

Пять языков любви: инструкция по общению с детьми



По мнению Гарри Чепмэна, семейного психолога и консультанта, автора бестселлера "Пять языков любви для детей", 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. Всего Чепмэн выделяет пять способов выразить свои чувства: прикосновения, время, слова, подарки и забота. Мы все, так или иначе, знаем эти языки, просто один из них является для нас и наших детей родным, а остальные – немножко иностранными.

Покажи язык

Как узнать самый привычный язык любви вашего ребенка? Чэпмен советует внимательно понаблюдать за детьми в течение нескольких недель. Посмотрите, как малыш выражает свои эмоции, как он или она выражает свою любовь к вам, своим друзьям, питомцам. Обнимает ли? Целует? Готовит подарки (срывает цветы, находит особенный камушек на дороге)? Может быть, он любит принести свой плед и укрыть маму, когда она лежит и читает книжку? Благодарит за ужин, приносит чай? Лучше всего этот детективный способ подходит детям до 15, так как подростки уже умеют быть менее спонтанными и адаптировать поведение под ожидания других, чтобы получить что-то взамен.

Еще один метод наблюдения - выслушивать жалобы. "Ты всегда заботаешься о малышке" - прямой намек на желание получить заботу от мамы. "Я бы хотел, чтобы мы тоже поехали на каникулы куда-нибудь вместе, как Лешина семья".

Активное слушание всегда помогает лучше понять ребенка.

Можно попробовать и такой способ: предложить ребенку выбор. "В среду у меня свободный вечер, мы могли бы прогуляться по лесу или отправиться в магазин и купить тебе новое платье. Тебе что больше нравится?".

Попросите нарисовать рисунок семьи и спросите, что на картинке. Можно задать вопросы, как ты понимаешь, что родители тебя любят.

Когда вместе читаете книжку или мультик, спросите у малыша: как ты думаешь, любят ли папа и мама эту девочку? Почему ты так думаешь?

Прикосновения

Язык прикосновений или «обнималок» - универсальный и самый распространенный среди языков любви. Родители и бабушки – дедушки всего мира свободно говорят на этом языке: они обнимаются, целуются, щекочат и балуются вместе. Семейный терапевт и психолог Вирджиния Сатир советовала обнимать детей не менее 8 раз в день.

Малышам – кинестетикам, чей язык любви, - прикосновения, требуется еще больше физического контакта. Обычно малыши получают много тепла и физического контакта в

младенчестве. С возрастом объем обниманий существенно падает. Тут психологи единогласны: физический контакт, прикосновения важны детям все время. Даже колючий подросток нуждается в своей дозе любви. Только демонстрировать свою привязанность лучше не при сверстниках, приватно, выбирая когда ваш «беспокойный подросток» в хорошем настроении. Похлопать по плечу, шутливо толкнуть – эти способы больше подходят для подрастающих мальчиков.

Если первичный язык любви вашего ребенка - прикосновения, то:

- При встречах и расставаниях обнимайте ребенка.
- Если ребенок взволнован, погладьте его по голове.
- Обнимайте ребенка всякий раз, когда он\она приходит из школы.
- Малышу, отправляющемуся в садик или к няне, дайте с собой любимую игрушку или маленькое одеяльце, чтобы он мог обнимать ее.
- Дарите малышу плюшевые игрушки, свитера, пледы, что-нибудь уютное и "трогательное".
- Читая на ночь, ложитесь рядышком и обнимайте ребенка.
- Играйте в пальчиковые игры и потешки.
- Играйте в щекоталки с малышами.
- Когда малыш ушибся или заболел, проводите больше времени, укачивая или обнимая его.
- Собирайте всю семью для всеобщих "обнималок".

Слова

Кто не любит ласковых и приятных слов? Конечно, похвала приятна любому уху – будь то ребенок или взрослый. Некоторые дети особенно остро реагируют на слова. Для них доброе слово – важный язык любви. Родители могут хвалить, поощрять и направлять, говорить вслух, как и за что вы любите вашего ребенка.

Важно, чтобы похвала была конкретной: не молодец, а «вот какой ты у меня сильный, залез на горку сам!», «как же замечательно ты смешал цвета на этом рисунке». Не скупитесь на доброе слово. Оно, как известно, даже кошке приятно.

Если первичный язык любви вашего ребенка - слова:

- Положите записочку "я тебя люблю" в портфель или пенал.
- Заведите дома доску для обмена смешными сообщениями.
- Подмечайте, когда ребенок сделал что-то правильно и хвалите его "Мне понравилось, как ты поделился грузовиком с другом", "Какой интересный у тебя получился коллаж. Мне очень нравится".
- Запишите ваш голос на диктофон и давайте ребенка послушать, когда он или она отправляются в лагерь или к бабушкам.
- Звоните ребенку, когда вы в командировке.
- Придумайте особенные имена друг для друга. Так, мой сын зовет меня "Гуга", а я его "Пушистик".

Время

Когда – то на часовой выставке в Швейцарии меня поразила стенд одного производителя. Вместе с рекламными брошюрами и буклетами в комплекте прилагалась чековая книжка. Каждый чек – 60 минут. На чеке было написано: я, такой-то, такой-то, дарю свое время. Время – не просто высоко котируемая валюта среди детей, это еще и большой дефицит в наше безумное время. Малыш тянет папу поиграть, дочка канючит возле мамы, которая готовит ужин. Время – такой же универсальный язык любви в детско-родительских отношениях, как и прикосновения. Чтобы наполнить эмоциональный сосуд ребенка, который говорит на языке «времени», нужно всего лишь с ним играть, уделять внимание и проводить вместе время. Но не просто время, а время качественное, один – на – один. Наполненное общением и интересными делами.

Так как время большой дефицит, используйте семейные ритуалы для того, чтобы показать ребенку, что вы его любите. Чтение на ночь, совместные обеды, еженощные прогулки,

выезды за город хотя бы раз в месяц – вот лишь несколько способов подарить ребенку свое родительское время.

Когда мой сын был маленький, а мне надо было работать, я говорила, что, закончив, непременно поиграю с ним. Мы ставили таймер, и, когда звоночек звенел, садились собирать Lego или рисовать.

Если ребенок считает проявлением любви ваше время, потраченное на него:

- Включайте малыша в свою работу по дому с самого детства: покупки, уборка, стирка, мойка машины. Это не только весело, полезно, но и позволяет восполнить дефицит проводимого вместе времени.
- Приготовьте вместе что-нибудь, например, свежавыжатый сок или бутерборды, напеките печенья.
- Смотрите вместе кино и обсуждайте его.
- Опускайтесь на уровень малышей, берите их на руки. Если малышка ползает, сядьте на колени рядом с ней.
- Отправляйтесь вместе в магазин, чтобы выбрать что-то особенное вместе.
- Ходите в зоопарки, музеи.
- Предложите малышу выбрать, куда пойти, чем заняться.
- Задавайте ребенку открытые вопросы, которые предполагают развернутый ответ.
- Если у вас больше одного ребенка, планируйте индивидуальное время для каждого.

Подарки

Подарки любят и дети, и взрослые. Не все, однако, придают им одинакового значения. Подарки на день рождения и новый год – часть культуры. Подарки – самое что ни на есть материальное выражение любви. Родители, «дары приносящие», нередко путают подарок с откупом. Толковый словарь Даля дает такое определение: «Подарок - предмет, вещь, которую пор собственному желанию безвозмездно дают, преподносят, дарят кому-нибудь с целью доставить удовольствие, пользу». Безвозмездно здесь - ключевое слово. Когда родители много работают и мало внимания уделяют ребенку, подарки воспринимаются как замалчивание грехов, индульгенция.

Подарки для ребенка, чей первичный язык время, - никогда не будут эквивалентом внимания со стороны родителей, и такой малыш все равно не доберет любви. Подарки – в значении языка любви – не могут быть платежом. Сдал экзамен - вот подарок. Лучше всего дарить подарки не «за что», а «просто так», как в известном мультике, без повода.

Когда ребенок говорит на языке подарков:

- Выбирайте такие подарки, которые соответствуют интересам и увлечениям ребенка.
- Делайте ребенку подарки своими руками.
- После школы угостите ребенка полезными сладостями и вкусностями (ягодами, сухофруктами).
- Сходите вместе в магазин и выберете подарок.
- Вместо того чтобы тратить огромную сумму на один день рожденный подарок, приносите ребенку маленькие гостинцы весь год.
- Подарите девочке специальное ожерелье или кольцо, брелок для ключей, которые всегда будут с ней.
- Маленьким детям собирайте специальные природные подарки - интересный камушек, ракушку, шишку или кусок отполированного морем стекла.
- Играйте в охоту за сокровищами вместе с детьми.

Помощь и забота

Некоторые дети всем остальным формам выражения любви предпочитают заботу и помощь. Вот пример ребенка, "говорящего" на языке заботы. 8 - летний Аркаша собирается ночевать в гостях у друга. Вечером он мечтательно вздыхает и говорит: "Мама каждый вечер подогревает мне теплое молоко, а когда я болею - готовит особенный супчик". Родители априори заботятся о ребенке, но не всегда мы понимаем, как важна

забота для некоторых из них. Чэпмен предлагает учитывать возраст ребенка, когда вы демонстрируете ему/ей свою любовь через заботу.

Так, застелить постель 4-летнему ребенку - помощь, а вот восьмилетний вполне способен справиться с этим сам. В оказании заботы родители всегда являются ролевой моделью: мама приносит отцу, работающему за компьютером над проектом, вкусный и крепкий чай, папа, который несет тяжелые сумки и т.д.

Если первичный язык любви вашего ребенка - помощь:

- Помогите малышу научиться кататься на велосипеде.
- Всегда помогайте с домашними заданиями.
- Приготовьте особенное блюдо, когда ребенку предстоит тяжелый день.
- Укройте малыша одеялом перед сном.
- Встаньте пораньше и приготовьте вкусный завтрак.
- Когда ребенок болен, почитайте ему его любимую книжку, сделайте что-то особенное.
- Почините игрушку, которая сломалась, установите компьютерную игру, помогите сделать поздравительную открытку.

Как стать полиглотом

Пять языков любви - не космическая наука. Мы все так или иначе бегло говорим на них.

Понимание особенного языка вашего ребенка сделает вашу любовь к нему еще более осязаемой, а само общение - теплее и проще.