

Пять языков любви



Ребенку очень важно чувствовать любовь своих родителей. Именно это определяет, насколько счастливой, гармоничной и устойчивой личностью он вырастет.

Кто-то скажет: «Это не проблема. Ведь какой родитель не любит своих детей?!»

Практикующий психолог и пастор Гэри Чепмен десятилетиями работал с семьями и обнаружил, что люди часто выражают свою любовь, не задумываясь о том, доходит ли она до сердца объекта.

Что означает говорить на разных языках?

Если сказать человеку «я тебя люблю» по-венгерски, а он говорит, предположим, только по-японски, то признание в любви не состоится. Так, родитель может выражать свою любовь в свойственной ему форме и не замечать, что ребенок её не получает, не усваивает. Все потому, что они говорят на разных языках любви.

Гэри Чепмен предлагает представить, что у каждого человека есть сосуд эмоциональной любви и есть потребность, чтобы этот сосуд был наполнен. Тогда мы чувствуем себя счастливыми и любимыми, и этот важный фундамент помогает нам справляться с трудностями, реализовываться и уверенно идти по жизни. «Если эмоциональные потребности детей удовлетворяются, то из них вырастают ответственные взрослые», пишет Гэри Чепмен. И наоборот, если этого не происходит, ребенок может расти с установкой «Мои родители меня не любят», проявлять агрессию и гнев, устраивать истерики и нарушать правила.

Родителям важно осознавать эту причинно-следственную связь: если ребенок ведет себя вызывающе, возможно, ему просто не хватает любви. Так он «напрашивается» не на наказание и ответное раздражение, а только на то, чтобы мама и папа наполнили его сосуд любви, удовлетворили его эмоциональные потребности.

Как понять, какой язык ближе вашему ребенку

Чтобы определить язык любви другого человека, обращайте внимание на то, как он выражает любовь. Подсознательно мы даем другим то, что хотим получить в ответ. Один ребенок встречает папу с работы тем, что запрыгивает к нему на руки и начинает ерошить волосы, желая, чтобы к нему прикасались в ответ, а другой — сразу зовет его в комнату, чтобы показать ему свои игры — так он добивается того, чтобы с ними провели качественное время.

Слова поддержки, качественное время, подарки, прикосновения и помощь — вот 5 языков, на которых может быть выражена любовь. Но у каждого человека доминируют только один или два из них. Это значит, что есть основной язык, на котором мы выражаем свою любовь автоматически, и именно на этом языке мы лучше всего её воспринимаем.

Иерархия языков любви проявляется не с рождения. В первые годы жизни ответственность родителей в том, чтобы выражать любовь малышу на всех пяти языках и наблюдать, какой способ коммуникации к 3-5 годам у него будет доминировать: делает ли он родителям подарки, часто предлагает свою помощь или ищет физического контакта? Также важно слушать ребенка: если он капризничает, что именно он говорит в своих упреках, чего он просит. Хорошо, если родитель натренирован определять доминирующий язык любви, тогда он поможет ребенку понять себя и свои потребности, если будет задавать ему правильные наводящие вопросы, если будет обращать его внимание на то, как другие выражают свою любовь.

В отличие от взрослого, язык любви ребенка может меняться с возрастом, поэтому родителям надо осваивать **все пять языков** и демонстрировать свою любовь на всех языках, а не только на «родном» для ребенка.

Знание о пяти языках любви поможет родителям наладить взаимопонимание с детьми, а также улучшить отношения со своими партнерами и другими родственниками.

Какие же языки любви бывают и по каким путям можно добраться к самому сердцу вашего ребенка?

Язык любви № 1. Прикосновения.

Детей, особенно младенцев, надо обнимать, поглаживать, целовать, прикасаться к ним тактильно. **Поцелуи и объятия** — самый простой способ для выражения любви к ребенку. Маленькие дети могут охотнее давать себя обнимать, подростки становятся колючими ежиками и им часто неприятны тактильные контакты, особенно если это происходит перед друзьями.

Папы иногда недоумевают, как можно **целовать и обнимать сына-подростка?** Но под прикосновениями имеются в виду не только поцелуи, объятия, поглаживания. Это могут быть дружеские похлопывания по плечу, шуточная борьба на полу, армрестлинг.

Язык любви № 2. Слова поощрения, похвала.

Похвала, слова поддержки из уст родителей вселяют в ребенка уверенность в своих силах, дают ему **ощущение собственной значимости**. Когда ребенок слышит, как родители хвалят его, поддерживают его на словах, одобряют его, он воспринимает это как **проявление любви**.

Если ласковые слова можно говорить ребенку просто так, то похвала должна звучать за конкретный поступок. Например, ребенка нельзя хвалить за то, что

у него карие глаза, но можно и даже нужно, если он хорошо сдал экзамен или победил в спортивных соревнованиях.

Язык любви № 3. Время.

Есть дети, которые будут требовать внимания от родителей и не успокоятся, пока не добьются своего. Это может раздражать, представляете, вы на кухне готовите обед, а **ребенок постоянно отвлекает** и просит поиграть с ним. Наказать его, закрыть в комнате, запретить выходить оттуда час — неправильное решение, он как раз нуждается в обратном — в совместно проведенном времени с мамой. Для таких детей не важно, что вы будете делать, главное, **делать это вместе**. Вы можете гулять в парке, сидеть в кафе, ходить по магазинам, просто быть дома, но какое-то время надо обязательно посвятить ребенку. Если в семье несколько детей и у всех «родной» язык любви — время, то надо найти возможность уделить его **каждому в отдельности**.

Язык любви № 4. Подарки.

Вы можете подумать, что подарки — это самый **простой способ выразить свою любовь ребенку**. Автор книги предостерегает родителей от задаривания ребенка, лучше совмещать этот способ с другими путями, чтобы у ребенка не возникло ощущение, что от него откупаются. Подарок дарится ребенку не за какие-то заслуги, а просто так. Главное, не стоимость подарка, не его объем, намного важнее, чтобы это был сюрприз и все было красиво оформлено. Дети обожают распаковывать подарки, есть в этом определенная **магия предвкушения**.

Язык любви № 5. Помощь.

Иногда родители отказывают детям в помощи, мотивируют тем, что хотят вырастить **самостоятельных людей**. Но для детей это может быть ведущим языком любви, им важно знать, что родители придут к ним на помощь в любой ситуации и не оставят их одних. Если ребенок просит починить велосипед, сшить платье для куклы, решить задачу, он не просто просит о помощи, **он просит о любви**. Родителям надо помогать детям со всей душой, не критикуя и не ругая их. Только так ребенок поймет, что он нужен родителям и они любят его.

Как и у взрослого, у ребенка тоже есть свой родной «язык любви», который станет очевидным после 5 лет. До 5-летнего возраста его определить сложно, ребенок быстро растет и стремительно меняется.

Как укрепить отношения со своим ребёнком?

Проще, чем вы думаете. Достаточно понять, **на каком языке любви** можно к нему «достучаться».

Пройдите тест и узнайте!

Тест «Пять языков любви» (Гэри Чепмен)

Зачитайте ребёнку каждую пару утверждений. Он должен выбрать то, с чем согласен.
Отметьте ответ в третьем столбце.

1.	Мне нравится, когда мне дарят небольшие подарки без повода.	С
	Мне приятно, когда мама (папа) находится рядом.	В
2.	Мне нужно, чтобы родители прикасались ко мне каждый день.	Е
	Мне каждый день нужно слышать слова одобрения.	А
3.	Я чувствую любовь, когда мама (папа) с радостью выполняет мою просьбу (почитать сказку, вместе поиграть или погулять).	Д
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) говорит мне, насколько я ей (ему) дорог.	А
4.	Для меня важны подарки от родителей.	С
	Я чувствую себя хорошо, когда мама (папа) прикасается ко мне.	Е
5.	Мне нравится, когда мне говорят, что меня ценят.	А
	Мне нравится, когда мама (папа) смотрит на меня, когда мы разговариваем.	В
6.	Мне нравится, когда мама (папа) целует меня.	Е
	Подарки от родителей без особых случаев радуют меня.	С
7.	Я бы хотел (-а), чтобы родители помогли мне в моих повседневных обязанностях (сделать уроки, убраться в комнате).	Д
	Мне нравятся продолжительные поездки всей семьёй.	В
8.	Я знаю, что мама (папа) думает обо мне, когда дарит подарок.	С
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) помогает мне.	Д
9.	Я чувствую любовь, когда на мой день рождения мама (папа) говорит мне приятные слова.	А
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) дарит мне подарок на мой день рождения.	С
10.	Мне нравится, когда мама (папа) дарит мне внимание.	В
	Мне нравится, когда мама (папа) делает мне что-то приятное.	Д
11.	Я ценю многие вещи, которые делает для меня мама (папа).	Д
	Мне нравится получать подарки от мамы (папы).	С
12.	Я чувствую себя в безопасности, когда мама (папа) прикасается ко мне.	Е
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) делает мне что-то приятное.	Д
13.	Мне бы хотелось, чтобы родители хвалили мою внешность.	А
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) старается понять, что я чувствую.	В
14.	Мне нравится получать подарки от родителей.	С
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) помогает мне.	Д

15.	Мне нравится, когда мама (папа) прикасается ко мне, когда мы идём рядом.	E
	Мне нравится, когда мама (папа) внимательно слушает меня.	B
16.	Мне бы хотелось, чтобы родители хвалили мои достижения.	A
	Я знаю, что мама (папа) любит меня, когда делает для меня что-то, что ей (ему) обычно не нравится делать.	D
17.	Мне нравится, когда мы с мамой (папой) разговариваем или делаем что-то вместе.	B
	Мне нравится, когда мама (папа) часто прикасается ко мне.	E
18.	Я ценю мамину (папину) похвалу и стараюсь избежать критики.	A
	Несколько недорогих подарков от родителей для меня ценнее, чем один большой.	C
19.	Когда мы обнимаемся вместе с мамой (папой), я чувствую себя хорошо	E
	Мамины (папины) поступки влияют на меня больше, чем слова.	D
20.	Мне нравится, когда мы с мамой (папой) вместе что-то делаем.	B
	Мне нравятся теплые слова, которые говорит мне мама (папа).	A
21.	Для меня важны слова одобрения.	A
	Когда мама (папа) помогает мне, я понимаю, что она (он) меня любит.	D
22.	Мне нравится проводить время с мамой (папой).	B
	Мне нравится получать от мамы (папы) небольшие сюрпризы.	C
23.	Мне нравится сидеть рядом с мамой (папой).	B
	Мне нравится, когда мама (папа) говорит мне, что я красивый (-я).	A
24.	Я чувствую любовь, когда мама (папа) хвалит меня.	A
	Для меня важны видимые проявления любви (когда меня обнимают, говорят приятные слова).	C
25.	Мне нравится держать за руку маму (папу).	E
	Мне нравится посещать с мамой (папой) разные места.	B
26.	Я чувствую любовь, когда мама (папа) обнимает меня.	E
	Я чувствую любовь, когда получаю от мамы (папы) подарки.	C
27.	Я чувствую любовь, когда мама (папа) помогает мне.	D
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) прикасается ко мне.	E
28.	Мне нравится проводить с мамой (папой) время наедине.	B
	Мне нравятся долгие прогулки с мамой (папой).	B
29.	Мне нравится проводить с мамой (папой) время наедине.	B
	Я чувствую любовь, когда мама (папа) помогает мне.	D
30.	Мне нравится получать внимание мамы (папы).	C
	Мне нравится, когда мама (папа) обнимает меня.	E

Итоги

Посчитайте количество ответов А, В, С, D, E. Буква, набравшая наибольшее количество ответов – доминирующий язык любви вашего ребёнка:

А. Слова поощрения, ободрения и поддержки – для ребёнка важно их получать. Говорите, что вы его любите, конкретизируйте похвалу (не просто

«ты – лучший!», а «ничего себе, как ты быстро решил эту задачу, молодец!». Оставляйте милые вдохновляющие записки в кармашках, созванивайтесь во время долгой разлуки, радуйте друг друга комплиментами (например, записывайте их на магнитной доске, каждый день придумывая что-то новое).

В. Качественное время вместе, безраздельное внимание – ребёнку важно проводить время с теми, кого он любит. Устраивайте семейные прогулки, играйте в настольные игры, читайте. Вместе убирайтесь, выполняйте уроки, готовьте, смотрите мультфильмы.

С. Подарки – ребёнок ценит небольшие и неожиданные сюрпризы. Не «расплачивайтесь» подарками за своё отсутствие – преподнесите милые безделушки просто так. Подбирайте презент, исходя из предпочтений ребёнка – **динозавры, единороги, летающие тарелки**. Вместе играйте в «остров сокровищ» или в принцесс! Также будьте внимательны к подаркам ребенка, будь то камушек или букет одуванчиков.

Д. Действия/практическая помощь – ребёнку важно чувствовать, что о нём заботятся. Таким детям нужна помощь в разных ситуациях. Это даёт ощущение любви. Поддерживайте в освоении новых навыков (например, ездить на велосипеде) и помогайте: застилать постель, починить сломанную игрушку и т. д.

Е. Прикосновения / физический контакт – ребёнку важно чувствовать, что мама (папа) рядом. Буквально! Играйте в пальчиковые игры, часто обнимайтесь (особенно перед сном, после садика / школы), гладьте по голове в минуты тревоги.