



## Пять способов выразить ребенку вашу любовь.

Немногие взрослые умеют правильно и доступно доносить свои мысли и пожелания до детей, полагаясь на то, что их действия говорят сами за себя. Неумение родителей выстроить общение, часто становится причиной конфликтов и непослушания детей.

Хочу порекомендовать, Вам почитать Гарри Чепмэна, семейного психолога и консультанта, автора бестселлера «Пять языков любви для детей». По его мнению в душе каждого ребенка есть эмоциональный сосуд, который нужно наполнять безусловной любовью. Когда малыш чувствует себя любимым, он развивается нормально, когда же емкость опустошается, начинаются проблемы. Большинство родителей очень любят своих детей, но не всегда умеют наполнять этот самый сосуд любовью, показывать свою любовь, говорить с ними на одном языке любви.

**Чепмэн выделяет пять способов выразить свои чувства:**

1. Прикосновения
2. Слова
3. Помощь
4. Время
5. Подарки

Мы все, так или иначе, знаем эти языки, просто один из них является для нас и наших детей родным, а остальные – немножко иностранными.

Язык любви это способ, дающий понять, что нас любят. Близкие что-то делают по отношению к нам, и мы понимаем, что они нас любят. Как известно, существует пять языков любви. Чтобы ребенок нормально развивался и его уверенность в вашей любви не гасла, ему необходимо все пять языков любви, но его "язык" остается самым главным. "Язык" любви ребенка формируется к пяти-шести годам.

**"Прикосновения."** Уже давно известно, что "физическое прикосновение" многое говорит с точки зрения эмоций. Исследования показывают, что дети, которых носят на руках, часто развиваются в эмоциональном плане лучше, чем те дети которых не носят. Обычно многие родители берут маленького ребенка на руки, баюкают его, целуют, прижимают к себе и говорят ему всякие слова. Задолго до того, как ребенок начнет понимать значение слова любовь, он чувствует, что его любят. Объятия, поцелуи, держание за руку - все это передает ребенку чувство любви.

Обнимать и целовать подростка - это не одно и то же, что обнимать и целовать маленького ребенка. Подросток может противиться этому в присутствии своих сверстников, но это не значит, что он против того, чтобы вы к нему прикасались, особенно, если это его основной язык любви.

Если ребенок часто подходит к вам берет за руку, слегка толкает вас, обнимает вас за ноги, когда вы проходите мимо него по комнате хочет побороться с вами - все это указывает на то, что "физическое прикосновение" для него имеет очень большое значение.

**"Слова поощрения (одобрения).** Одним из способов выразить любовь эмоционально является употребление слов поддержки. Compliments - это лишь один из путей выражения поддержки вашему ребенку. Еще одним диалектом являются слова ободрения. Слово ободрять несет в себе смысл "пробуждать смелость". У каждого из нас есть свои области, где мы не чувствуем себя уверенно. Нам не хватает смелости, и эта нехватка смелости удерживает нас от того, чтобы мы совершали полезные поступки, которые хотели бы совершить. Возможно, что потенциал, скрытый в вашем ребенке, только и ждет ваших слов ободрения. ободрение требует умения поставить себя на место другого, умения увидеть мир с точки зрения вашего ребенка. В первую очередь мы должны выяснить, что для вашего ребенка является наиболее важным. И только после этого мы можем высказывать слова ободрения.

*Для ребенка, чьим основным языком любви является язык "слов поддержки", наша негативность, критика, требованья несут ужасный удар по психике. Старайтесь реже требовать, а чаще просить.*

**"Акты служения (помощь).** Пока дети маленькие, родители постоянно совершают по отношению к ним "акты служения". Если бы они это не делали, то ребенок бы умер. Купание, кормление и одевание требует массу усилий в первые годы жизни ребенка. Затем приходит черед приготовления пищи, стирки и глажки. Затем - приготовление завтрака перед школой, помощь в выучивании уроков. Это все воспринимается многими детьми как само собой разумеющееся, но для некоторых из них - это выражение любви к ним. Если ваш ребенок часто выражает благодарность за простые акты служения - это ключ, указывающий на то, что они важны для него в эмоциональном плане. Ваши акты служения в полном смысле несут ему вашу любовь.

*Когда вы помогаете ему сделать практическую работу по какому-нибудь предмету .то это значит гораздо больше, чем хорошая оценка. Это значит: "мои родители любят меня ". когда вы ремонтируете велосипед, то это значит больше, чем приведение его в рабочее состояние. Если ребенок постоянно предлагает вам свою помощь в работе, возможно, это означает, что он понимает под этим выражение любви и, скорее всего, "акты служения" являются его основным языком любви.*

**"Время. (Качественное время).** Ключевым аспектом качественного времени является близость. Близость определяется сфокусированным вниманием. Когда отец сидит на полу с двухлетней дочкой и катает ей мячик, то его внимание не сконцентрировано на мячике. Оно сконцентрировано на его дочери. В этот краткий момент - независимо от его скоротечности - они вместе. Если же в тот момент, когда он катит мячик и разговаривает по телефону, то его внимание рассеяно. Качественное время не означает проводить время вместе, уставившись в глаза друг другу. Это значит, что мы что-то делаем вместе и отдаем все свое внимание другому человеку, пусть то, что мы делаем вместе - не частое явление. Эмоциональная важность этого состоит в том, что в это время мы полностью фокусируемся друг на друге. Действия придают смысл близости.

**"Подарки"** Подарки - это визуальное олицетворение любви. Визуальные символы для некоторых детей являются наиболее важными, чем все остальные. Но если, это не является основным языком любви вашего ребенка, то подарки могут не иметь для него практически никакого значения в эмоциональном плане. Если подарки, которые вы дарите,

быстро откладываются в сторону, если ребенок редко говорит спасибо, если ребенок не бережет то, что вы ему дарите, то скорее всего "язык получения подарков" не является его основным языком любви.

*Если же наоборот, ребенок отвечает вам большой благодарностью, если он показывает подарки другим и говорит, какие вы хорошие, что купили их для него, если он кладет их на самое видное место в своей комнате, вытирает с них пыль, если в течении продолжительного часто играет с ними, тогда, возможно "получение подарков" является его основным языком любви. Что если вы не можете часто позволить себе покупать их? Помните: суть не в качестве и не в стоимости подарка - важен сам факт. Многие подарки могут быть изготовлены собственными руками, и иногда ребенку они больше нравятся, чем дорогие, купленные подарки.*

## **Как узнать, какой способ выражения любви понятнее всего вашему ребенку**

- **Попытайтесь** вспомнить, как ребенок выражает любовь вам. Перечислите три самых характерных случая, когда он делал это за последнее время? Какой это был способ выражения любви?
- **Понаблюдайте**, как ваш ребенок выражает любовь братьям, сестрам, учителям, бабушке с дедушкой и т. д. Он делает это так же, как в случае с вами? А если по-другому, как вы думаете — почему?
- **Наши дети** просят нас о многом. Еще раз вспомните пять способов выражения любви и попытайтесь перечислить как можно больше просьб, которые вы постоянно слышите от вашего ребенка, разделяя их по способам выражения любви. К какому способу относится наибольшее число? Как вы, родители, могли бы удовлетворить эти потребности детей?
- **Посмотрите**, на что ваш ребенок привык жаловаться, что заставляет его чувствовать себя несчастным? Чего ему больше всего не хватает? Подумайте, по какой причине вы проглядели его нужды? Как вы могли наиболее эффективно наполнить его сосуд любви?
- **Следующие** несколько месяцев задавайте вашему ребенку альтернативные вопросы, пусть он выбирает из двух способов выражения любви. Записывайте, что он выбрал. Попробуйте определить причину, по которой он делает тот или иной выбор, а потом определите «язык любви», который он выбирает чаще всего. Возможно, это его «родной язык». Помните:

***Не бойтесь избаловать ребенка своей любовью, поддержка и доброжелательный настрой сделают ребенка только лучше!!!!***

