania**- umiejętność bycia przy kimś w trudnych momentach – w smutku, chorobie, porażce czy samotności.
- **samoakceptacja**- zdolność przyjęcia siebie takim, jakim się jest – z mocnymi stronami i ograniczeniami. Pozwala budować relacje bez nadmiernej zależności i lęku przed odrzuceniem.

**-Carl Rogers:** Bycie w pełni sobą to pierwszy krok do tego, by być naprawdę obecnym dla drugiego człowieka

- **poczucie własnej wartości**- wewnętrzne przekonanie o własnej godności i znaczeniu. Chroni przed wchodzeniem w relacje krzywdzące oraz przed potrzebą zasługiwania na miłość. Zdrowe poczucie własnej wartości umożliwia dawanie i przyjmowanie miłości w sposób wolny.

-**JP2**: Człowiek odkrywa siebie, gdy uświadamia sobie własną godność i wartość, a jednocześnie kocha innych.

- **zaufanie**- gotowość do powierzenia drugiemu człowiekowi siebie, swoich myśli i uczuć. Opiera się na doświadczeniu bezpieczeństwa i konsekwencji.

-**Matka Teresa**: Nie możemy kochać bez zaufania; by kochać, trzeba pozwolić sercu drugiego być wolnym.

- **bezpieczeństwo emocjonalne**- poczucie, że w relacji można być sobą bez lęku przed wyśmianiem, odrzuceniem lub karą. W bezpiecznych relacjach możliwa jest szczerłość i bliskość.

- **bliskość**- to głęboka, oparta na zaufaniu, akceptacji i empatii więź emocjonalna i psychologiczna, która pozwala na autentyczne rozumienie i wspieranie drugiej osoby, tworząc poczucie bezpieczeństwa i otwartości. To uważne bycie z drugą osobą, które wykracza poza wspólne przebywanie i obejmuje troskę, komunikację oraz dzielenie się uczuciami, potrzebami i doświadczeniami.

**Definicja autorska opracowana na podstawie:**

- **John Bowlby**, *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*, Basic Books, New York 1969, s. 201–223.
- **Sue Johnson**, *Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime of Love*, Little, Brown and Company, New York 2008, s. 23–45.
- **Carl R. Rogers**, *A Way of Being*, Houghton Mifflin, Boston 1980  
(wyd. polskie: *Sposób bycia*, Rebis, Poznań 2002), s. 135–150.

-**ks. G. Godowa**: Bliskość jest fenomenem, który towarzyszy ludzkości od jej zarania, łącząc ludzi i dając im poczucie przywiązania.

**Źródło**: ks. Grzegorz Godowa

*Bliskość w relacjach międzyludzkich*

Kraków 2015

- **prawda**- zgodność myśli, słów, sądu z rzeczywistym stanem rzeczy. To życie w prawdzie, czyli w umiejętności bycia szczerym, uczciwym, zdolnym do mówienia prawdy, jej afirmacji. To wierność i ufność w to co niepodważalne.

**-JPII:** Szukajcie tej prawdy tam, gdzie ona rzeczywiście się znajduje! Jeśli trzeba, bądźcie zdecydowani iść pod prąd obiegowych poglądów i rozpropagowanych haseł! Nie lękajcie się Miłości, która stawia człowiekowi wymagania.

**Źródło:** Jan Paweł II

*Przemówienie do młodzieży, 1987*

oraz: *Veritatis splendor*, Watykan 1993

- **czystość intencji**- moralna prawość i bezinteresowność działania, wolna od egoizmu, ukrytych motywów, żądzy zysku czy chęci skrzywdzenia kogoś, pochodząca z głębi serca i oparta na miłości oraz szacunku dla godności drugiej osoby. Oznacza działanie dla samego dobra, zgodne z najwyższym dobrem drugiej strony, a w kontekście duchowym – pełnienie woli Bożej z miłości, a nie z lęku czy chęci nagrody.
- M. Braun- Gałkowska; “Psychologia domowa”
- **bezinteresowność**- oznacza robienie czegoś bez oczekiwania jakiegokolwiek korzyści, nagrody czy zapłaty, kierując się czystą chęcią pomocy innym, dobrocią, empatią i altruizmem, często z poświęceniem własnego czasu czy wysiłku. To postawa, w której motywem jest dobro drugiej osoby, a nie osobisty zysk, pieniądze czy poklask.

Źródła:

- Katechizm Kościoła Katolickiego, nr 1752–1753
- E. Fromm, *O sztuce miłości*

**2. Przedmiot poznania** – Zdolność do miłości jako wartość osobowa, rozumiana jako wrodzona i rozwijana w procesie wychowania dyspozycja osoby do budowania relacji opartych na dobru, szacunku, odpowiedzialności i wolności, ukierunkowana na drugiego człowieka oraz na wspólnotę.

**Definicja autorska opracowana na podstawie:**

**Karol Wojtyła**, *Miłość i odpowiedzialność*,

Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1986, s. 23–40.

**Karol Wojtyła**, *Osoba i czyn*,

Polskie Towarzystwo Teologiczne, Kraków 1969, s. 85–110.

Erich Fromm, *O sztuce miłości*,  
Wydawnictwo Rebis, Poznań 2018, s. 25–54.

### 3. Zakres poznania: Zakres poznania obejmuje:

#### I. Rozumienie pojęcia zdolności do miłości

- o miłość jako wartość osobowa
- o miłość jako postawa, a nie wyłącznie uczucie
- o zdolność do miłości jako zadanie wychowawcze

#### II. Osobowy wymiar zdolności do miłości

- o godność osoby ludzkiej
- o wolność i odpowiedzialność w relacjach
- o zdolność do daru z siebie

#### III. Relacyjny wymiar zdolności do miłości

- o relacje rodzinne, rówieśnicze i społeczne
- o wzajemność, dialog i szacunek
- o empatia i wrażliwość na drugiego człowieka

#### IV. Moralny wymiar zdolności do miłości

- o wybór dobra drugiego człowieka
- o odpowiedzialność za własne decyzje i czyny
- o konsekwencje postaw i działań

#### V. Rozwijanie zdolności do miłości w procesie wychowania

- o rola szkoły, rodziny i środowiska wychowawczego
- o wychowanie do wartości
- o znaczenie świadectwa i przykładu

### 4. Tematy na godzinę wychowawczą:

- Czym jest miłość, miłość własna i dlaczego to podstawa do zdrowych relacji? -  
Dyskusja na temat. Samoakceptacji, dbania o siebie i potrzeby innych ludzi, mówienie o swoich potrzebach i uczuciach oraz radzenie sobie z krytyką
- **Rodzaje miłości**- uświadomienie uczniów na temat rodzajów miłości, to jakim rodzajem miłości możemy darzyć poszczególne osoby oraz jakie konsekwencje niosą za sobą  
Samoakceptacja jako droga do prawdziwej miłości- Dyskusja na temat. Własnej samooceny, samoakceptacji, różnicach charakterów i tego, czego możemy oczekiwać od siebie.

- **Adresaci:** uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej
- **Cel:** uczeń widzi różnicę pomiędzy uczuciem, a postawą miłości, rozumie, że zdolność do miłości oznacza świadome działanie na rzecz dobra drugiego człowieka, niezależnie od aktualnie przeżywanych emocji
- **Przebieg lekcji:**

-**Nauczyciel zapisuje na tablicy 3 hasła:** emocja, uczucie i postawa, wyjaśnia czym się od siebie różnią. Emocja to szybkie, automatyczne reakcje na bodźce, chwilowe. Uczucie to świadome, trwalsze i złożone interpretacje emocji. Postawa to stabilny stosunek do czegoś lub kogoś, która łączy w sobie ładunek emocjonalny, ale nie zawsze. Zatem zdolność do miłości to postawa polegająca na świadomym wyborze dobra drugiego człowieka, także wtedy, gdy nie towarzyszą temu pozytywne emocje.

-**Uczniowie w grupach opracowują podane sytuacje** i rozpisują na uczucia/emocje i postawy jakie przyjmują, a jakie by należało przyjąć, np. Pomoc komuś, kogo się nie lubi, dotrzymanie obietnicy, gdy ktoś cię zdenerwuje, albo coś ci nie wyjdzie

-**Prezentacja pomysłów i podzielenie się spostrzeżeniami**

-**Pytanie do uczniów, co pomaga w tym,** aby pomagać, być dobrym, mieć taką postawę, nawet gdy czujemy coś totalnie przeciwnego? Co może być motywacją? Burza mózgów

-**Zachęcenie uczniów,** aby w trudnej dla nich chwili przyjęli postawę miłości wobec napotkanej sytuacji lub osoby, której nie lubią

-**Wskazówki dla nauczyciela:** nie neguj ani nie wartościuj emocji- są naturalne i dobre, nie oceniaj, słuchaj, dbaj o spokojny, empatyczny klimat

- **Temat:** Miłość jako dar, który otrzymałem
- **Adresaci:** uczniowie każdej klasy, odpowiednio do poziomu
- **Cel:** refleksja nad własnym życiem, wzbudzenie wdzięczności za dobro jakie otrzymałem od Boga i innych
- **Przebieg lekcji:**
  - Nauczyciel pyta uczniów,** żeby wymienili cechy człowieka jakim chcieliby być, pomysły zapisujemy na tablicy
  - **Następnie nauczyciel rozdaje karteczki i mówi,** że miłość to dar, odpowiedzialność, coś cennego co otrzymaliśmy i możemy dawać innym i zachęca do pomyślenia, kto w naszym życiu ma cechy, które wypisaliśmy na tablicy, kto w naszym życiu okazał nam miłość, od kogo ją otrzymaliśmy – chwila na refleksję, zapisanie tych osób na karteczkach
  - **Twórcze działanie** – nauczyciel zachęca do wdzięczności za te osoby, każdy uczeń przygotowuje podziękowanie (rysunek, wiersz, własnoręcznie wykonany prezent, planuje gest, spotkanie). Nauczyciel nadzoruje pracę każdego ucznia, podchodzi indywidualnie do każdego na chwilę rozmowy.

**-Dzielenie się pomysłami** – jeśli uczniowie wyrażą chęć mogą podzielić się osobami, które wybrały i sposobem w jaki im podziękują. Nauczyciel podsumowuje, że dar jakim jest miłość otrzymaliśmy i też mamy ten dar dawać innym, bezinteresownie w poszanowaniu godności ludzkiej

**-Wskazówki dla nauczyciela:** wsparcie uczniów, którzy nie będą umiały wskazać żadnej osoby, nienaciskanie, niezmuszanie do ujawniania osobistych emocji, doświadczeń uczniów, nieoceniać, dbanie o przyjazną atmosferę, zachęcenie, żeby na następną lekcję wychowawczą uczniowie przynieśli zdjęcie z osobą, z którą się spotkały w ramach podziękowania

## „Zdrowe i toksyczne relacje”

**Adresaci:** klasy 1–3 LO

**Cele:**

- Rozpoznawanie symptomów relacji toksycznych
- Uświadomienie znaczenia granic i dojrzałości emocjonalnej
- Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy i refleksji

**Metody:** studium przypadku, burza mózgów, refleksja indywidualna

**Przebieg zajęć:**

1. **Wprowadzenie (3 min):** Nauczyciel wyjaśnia: „Nie każda relacja wyglądająca jak miłość jest zdrowa.”
2. **Studium przypadku (10 min):** Krótka historia o zależności emocjonalnej i zazdrości.
3. **Burza mózgów (5 min):** Uczniowie w grupach wymieniają cechy zdrowej relacji.
4. **Refleksja indywidualna (7 min):** Każdy zapisuje jedną umiejętność, którą chce rozwijać, aby jego relacje były zdrowe.

**Aktywności kreatywne:** stworzenie „listy kontrolnej zdrowej relacji” na kartce lub plakacie.

## „Empatia i komunikacja – klucze do dobrych relacji”

**Adresaci:** klasy 1–3 LO

**Cele:**

- Ćwiczenie empatii w praktyce
- Rozwijanie umiejętności słuchania i komunikowania uczuć
- Uświadomienie znaczenia komunikacji w budowaniu relacji

**Metody:** mini-wykład, ćwiczenie w parach, dyskusja

**Przebieg zajęć:**

1. **Mini-wykład (5 min):** Miłość i przyjaźń jako kompetencje, które wymagają empatii i komunikacji.
2. **Ćwiczenie w parach (10 min):** Jeden uczeń opowiada o sytuacji, gdy czuł się niezrozumiany; drugi powtarza w swoich słowach, co zrozumiał.
3. **Dyskusja (10 min):** Jak można rozwijać empatię w codziennym życiu.
4. **Podsumowanie (5 min):** Uczniowie zapisują 3 kompetencje, które chcą ćwiczyć w relacjach.

**Aktywności kreatywne:** stworzenie plakatu „Kompetencje miłości i przyjaźni”.

## „Autonomia i bliskość – jak pogodzić jedno z drugim?”

**Adresaci:** klasy 2–3 LO

**Cele:**

- Pokazanie, że dojrzała miłość wzmacnia autonomię
- Zrozumienie roli granic w relacjach
- Rozwijanie kreatywności i refleksji nad własnymi relacjami

**Metody:** mini-wykład, dyskusja w grupach, zadanie kreatywne

**Przebieg zajęć:**

1. **Mini-wykład (5 min):** Bliskość nie oznacza utraty siebie; granice są fundamentem zdrowych relacji.
2. **Dyskusja w grupach (10 min):** Przykłady sytuacji, gdzie wyznaczenie granic pomaga w relacjach.
3. **Kreatywne zadanie (15 min):** Narysowanie „drzewa bliskości” – pień = autonomia, gałęzie = relacje z innymi.
4. **Podsumowanie (5 min):** Omówienie wniosków z pracy grupowej.

#### 4. Propozycje tematów na język polski:

Temat: „**Miłość jako czynnik budujący czy niszczący.**”

- **Adresaci:** uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej.
- **Metody i formy pracy:** burza mózgów, rozmowa, praca indywidualna twórcza.
- **Przebieg lekcji:**

-**Wprowadzenie** czym jest miłość – burza mózgów,

-**Na tablicy piszemy hasło MIŁOŚĆ TO** i uczniowie podają przykłady, które później omawiamy i nauczyciel podaje definicję zdolności do miłości,

-**Twórcze zapoznanie z literaturą** – czytamy wiersz Wisławy Szymborskiej „Miłość od pierwszego spojrzenia”,

-**Zachęcenie uczniów** do napisania wierszu lub bajki o tym jak oni przeżywają zdolność do miłości,

**Wskazówki dla nauczyciela:** nie oceniamy, pozwalamy się każdemu wypowiedzieć, jeśli chce, nie przymuszamy do czytania wiersza, akceptujemy każdą formę wypowiedzi, dbamy o bezpieczną atmosferę w klasie, skupiamy się na wartościach, nie na poprawności literackiej.

- **Adresaci:** uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej
- **Cele lekcji:** poznanie bohaterów literackich, wartości związanych z miłością
- **Przebieg lekcji:**

-**Burza mózgów co buduje relację?** Następnie uczniowie dzielą się na grupy, gdzie każda ma wyjaśnić podaną wartość i znaleźć jej realizację na podstawie postaci literackich: odpowiedzialność, wierność, troska, cierpliwość, empatia, bezinteresowność,

-**Każda grupa prezentuje swoją pracę** i przedstawia przykład literatury, gdzie bohater kierował się daną wartością, krótka rozmowa czy było warto, jakie były skutki,

-**Zadanie:** napisz rozprawkę, tekst argumentacyjny o tym czy zgadzasz się z stwierdzeniem, że: „**Miłość jest darem i wyborem**”, odwołaj się do wartości i przykładów bohaterów literackich, przytoczonych podczas lekcji,

-**Wskazówki dla nauczycieli:** unikaj pytań wymagających osobistych zwierzeń, traktuj miłość jako wartość etyczną i kulturową, a nie prywatną, podkreśl, że zdolność do miłości dotyczy także przyjaźni, odpowiedzialności za słabszych i relacji społecznych, rodzinnych, dbaj o bezpieczną, neutralną atmosferę.

#### 4. Temat na lekcję chemii:

**Temat:** „Czy miłość odnajdziemy we wszystkim na świecie?”

- **Adresaci:** uczniowie klas 7-8
- **Temat lekcji:** Zdolność do miłości i tworzenia wiązań chemicznych
- **Cele lekcji:** wyjaśnienie wiązań chemicznych, rozróżnienie podstawowych typów wiązań, wyjaśnienie trwałości i stabilności wiązań chemicznych i pokazanie analogii między reakcjami chemicznymi, a relacjami międzyludzkimi
- **Przebieg lekcji:**
  - Nauczyciel pyta:** dlaczego nie wszystkie atomy łączą się ze sobą w ten sam sposób?
  - Lekcja o atomach, elektronach walencyjnych,** definicja wiązań chemicznych i typów łączenia się atomów
  - Po przypomnieniu sobie wiadomości nauczyciel pyta uczniów,** co sprawia, że wiązanie jest trwałe? Czas na burzę mózgow, np. Odpowiednia liczba elektronów, energia, masa atomowa, dopasowanie, wiązania, warunki zewnętrzne – odpowiedzi spisujemy na tablicy po lewej stronie, a następnie nauczyciel przedstawia zdolność do miłości analogicznie do odpowiedzi uczniów
  - Praca grupowa:** uczniowie dobierają się w 3-4 os grupy, gdzie każda porównuje jeden typ wiązania chemicznego do relacji międzyludzkich  
Np. Wiązania kowalencyjne – współdzielenie  
Wiązania jonowe – nierównowaga  
Brak wiązania – brak reakcji  
Grupy zapisują cechy chemiczne i cechy relacyjne wiązania,
  - Prezentacja i omówienie,**
  - Wskazówki dla nauczyciela:** trzymaj priorytet treści chemicznych, traktuj miłość jako metaforę, nie temat osobisty, unikaj przykładów romantycznych, ale pozwól uczniom na swobodę, jednak pilnuj granic.

#### 4. Temat na lekcję matematyki:

**Temat:** „Miłość - matematyka uczy i bawi.”

- **Adresaci:** uczniowie klas 4-5,
- **Temat lekcji:** Zdolność do miłości – gdy współpraca pomaga w matematyce,
- **Cele lekcji:** współpraca w parach, liczenie przykładów, sprawdzenie poprawności obliczeń, liczenie w pamięci/pisemne, rozwiązywanie szyfru/hasła,
- **Przebieg lekcji:**
  - **Nauczyciel przedstawia temat lekcji** i mówi, że dzisiejsza praca będzie w parach, gdzie razem będziecie rozwiązywać zadania (współpraca), żeby odgadnąć ważne hasło,

- Nauczyciel rozdaje kartki** z działaniami i tabelką, gdzie trzeba wpisać odpowiedni wynik i hasło,
- Przykładowe działania:**  $42+74$ ,  $28-19$ ,  $4*2$ ,  $48:6$ ,
- Uczniowie rozwiązują** i wpisują hasło wg klucza odpowiedzi, hasło to zdanie: **MIŁOŚĆ SIĘ MNOŻY, KIEDY SIĘ NIA DZIELI,**
- Gdy każda grupa rozwiąże hasło**, nauczyciel wyjaśnia to zdanie, zachęca do bezinteresowności, dobrych uczynków, współpracy,
- Wskazówki dla nauczycieli:** troska o dobrą atmosferę, dbanie, by pary faktycznie współpracowały, docenienie trud i wysiłek uczniów w liczeniu tylu przykładów.

#### 4. Temat na lekcję geografii:

**Temat:** „Czy miłość odnajdziemy również na mapie świata.”

- **Adresaci:** uczniowie klas 7-8 szkoły podstawowej,
- **Temat:** podsumowanie wiadomości z wybranego działu w porównaniach opartych na przyrodzie,
- **Cel:** uczeń posługuje się zagadnieniami z lekcji i łączy te cechy z postawą miłości,
- **Przebieg lekcji:**
  - Wprowadzenie przez nauczyciela** w temat, zadanie pytania czy miłość można obserwować w naturze?
  - Przypomnienie wiadomości z działu,**
  - Nauczyciel rozdaje kartki z niedokończonymi zdaniami**, zadaniem uczniów jest dopisać porównanie, które kojarzy mu się z przyrodą, naturą, zjawiskami, geografiami,
  - Przykłady zdań: Miłość jest jak...** Pomoc drugiemu człowiekowi przypomina... Kiedy rezygnuję z siebie i wybieram drugiego człowieka czuję się jak... Troska o innych przypomina... Zdolność do miłości zachwyca jak... Dobro, które mogę dać innym przypomina zjawisko...

## Scenariusze zajęć – „Zdolność do miłości”

**Przedmiot:** Wychowanie do życia w rodzinie / Wiedza o społeczeństwie (zależnie od szkoły).

**Grupa docelowa:** uczniowie szkół ponadpodstawowych, klasy 1–3 liceum lub 7–8 szkoły podstawowej.

**Czas trwania:** 20–25 minut każda sesja.

**Forma:** popularnonaukowa, interaktywna, z elementami dyskusji i ćwiczeń.

## „Miłość – mit czy umiejętność?”

### Cele:

- Uświadomienie różnicy między mitami kulturowymi a naukowym spojrzeniem na miłość,
- Wprowadzenie pojęcia miłości jako kompetencji psychologicznej,

**Metody:** burza mózgów, mini-wykład, dyskusja.

### Przebieg zajęć:

#### 1. Wprowadzenie (3 min)

- a. Pytanie do uczniów: „Co przychodzi Wam na myśl, gdy słyszycie słowo ‘miłość’?”
- b. Uczniowie podają hasła, nauczyciel zapisuje na tablicy

#### 2. Mini-wykład (7 min)

- a. Omówienie różnicy między emocją spontaniczną a zdolnością do tworzenia relacji
- b. Wyjaśnienie: miłość to nie tylko uczucie, ale **umiejętność i postawa**

#### 3. Dyskusja (10 min)

- a. Pytania: „Czy ludzie rodzą się zdolni do miłości, czy się jej uczą?”
- b. Podsumowanie: miłość = **kompetencja + emocje + doświadczenie**

## „Biologia i psychologia miłości”

### Cele:

- Poznanie roli hormonów i emocji w zakochaniu
- Zrozumienie różnicy między pociąganiem biologicznym a dojrzałą zdolnością do miłości.

**Metody:** mini-wykład, ćwiczenie w parach, dyskusja.

### Przebieg zajęć:

#### 1. Wprowadzenie (3 min)

- a. Pytanie: „Czy zakochanie to tylko uczucie, czy też coś więcej?”

#### 2. Mini-wykład (5 min)

- a. Dopamina → fascynacja i motywacja

- b. Oksytocyna → przywiązanie i zaufanie
  - c. Biologia uruchamia emocje, ale **psychologia decyduje o trwałości relacji**
- 3. Ćwiczenie w parach (7 min)**
- a. Uczniowie wymieniają przykłady relacji, które były „chemiczne” vs. trwałe
- 4. Dyskusja (5 min)**
- a. Podsumowanie: kompetencje interpersonalne decydują o jakości relacji

## „Miłość a relacje destrukcyjne”

### Cele:

- Rozpoznawanie, kiedy miłość może ranić
- Uświadomienie znaczenia dojrzałości emocjonalnej i granic w relacjach.

**Metody:** studium przypadku, burza mózgów, refleksja indywidualna.

### Przebieg zajęć:

- 1. Wprowadzenie (3 min)**
  - a. Wyjaśnienie: „Nie każda relacja wyglądająca jak miłość jest zdrowa”
- 2. Studium przypadku (10 min)**
  - a. Historia o zależności emocjonalnej i zazdrości
  - b. Dyskusja w grupach: „Co jest niedojrzałe w tej relacji?”
- 3. Burza mózgów (5 min)**
  - a. Jakie umiejętności pomagają, aby miłość była budująca?
  - b. Przykłady: komunikacja, empatia, granice, szacunek
- 4. Refleksja indywidualna (5 min)**
  - a. Uczniowie zapisują: „Jedna umiejętność, którą chcę rozwijać w relacjach”

## „Uczenie się miłości – praktyczne kompetencje”

### Cele:

- Pokazanie, że miłość można rozwijać jak każdą inną umiejętność,
- Ćwiczenie empatii i komunikacji w praktyce.

**Metody:** mini-wykład, ćwiczenia w parach, dyskusja.

### Przebieg zajęć:

### 1. Mini-wykład (5 min)

- a. Miłość = proces uczenia się: komunikacja, obserwacja, refleksja, dojrzałość emocjonalna.

### 2. Ćwiczenie w parach (10 min)

- a. Jeden uczeń opowiada o sytuacji, gdy czuł się niezrozumiany
- b. Drugi powtarza w swoich słowach, co zrozumiał (ćwiczenie empatii).

### 3. Dyskusja i podsumowanie (5–10 min)

- a. Kompetencje komunikacyjne i empatia są kluczem do zdolności do miłości.

### 4. Sesje popularno- naukowe:

## SESJA 1

### „Czy zdolność do miłości jest wrodzona?”

**Teza:** Człowiek rodzi się z potencjałem do miłości, ale zdolność ta rozwija się w relacjach.

#### Kluczowe punkty:

- psychologia rozwojowa: zdolności relacyjne kształtują się stopniowo,
- wczesne relacje uczą zaufania i bliskości,
- doświadczenia społeczne mają większe znaczenie niż „talent emocjonalny”.

#### Wniosek:

Zdolność do miłości to potencjał, który może się rozwinąć albo zostać zablokowany.

**Adresaci:** Uczniowie klas 7-8.

## SESJA 2

### „Miłość jako kompetencja psychologiczna”

**Teza:** Miłość to zestaw umiejętności, a nie tylko emocja.

#### Kluczowe punkty:

- empatia, regulacja emocji, komunikacja,

- zdolność do bliskości bez utraty autonomii,
- odpowiedzialność za relację.

**Wniosek:**

Uczucia uruchamiają relację, ale kompetencje decydują o jej jakości.

**Adresaci:** Uczniowie klas 7-8.

## SESJA 3

### „Dlaczego miłość czasem rani?”

**Teza:** To nie miłość rani, lecz jej niedojrzałe formy.

**Kluczowe punkty:**

- zależność emocjonalna,
- lęk przed odrzuceniem,
- brak granic i kontroli emocji,
- mylenie miłości z potrzebą bycia ważnym.

**Wniosek:**

Brak zdolności do miłości może prowadzić do relacji destrukcyjnych.

## SESJA 4

### „Biologia miłości – co robią hormony?”

**Teza:** Biologia tłumaczy emocje, ale nie tłumaczy trwałości relacji.

**Kluczowe punkty:**

- dopamina: motywacja i „zakochanie”,
- oksytocyna: przywiązanie i zaufanie,
- biologia działa krótkoterminowo.

**Wniosek:**

Biologia rozpala miłość, ale psychologia ją podtrzymuje.

**Adresaci:** Uczniowie klas 7-8.

## SESJA 5

### „Czy można nauczyć się miłości?”

**Teza:** Zdolność do miłości można rozwijać przez całe życie.

**Kluczowe punkty:**

- uczenie się komunikacji,
- rozpoznawanie emocji,
- refleksja nad relacjami,
- doświadczenie bezpiecznych więzi.

**Wniosek:**

Miłość nie jest talentem — jest procesem uczenia się. **Adresaci:** Uczniowie klas 7-8.

## SESJA 6

### „Miłość a autonomia – czy da się pogodzić jedno z drugim?”

**Teza:** Dojrzała miłość wzmacnia autonomię, a nie ją ogranicza.

**Kluczowe punkty:**

- bliskość ≠ utrata siebie,
- granice są warunkiem relacji,
- zdrowa zależność jest wzajemna.

**Wniosek:**

Prawdziwa zdolność do miłości obejmuje również zdolność do bycia sobą.

**Adresaci:** Uczniowie klas 7-8.

### Cele:

- Uczeń rozumie pojęcie zdolności do miłości jako wartości osobowej i postawy moralnej (umie wyjaśnić pojęcie i podać 2 cechy miłości)
- uczeń umie odróżnić miłość jako uczucie od miłości jako postawy

- uczeń dostrzega znaczenie zdolności do miłości w relacjach międzyludzkich
- uczeń rozpoznaje postawy sprzyjające budowaniu relacji opartych na miłości (wybiera dobro, prawdę, jest uczciwy, pomocny)
- uczeń podejmuje refleksję nad znaczeniem zdolności do miłości w życiu człowieka.

### Dzień miłości i życzliwości w szkole:

- **Cel:** promowanie miłości jako postawy, daru z siebie, uwzględniającej podmiotowość osoby, jej dobro
- **Zasady:** w tym dniu nie będzie kartkówek, sprawdzianów ani odpowiedzi ustnych, uczniowie angażują się w różne aktywności w klasach, szkoleń pieczą ciasto lub babeczki, przygotowują laurki, mapy myśli, na każdym korytarzu będą pojemniki z cytatami z Pisma Świętego i wartościowymi cytatami o miłości, które będzie można sobie wylosować
- **Apel:** przygotowany przez klasy 7-8 jako scenki teatralne o życiu Jana Pawła II, który słowem i czynem miłował Boga i innych ludzi. Następnie każda klasa wykonuje piosenkę w tematyce miłości, zachęcając całą szkołę do wspólnego śpiewu
- Na drzwiach będą wywieszane kartki z imionami nauczycieli, którym będzie można anonimowo podziękować wpisując życzliwy wpis.

#### 4. Konkursy:

- **Literacki:** “List do siebie z przyszłości o miłości” - Uczniowie piszą list do swojego przyszłego dorosłego JA, opisując jak rozumieją miłość do siebie i innych, jakie wartości chcą pielęgnować w swoich przyszłych relacjach. Jak osadzają miłość w obecnych czasach według siebie.
- **Literacki:** Stworzenie wierszu promującego szacunek do własnej osoby, miłości własnej, samoakceptacji.
- **Fotograficzny:** “Wzorzec zdrowej relacji” - przedstawienie miłości w szerokim kontekście (rodzina, przyjaciele, miłość własna, romantyczna) - w dalszym etapie można to rozszerzyć do wystawy w szkole w tematyce Obszarów działania miłości.
- **Wiedzy:** sprawdzanie wiedzy na temat emocji, słuchania aktywnego, różnic między zauroczeniem, miłością złudną a szczerą i prawdziwą
- **Konkurs/projekt:** Miłość, która zmienia świat. Konkurs dla klas 4-8, zadaniem będzie zaangażowanie całej klasy do stworzenia planu konkretnej bezinteresownej pomocy dla osób potrzebujących (osoby starsze, hospicja, domy dziecka, osoby z niepełnosprawnością, organizacje charytatywne, chorzy). Oceniane będzie zaangażowanie, pomysłowość, promocja pomysłu. Każda klasa, która weźmie udział jest zobowiązana do przedstawienia pomysłu wychowawcy,

pedagogowi i dyrektorowi szkoły i do napisania krótkiego sprawozdania z wyjścia pomocowego i umieszczeniu zdjęć na stronie i Facebooku szkoły.

- **Plastyczny:** klasy 1-3 – temat: Zdolni, by pomagać.

Celem konkursu jest uwrażliwienie dzieci na życzliwość i pomoc innym, kształtowanie postawy troski o drugiego człowieka.

Klasy 4-8 – temat: Miłość - Dar i zadanie, nie emocja.

Celem konkursu jest refleksja, że zdolność do miłości jest darem od Boga i odpowiedzialnością, jaką każdy z nas ma, pokazanie, że często gest miłości to bezinteresowna postawa, a nie uczucie czy emocja, często poprzez rezygnację z siebie.

## 5. Metaplan:

### „Zdolność do miłości – nauka i praktyka”

#### Jak jest?

Uczniowie mają trudności w budowaniu trwałych i zdrowych relacji,  
Niski poziom empatii, komunikacji i rozwiązywania konfliktów,  
Presja mediów społecznościowych i uproszczony obraz miłości,  
Brak spójnych działań wychowawczych w obszarze emocji i relacji,  
Nauczyciele czują się niepewnie w poruszaniu tematów miłości i bliskości,  
Brak systematycznej edukacji emocjonalnej i relacyjnej,  
Skupienie szkoły głównie na wynikach i wiedzy poznawczej,  
Niedostateczne przygotowanie nauczycieli do pracy z emocjami,  
Wzorce relacji czerpane głównie z Internetu i popkultury,  
Lęk przed kontrowersyjnością tematu miłości i bliskości

#### Jak być powinno?

Uczniowie rozumieją, czym jest dojrzała miłość i odpowiedzialność,  
Potrafią rozpoznawać i wyrażać emocje,  
Budują relacje oparte na szacunku, granicach i empatii,  
Nauczyciele czują się kompetentni i bezpieczni w prowadzeniu zajęć, Szkoła wspiera rozwój emocjonalny i społeczny uczniów,

#### Dlaczego nie jest tak jak być powinno?

Brak systematycznej edukacji emocjonalnej i relacyjnej,  
Skupienie szkoły głównie na wynikach i wiedzy poznawczej,  
Niedostateczne przygotowanie nauczycieli do pracy z emocjami,  
Wzorce relacji czerpane głównie z Internetu i popkultury,  
Lęk przed kontrowersyjnością tematu miłości i bliskości.

### **Co należy zrobić by było tak jak być powinno?**

Szkolenia dla nauczycieli z zakresu edukacji emocjonalnej i relacyjnej,  
Wprowadzenie elementów nauki o miłości do godzin wychowawczych ,  
Warsztaty dla uczniów: komunikacja, empatia, granice, odpowiedzialność ,  
Praca metodami aktywnymi: drama, dyskusje,  
Współpraca z psychologiem, pedagogiem, organizacjami wspierającymi,  
Zaangażowanie rodziców (spotkania, materiały informacyjne).

### **7. Nasza twórczość:**

Miłość w najgłębszym ujęciu

Znajdzie miejsce w każdym sercu

Wystarczy nadać jej własnego sensu

Co z każdym krokiem oddala nas od bezsensu

To jej uczeni jesteśmy od lat najmłodszych

Dając poczucie wspólnoty i to, że nikt nie jest z tych gorszych

Bo wystarczy szeroko otworzyć swe oczy

Aby ujrzeć jej wpływ, który ku nas kroczy

Ciągle tej umiejętności nabywając

Najwięcej osiągniemy jej dając

Bo choćby i do dziury spadając

Mamy ludzi dobrych- ciągle warunki stwarzając

Ulotność jej choć tak wielka

Rozgrzewa na co dzień serca

Stwarzając nam warunki odpowiednie

Wypełnia niejedną głębie.

-G. Twaróg

W małej klasie była dziewczynka, która często siedziała sama. Gdy inni odchodzili, obok niej zostawał chłopiec. Nie mówił wiele. Czasem tylko podsuwał zeszyt albo siedział w ciszy. Pewnego dnia dziewczynka zapytała: Dlaczego zawsze tu jesteś? Chłopiec odpowiedział: Bo jeszcze mnie potrzebujesz. I wtedy oboje zrozumieli, że miłość nie zawsze jest głośna ani widoczna. Czasem jest po prostu dłonią, która zostaje, gdy wszyscy inni odchodzą.

-A. Wróbel

Nie trzeba skrzydeł, by unieść drugiego człowieka. Czasem wystarczy patrzeć uważnie, mówić ciszej, zrozumieć, zanim zapytasz.

Miłość nie zawsze ma kształt serca, czasem ma kształt dłoni, która nie puszcza, gdy inni już odeszli. Bo kochać — to nie tylko czuć. To potrafić. To po prostu BYĆ.

-A. Wróbel

Czym jest zdolność do miłości? Nie wiem, ale myślę, że

To wzrok, który podnosi

Z dna

Niewystarczalności i poniżenia

To śpiew ptaka pośrodku zimy, który przypomina melodię zamrożonemu sercu

To wyciągnięta ręka nad przepaścią samotności

To cicha obecność towarzysząca krokowi w przód i w tył

To wyjście ponad, pomimo

Do osoby całościowej

Z jej tak i nie

Z jej milczeniem i krzykiem

Z nią całą

-O. Matuszny

Boję się, że jestem niezdolna do miłości,  
Że jedynie co umiem dawać to okruszki  
Które dostałam w domu  
Cóż masz czegoś byś nie otrzymał?  
Co ja mam czego bym nie ukradła?  
Więc kradnę  
Okruszki  
Co gdzieś upadły i się rozbiły  
Co komuś zostały, przeznaczone do wyrzucenia  
Co ktoś przypadkiem zostawił po uczcie  
A ja?  
Ja pochłonęłabym je w całości  
Wiecznie głodna  
Odwiecznie godna  
A wewnątrz  
Niegodna  
Niczego  
Nawet okruszka  
Miłości  
Co upadł z stołu bogaczy  
Z domu, gdzie biegają dzieci i słyszeć ich śmiech  
Gdzie w powietrzu czuć chaotyczny spokój  
A pranie nigdy się nie kończy  
Tak jak nie kończy się ich chleb  
Powszedni i niebieski

Ja bym chciała tak pod stołem się zmieścić

Ukraść okruszki

Nawet psu

Nazbierać na zapas, na czarną godzinę

Która już wybija

Niegodna

Daję innym

Słyszę śmiech

Poddeptali

Moje okruszki

Mnie

Jestem niezdolna do miłości

-O. Matuszny