[Пять языков любви: как любить ребенка, чтобы он чувствовал себя любимым](http://www.kem.by/psihology/%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%8C-%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%B2%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0/)



**Каждому из нас важно чувствовать себя любимым. Но предпочтения в проявлениях внимания и любви могут абсолютно отличаться у разных людей. Кому-то важны забота и внимание, кто-то ценит конкретную помощь. Некоторые люди видят любовь в приятных словах и комплиментах, а другим важнее объятия и прикосновения. Более того, мы и сами проявляем свою любовь по-разному. Иногда нам кажется, что сложно найти взаимопонимание с близкими людьми, ведь мы будто бы говорим на разных языках. Но выход есть – всегда можно научиться говорить на «языке любви» другого человека.**
**Дети, точно так же как и взрослые, по-разному воспринимают и проявляют любовь. Поняв, на каком языке «говорит о любви» ребенок, родители смогут избежать недопонимания в общении с ним и дать ему чувство уверенности в себе.**

Гэри Чепмен, семейный психолог и консультант, автор книги «Пять языков любви для детей», выделяет пять способов, которыми люди выражают свою любовь, – **пять языков любви.** Наш собственный язык любви зависит от многих факторов – воспитания, индивидуальных особенностей характера и того, на каком языке любви изъяснялись в нашей семье.

Большинство родителей очень любят своих детей, но не всегда умеют показывать свою любовь, говорить с детьми на понятном для них языке любви. Основная родительская задача – вырастить зрелого ответственного человека. Но какие бы качества родители ни развивали в ребенке, главное – строить воспитание на любви. Любовь нужна каждому ребенку, иначе ему никогда не стать полноценным взрослым. Любовь – самый надежный фундамент спокойного детства. Если это понимают взрослые, и умеют правильно показывать свою любовь, – ребенок вырастает счастливым, уверенным в себе, сердечным человеком.

1. Слова поощрения

Некоторые дети особенно остро реагируют на слова. Для них доброе слово – важный язык любви, без слов поддержки и похвалы они просто не могут обойтись.

Похвала, благодарность, ласковая поддержка выражают нашу любовь и заботу. Такие слова прольются на душу ребенка теплым весенним дождем. Они дадут ему уверенность в себе, помогут почувствовать собственную значимость. Польза от них огромна, и позабудутся они не скоро.

Не скупитесь на ласковые слова. Ни один добрый поступок вашего ребенка не должен остаться без внимания. И все-таки помните: каждая похвала должна быть обоснованной и искренней. Иначе ребенок поймет, что ему льстят, а возможно, даже решит, что его обманывают. Если вы хотите, чтобы ребенок ценил ваши похвалы, будьте внимательны. Не нужно хвалить его слишком часто, иначе слова постепенно утратят всякую силу и смысл. Разумнее похвалить ребенка, когда он этого заслуживает и сам доволен сделанным.

***Совет.****Если этот язык для вас чужой, и вы не отличаетесь красноречием, но вам кажется, что именно на нем говорят ваши дети, обращайте пристальное внимание на то, что и как говорят люди вокруг вас. Например, вы слышите, как кому-то сделали комплимент, оценили по достоинству заслуги и похвалили. Обратите внимание, какие слова для этого использовались – это может лечь в копилку для общения с вашими близкими.*

*Когда нам говорят приятные слова, отмечают наши успехи, мы испытываем благодарность и, весьма вероятно, будем готовы сделать что-то приятное в ответ.* *И лучшей наградой будут сияющие глаза вашего ребенка, вы почувствуете, как он признателен вам, как благодарен. А потом, может, и вы услышите от него добрые слова. Ведь ему захочется ответить на вашу любовь.*

2. Время

Сумасшедший ритм современной жизни подчас не оставляет родителям время на своих детей. Понять взрослых можно – они делают все возможное, чтобы их ребенок ни в чем не нуждался. Но при этом родители забывают, что для малыша проведенное вместе время намного важнее, чем содержимое кошелька.

Дело не в том, сколько времени вы проводите с детьми, а как именно вы его проводите. В английском языке есть специальное понятие quality time – качественное время, то есть время, которое человек с пользой и удовольствием проводит в компании любимых людей. Даже если вы общаетесь с ребенком не два часа в день, а только пятнадцать минут – это могут быть куда более ценные и осмысленные пятнадцать минут, чем два часа совместной скуки. Довольно часто родители физически присутствуют, а психологически их рядом нет. Быть вместе и быть рядом – разные вещи. Вместе – это смотреть друг на друга, разговаривать, слышать, понимать, а не кивать своему ребенку, уткнувшись в гаджеты.

Делитесь с детьми своими чувствами, мыслями. Рассказывайте о себе, как вы прожили сегодняшний день, какие волнения были, какие радости и т.д. Тем самым вы «открываете дверь» в отношения, предлагая ребенку делать то же самое.

Проводить время с ребенком – значит уделять ему свое внимание полностью. Время – ценнейший ресурс, когда мы безвозмездно отдаем его другому человеку, вместе с этим мы дарим частичку своей жизни, себя самого.

***Совет.****Смотрите своему ребенку в глаза, когда общаетесь с ним. Это позволит установить контакт и передать ощущение, что вы действительно готовы слышать и понимать. Не отвлекайтесь на свои дела и телефонные звонки, отложите их на некоторое время или уладьте предварительно. Учитесь не перебивать. Наблюдайте за мимикой ребенка, интонациями, жестами, это позволит вам лучше почувствовать его.*

*Сделайте над собой усилие и попробуйте разделить его увлечения. Вы любите классику, а ваш ребенок обожает рок? Что ж, сходите вместе с ним на рок-концерт. Выйдите из привычного образа мамы, подающей ужин, проверяющей уроки, подгоняющей в школу. Сходите вместе в боулинг, в кафе, на концерт, где ваш подросший сын или дочь смогут вас увидеть совсем в другом настроении, в другой одежде, в другой роли. Выходите из привычной зоны комфорта!*

*Если ваш ребенок еще маленький – привлекайте его к работе по дому: уборка, стирка и т.д. Приготовьте вместе что-нибудь, например, салат или бутерброды. Отправляйтесь вместе в магазин, чтобы выбрать что-то особенное вместе. Предложите малышу выбрать, куда пойти, чем заняться.*

Когда вы вместе чем-то занимаетесь, у вас появляются общие воспоминания. А они, в свою очередь, могут стать неисчерпаемым источником радости и помочь сделать ваши отношения крепче.

3. Подарки

Третий путь к сердцу ребенка – подарки. Для некоторых детей именно это – единственный верный путь. Однако подарок становится символом любви лишь тогда, когда ребенок видит, что родители действительно заботятся о нем. Поэтому говорить только на «языке подарков» нельзя, необходимо сочетать его с остальными доказательствами. Тогда подарок выражает искреннюю любовь.

Пожалуй, этот язык один из самых простых, и научиться ему не так уж сложно. Подарки можно покупать, мастерить своими руками, важно, чтобы в процессе вы думали о своем ребенке и выбирали то, что как вам кажется, может его порадовать. Глядя на такой подарок или беря его в руки, ваш ребенок будет вспоминать вас с благодарностью и любовью.

Стоимость подарка чаще всего безразлична ребенку, для которого подарок выражает внимание и любовь родителей. Если мы сами не считаем подарок выражением чувств, не увидит в нем любви и наш ребенок. И, в конце концов, привыкнет воспринимать подарки как должное.

Если подарки – «родной язык» вашего ребенка, у него особое к ним отношение. Ему очень важно, как вы дарите подарки. Прежде всего, необходимо, чтобы подарок был красиво упакован. Кроме того, таким детям очень нравятся сюрпризы. Они не сразу разворачивают подарок, сперва разглядывают коробочку, гадают, что же там внутри, и лишь потом аккуратно развязывают бант. Вручение подарка превращается в настоящую церемонию. Ребенку хочется, чтобы вы в этот момент были рядом и разделяли его восторг.

***Совет.****Подарок должен быть подлинным выражением любви. Будем называть вещи своими именами. Если вы хотите отблагодарить ребенка за услугу – это плата, если пытаетесь подкупить его – это взятка. Зачем называть их подарками? Настоящий подарок дается не в обмен на что-то, а просто так. Ведь если его надо заслужить – это уже не подарок.*

*Только подарки ко дню рождения или на Новый год должны быть сюрпризами. Остальные лучше выбирать вместе с сыном или дочерью, особенно если дело касается одежды. У подростков свои представления о том, что красиво, что модно, У них свой стиль; и чаще всего их вкусы не совпадают с вашими. Если уж вы решили купить им что-нибудь, лучше покупать то, что им нравится.*

4. Помощь

Даже если ребенок не «говорит» на «языке помощи», забота родителей ему необходима. Однако если помощь – «язык», который он понимает, для него ваша забота – выражение истинной любви. Когда ребенок просит вас починить велосипед или куклу, ему не просто хочется, чтобы игрушка вновь была целой, ему нужна ваша любовь. Задача родителей – услышать эти просьбы и ответить на них. Если мы помогаем ребенку и делаем это с радостью, стараемся от всей души, его душа наполняется любовью. Когда родители отказываются выполнить просьбу или выполняют, но делают это неохотно, ворчат и даже ругают ребенка, помощь его не радует.

Помогая ребенку, вы воспитываете в нем ответственность и трудолюбие. Некоторые родители считают, что ребенок все должен делать сам, только так можно воспитать его самостоятельным. Они забывают, что помощь – это еще и выражение любви. Когда мы говорим с ребенком на этом языке, когда мы делаем для него то, чего он сам делать еще не умеет, мы не только преподаем ему необходимые навыки, мы подаем пример. Глядя на нас, он учится помогать не только близким людям, но и тому, кто не сможет отплатить добром за добро. Если дети постоянно видят, как родители заботятся о других, они последуют их примеру.

Помогать – это делать что-то для другого человека, выражать свою заботу в действии. Это взаимообмен, который вполне может укрепить отношения. Помощь требует сил и времени. Если вы с радостью помогаете, вы выражаете тем самым свою любовь.

Если путь к сердцу вашего ребенка – помощь, это не значит, что любое его желание – закон для вас. Прежде чем выполнить его просьбу, обдумайте, принесет ли это ему пользу, сможете ли вы своим поступком уверить его в том, что вы его любите. Может, это всего лишь сиюминутная прихоть и не стоит ей потакать?

***Совет.****Дайте понять ребенку, что он всегда может обратиться к вам за помощью. Например, так: «Я вижу, что ты переживаешь. Если ты захочешь поговорить об этом, то всегда можешь подойти ко мне, я буду рада выслушать тебя и помочь». Очень важно произносить эти слова вслух.*

*Учитывайте возраст ребенка. Помогать детям – не значит полностью обслуживать их. Делайте за них только то, чего они сами сделать еще не смогут.*

5. Прикосновения

Как лучше всего выражать любовь вашему ребенку? Может, лучше всего он понимает прикосновение? Когда ребенок понимает этот язык, ласка для него важнее, чем похвалы, совместное времяпрепровождение, помощь или подарки. Конечно, это вовсе не значит, что все это ему не нужно. Он ценит и заботу родителей, и их внимание. Однако ласковое прикосновение скажет ему гораздо больше, чем слова.

Прикосновения – один из самых громких голосов любви, который понятен очень многим детям. Через прикосновения можно выразить множество оттенков своих чувств, и для некоторых детей это очень действенный способ почувствовать родительскую любовь. Иногда вместо слов любви достаточно просто прикоснуться к человеку. Тактильные рецепторы расположены по всему телу, что придает этому языку множество нюансов и возможностей: любое ласковое прикосновение способно сказать о любви, в то время как даже небольшая грубость или неаккуратность может быть истолкована как глубочайшее оскорбление.

К сожалению, многие взрослые прикасаются к своим детям лишь по необходимости: когда одевают их, переводят через улицу, укладывают в постель. Любящим родителям не нужен особый повод, чтобы прикоснуться к ребенку. У них постоянно есть возможность донести любовь до детского сердца.

Детям необходима ласка. Именно этот путь ведет к сердцу многих из них. Родительские поцелуи и объятия – самые простые способы выразить любовь на понятном для них «языке». Недавние исследования подтверждают: младенцы, которых чаще берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, кто подолгу остается один.

Ласка одинаково нужна и мальчикам, и девочкам. И все же мальчики получают намного меньше нежности, чем девочки. Тому есть много причин, самая частая – родители опасаются, что ласка сделает их мальчиков изнеженными женоподобными созданиями. Это заблуждение. Факты доказывают следующее: если ребенок уверен в любви окружающих, у него формируется здоровая самооценка и правильная сексуальная ориентация.

***Совет:****Мимолетные прикосновения в течение дня играют огромную роль, если ваш ребенок говорит на языке прикосновений. Положите руку на плечо, если хотите поддержать, погладьте по голове, если ребенок взволнован. Обнимайте ребенка всякий раз, при встречах и расставаниях, когда он приходит из школы.*

*Малышу, отправляющемуся в садик, дайте с собой любимую игрушку, чтобы он мог обнимать ее. Чаще берите маленьких детей на руки. Если малыш ползает, опуститесь на его уровень, сядьте на колени рядом с ним. Читая ребенку на ночь, ложитесь рядом и обнимайте его. Играйте в пальчиковые игры и потешки.*

Каждый ребенок нуждается в одном языке любви больше, чем в другом. Кто-то очень любит обниматься и сидеть на руках, кто-то обожает, когда ему дарят подарки, а кто-то жить не может без разговоров с родителями обо всем на свете. Каким бы ни был ваш ребенок, помните, что демонстрировать свою родительскую любовь можно на пяти разных языках, и лучше пользоваться ими всеми.