

## 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.