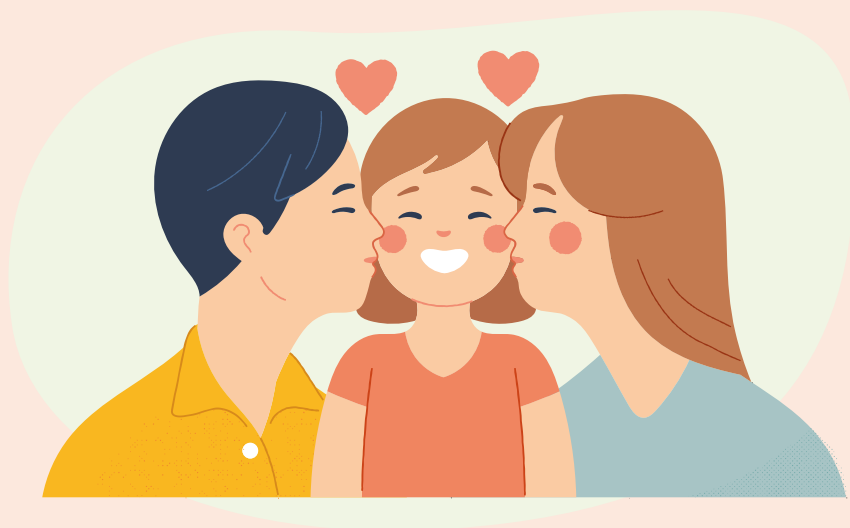


П'ять мов любові у спілкуванні з вашою дитиною



Усі батьки по-різному виявляють свою любов до дітей. А чи відчувають діти ту любов?

Іноколи батькам здається, що діти невдячні і навіть байдужі до їхньої любові. А чи так насправді?

Якщо батьки по-різному люблять, то й діти відчувають батьківську любов по-різному. Одні – у спільному дозвіллі з батьками. Інші – в щирій похвалі й емоційній підтримці. Хтось вимірює її подарунками, а комусь реальна допомога чи ніжність кращі за всі подарунки світу. Будь-який із цих проявів і є певною мовою любові. Однак так само, як відчувають, діти по-різному і виявляють свою любов. Зрозуміти мову любові – не складна наука. Батькам достатньо розпізнати потреби дитини і дати їй любов передусім у тій формі, що найближча до неї. Саме так зароджується глибинний зв'язок між дітьми та батьками.

Розуміння потреб і бажань дітей – це шлях до міцних стосунків із ними, а п'ять мов любові – це інструмент для виявлення того, що найкраще демонструє любов дитині.

Спочатку визначте пріоритетну для вашої дитини мову любові та передовсім застосовуйте її, а вже потім використовуйте всі п'ять.



До п'яти мов любові належать*:

1. Слова підтримки, похвала.
2. Безпечні дотики (тактильний контакт).
3. Продуктивно проведений разом час.
4. Допомога.
5. Подарунки.

Як «працюють» п'ять мов любові?

Якщо батьки й діти володіють спільною мовою любові, то кожен природно виявляє свої почуття у відповідь на любов іншого. Якщо різна мова притаманна обом сторонам, і жодна з них навіть не здогадується про це, стосунки будуть схожі на спілкування з іноземцем, мова якого невідома.

Тож для налагодження гармонійних стосунків між вами і вашою дитиною найважливішим є розуміння її мови любові.



* Інформація адаптована за мотивами книг «П'ять мов любові» та «П'ять мов любові до дітей» Гері Чепмена та Роса Кемпбела.

1. «Поговори зі мною», або слова підтримки, похвала

Слова – потужний інструмент спілкування, особливо у проявах любові. Словесні пестощі, похвала, заохочення та підтримка ніби запевняють: «Я дбаю про тебе» – лише чотири коротких слова, і дитина відчує власну цінність і безпеку.

Батьківська підтримка вкрай важлива. Помічайте навіть маленькі досягнення дитини та її гарні вчинки. Говоріть про це. Нехай дитина чує, як її хвалять. Похвала означає визнання. Будьте обережні у критичних висловлюваннях. Вони особливо негативно впливатимуть на дитину, основна мова любові якої – слова підтримки.

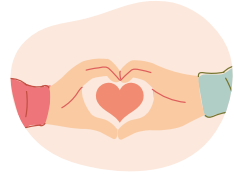
Як проявляти мову любові:

- ▶ говоріть: *«Ти гарно виглядаєш!»*, *«В тебе чудово це вийшло»*, *«Я пишаюся тобою»*, *«Навчи мене так робити»*, *«З кожним днем у тебе виходить все краще»* і т. ін.;
- ▶ нагадуйте щодня і без обмежень: *«Я тебе люблю»*, *«Я люблю дивитися, як ти...(граєшся, малюєш, співаєш, допомагаєш мені/братику тощо)»*;
- ▶ підтримуйте не лише досягнення, а й зусилля дитини;
- ▶ називайте дитину лагідним «домашнім» ім'ям, що використовуєте лише в родині;
- ▶ визнавайте добрі наміри, зусилля та рішучість дитини навіть у ситуації, коли вона помиляється;
- ▶ пишть записки підтримки й любові і залишайте там, де дитина неодмінно їх побаче.

Як хвалити підлітка

○ Робіть це щиро

Підлітки чекають цього від дорослих. Якщо прибирання обмежилось складанням книжок на полиці, а ви говорите: *«Прибрав ти добре, майже ідеально»*, то фальш буде помічено, а її наслідком стануть такі ж неякісні прибирання. Подібна похвала була б доречною для дошкільняти, а підліток у ній запідозрить сумніви щодо його здібностей і намірів.



○ Хваліть за конкретні дії

Загальні фрази не підуть на користь. Підліткам важливо, аби помітили, що саме було зроблено, за що їх хвалять. Порівняйте: *«Ти – молодець»*, і *«Ти молодець, що прибрав усю квартиру, – дякую тобі»*, *«Спасибі, що склала брудний одяг у кошик, тепер я можу прати»*.



○ Не можете похвалити за результат – хваліть за старання

Наприклад, ваш одинадцятирічний син вимив посуд після сімейного обіду. Звісно, ви зробили б це краще. Але посуд вимитий, підліток старався і витратив на це свій час. Якщо ви хочете, щоб і наступного разу він увзявся за цю справу, набув досвіду і навчився робити це краще, не критикуйте. Похваліть за зусилля: *«Синку, дякую, що помив посуд. Дуже ціную твоє старання і допомогу»*. Син відчує себе потрібним і зрозуміє, що його турботу оцінили. Дехто заперечить: *«Якщо не сказати правди, не покажати, як треба мити посуд, то й далі дитина робитиме це недбало»*. Не поспішайте. Краще подумайте, а чи візьметься вона з власної ініціативи знов за миття посуду, якщо на першій спробі їй скажуть, що робота виконана погано. Мудрі батьки принагідно делікатно підкажуть і покажуть, як це краще зробити, а з досвідом прийде й якість.





О Хваліть, коли це чують інші

Нехай похвалу, сказану вами дитині, також почують члени родини. Або в присутності підлітка розкажіть іншим (родичам або друзям родини, якщо це доречно), за що ви його похвалили. Наприклад, «Миколо, наш син сьогодні вперше сам приготував вечерю. Скуштуй, вийшло дуже смачно».

Не хваліть підлітка у присутності його друзів.

Підлітки соромляться таких проявів з боку батьків.

2. «Обійми мене», або безпечні дотики



Доторки до тих, кого ми любимо, мають потужну емоційну силу. Батьки носять немовлят на руках, колихають їх, цілують, гладять. Вік дитини – не завада пестошам, якщо тактильний контакт для неї – основна мова любові. Для такої дитини відсутність обійм і поцілунків – що колодязь без води. А тілесні покарання, навіть у виді ляпаса чи шльопка, стануть для неї руйнівними. Нехай доброю звичкою у вашій родині будуть ранкові обійми, а найкраще добраніч «кажуть» ніжні дотики.

Як проявляти мову любові:

- ▶ сідайте частіше біля дитини;
- ▶ обіймайте, цілуйте, погладжуйте по спині, тримайте за руку тощо;
- ▶ ініціюйте спільні обійми для всієї родини, а для більшого задоволення ще й обіймайте домашніх улюбленців;
- ▶ грайте в ігри, подібні до Twister.

У тактильному контакті з підлітком пам'ятайте про таке:

Ви не можете пестити підлітка так само, як ви це робили у дитинстві, і маєте завжди пам'ятати про його прагнення до самовизначення і незалежності. Якщо ж підліток відчуває потребу у вашій ніжності, дайте йому можливість побути дитиною стільки, скільки він того хотітиме.

У підлітковому віці тактильний контакт можливий лише за згоди дитини.

Спитайте підлітка: «Можна, я тебе обійму?» і робіть це не в присутності друзів, бо реакцією на ваші дії може стати спротив – не радість.

Пам'ятайте: підліток потребує вашої любові, але дотик як мову любові, слід використовувати в потрібний час, у потрібному місці й належним чином. Якщо в дитинстві мовою любові вашої дитини був дотик, то в підлітковому віці він набуде нових рис, і вам доведеться ніби вчити незнайомий діалект іноземця, мова якого вам була відомою.

3. «Побудь зі мною», або продуктивно проведений разом час

Проводячи час із дитиною, ви присвячуєте їй частину свого життя. Це найбільша цінність для дітей, пріоритетною мовою любові яких є продуктивний (якісний) час з батьками у спільних діях і спілкуванні.



Дитина ніби чує: *«Ти важлива для мене, мені подобається бути з тобою, щось робити разом»*. І це найкращий спосіб задовольнити потреби дитини відповідно до її фізичного та/або емоційного розвитку. Отже, коли дитина просить разом пограти, відпочити на природі тощо, вона ніби підказує: мова моєї любові – цікавий і корисний час, проведений з батьками.

На жаль, цією «мовою» набагато складніше спілкуватися, аніж, приміром, «мовою» заохочень та дотиків, бо вона потребує більш тривалих емоційних затрат. Дотик триває секунду. На похвалу знадобиться менше хвилини. Та чи варто обмежувати час, корисний для власних дітей?

Як проявляти цю мову любові:

- ▶ завжди уважно слухайте дитину і тримайте з нею зоровий контакт, коли вона розповідає про події, що з нею сталися, діліться почуттями чи просто запитуйте вас про щось;
- ▶ ходіть разом до магазину чи в інших справах;

- ▶ відвідайте кінотеатр, кав'ярню, прогуляйтеся парком;
- ▶ грайте будь-де і в будь-який спосіб, навіть до домашніх справ залучайте дитину як до гри;
- ▶ вигадуйте кумедні й веселі забавки, відшукуйте нагоду по-сміятися;
- ▶ майте щодня маленькі сімейні традиції і залюбки їх дотримуйтеся;
- ▶ малюйте разом, ведіть спільний щоденник (нагадувань, корисних чи цікавих справ, вражень, мрій), стежте за змінами природи тощо.

Продуктивний час із підлітком – це реальне спілкування одне з одним. Це час, коли ви разом:

- ▶ підтримуєте спортивну команду;
- ▶ переглядаєте кіно;
- ▶ влаштовуєте похід у парк/ліс/на річку;
- ▶ граєте всією родиною у настільну гру, вечеряєте в неквапливій розмові без гаджетів, допомагаєте одне одному чи іншим членам родини і т. ін.



Проводити з підлітком час означає надавати йому увагу особисто.

4. «Зроби це для мене», або допомога

Коли ваша дитина просить полагодити іграшку або хоче допомогти вам у чомусь, йдеться інколи не про дії, а про потребу в додатковій увазі, а отже – в любові.

Якщо допомога – основна мова любові дитини, це не означає миттєвого реагування на кожне її прохання, однак будьте чутливими до подібних запитів. Допомогти дитині і виконати щось за неї – не одне й те саме. Важливо чогось навчити та/або разом зробити, що треба.



Як проявляти мову любові:

- ▶ молодших дітей вклавть у ліжечко самі (це набагато краще, ніж наказати їм відправлятися спати);
- ▶ приготуйте дитині улюблену страву/напій;
- ▶ зробіть зачіску, прилагодьте те, що дитина хотіла, до одягу, іграшки, ін.;
- ▶ складіть список улюблених справ, якими можна зайнятися разом, дотримуйтеся його, особливо коли дитина найменше цього очікує;
- ▶ підтримуйте дитину в уподобаннях та навчанні;
- ▶ розбирайтеся разом, як краще виконати домашнє завдання.

Коли допомагаєте підліткові, важливо пам'ятати про таке.

Хоч підліток і прагне бути самостійним, він має розуміти, що хтось готовий йому допомогти. Через особливості віку ваша дитина може й не просити про це, тому батьки мають бути уважними до її справ та казати: *«У мене є вільний час. Тобі потрібна допомога?», «Бачу, робиш відповідальну та складну справу. Буде треба – допоможу. Кажі, зробимо разом».*

5. «Це – для мене?», або подарунки

І вручення, й отримання подарунків можуть стати потужним виявом любові, що в згадках залишатиметься все життя. Дитина, яка часто дарує вам саморобку, власну іграшку чи польову квітку, знайдену на прогулянці, схильна відчувати вашу любов через подарунки. Однак є різниця між дитиною, яка приймає подарунки як прояв вашої любові, і дитиною, яка просить (вимагає у будь-який спосіб) подарунків для себе майже щоразу, коли йдете за покупками.

Подарунки мають відповідати віку і бути корисними.



Подарунок і церемонія вручення

Вручення подарунка, має супроводжуватися певною церемонією, адже сутність дарування – не в передачі предмета з одних рук в інші, а в прояві любові. Ми хочемо, щоб дитина відчула наше ставлення до неї: *«Ти важлива для мене. Я дуже люблю тебе».* Таке емоційне послання дитина чує під час дарування.

Як проявляти цю мову любові:

- ▶ обирайте перш за все продуманий, а не великий і дорогий подарунок (можна зробити його власноруч);
- ▶ обирайте подарунки відповідно до інтересів дитини;
- ▶ подаруйте дитині пісню (вірш, оповідання) про неї, що самі написали;
- ▶ вручіть подарунок за досягнення (заздалегідь записуйте на дошці/плакаті успіхи дитини);
- ▶ залиште несподіваний подарунок у рюкзаку або під подушкою;
- ▶ зробіть невеликий сюрприз-заохочення після виконаного завдання.

Коли даруєте подарунок підліткові, пам'ятайте про таке.



Подарунок – це вияв любові, бажання батьків поділитися своєю безумовною прихильністю до підлітка. Однак деякі батьки плутають подарунки з винагородою за «надані послуги» (прибирання протягом місяця, гарні оцінки тощо). Звісно, так може бути, однак вважати це подарунком не слід. Це – угода. І теоретично таку ж угоду підліток може «укласти» з будь-яким дорослим (сусід, бабуся, старший брат, інші). Подібні угоди подобаються підліткам. Вони часто самі їх ініціюють,

аби отримати те, чого хочуть. Цей метод застосовується в багатьох сім'ях, тому справжні подарунки підлітки зазвичай отримують на свята.

Визначаючи мову любові вашої дитини, пам'ятайте, що лише одна з них є пріоритетною, але виявляти свою любов до дитини можна усіма п'ятьма мовами любові.

Мова любові і вік дитини

Мова любові вашої дитини частково залежатиме від її віку. Немовлята, малюки і дошкільнята ще не володіють своєю мовою любові, тож батьки мають постійно проявляти свою любов до них у різний спосіб.

Якщо вашій дитині від 5 до 8 років, вона ще не в змозі ані зрозуміти, ані розповісти, що означає мова любові. Тож, застосовуючи усі, неодмінно помітите, на яку з них дитина реагує найкраще. Запитайте в дитини, які дії батьків означають любов до неї, коли саме вона розуміє, що батьки її люблять. Відповідь буде для вас підказкою.

З дитиною від 9 до 12 років спробуйте так само застосувати різні мови любові, а потім пограйте з нею у запитання-відповіді, щоб дізнатися, коли саме вона відчуває, що її люблять найбільше.

З підлітками про це можна просто поговорити. А можна й пригадати, як ваш підліток виявляє свою любов до вас: обіймає й дає себе обійняти, купує (робить власноруч) заздалегідь продумані подарунки, виконує певні домашні доручення, наприклад виносить сміття, підмітає підлогу тощо. Найімовірніше, підлітки виявлятимуть любов до вас у тій формі, в якій їм до вподоби її приймати.



Як розпізнати основну мову любові дитини

Ваша дитина може виявляти почуття любові кількома «мовами», але одна з них буде переважати.



1. Придивіться, як дитина виявляє любов до вас.

Якщо цілує, обіймає, притискається – це тактильні контакти. А якщо часто щось дарує, то й сама очікує на такий прояв любові.



2. Зверніть увагу, як дитина виявляє любов до інших людей.

Якщо завжди прагне допомогти, то мова її любові підказує: вияв допомоги – це й є любов для вашої дитини.



3. Що дитина найчастіше просить.

Якщо дитина завжди заохочує щось зробити разом, її мова любові – проведений з вами час. Якщо завжди просить подарунків чи очікує сюрпризів, можливо, саме вони для неї – найважливіший прояв любові. Якщо має потребу у схваленні, то, ймовірно, похвала – краща підтримка для неї.



4. Зверніть увагу, на що дитина скаржиться.

Скарги – також хороший спосіб зрозуміти основну мову любові вашої дитини. Якщо ви чуєте: *«Ми ніколи нічого не робимо разом»*, то це, вірогідно, потреба проводити з вами цікаве і змістовне дозвілля. Коли дитина говорить: *«Я нічого не вмію, в мене не вийде»*, то її мова любові – це, напевно, слова підтримки (похвала).

Завжди пам'ятайте: кожна дитина унікальна, і те, що влаштовує одну, може не влаштувати іншу, бо кожна дитина потребує проявів любові, які відповідають саме її внутрішнім відчуттям. Це допоможе дітям відчути власну цінність і стане стрижнем упевненості в собі у будь-якому віці та рівні розвитку.

Дорослі повинні звертати увагу
на індивідуальні потреби дітей
та навчитися «говорити»
їхньою мовою любові.

Докладніше про п'ять мов любові та способи їх використання можна прочитати у книзі Гері Чепмена «П'ять мов любові у підлітків» та книзі Гері Чепмена і Роса Кемпбела «П'ять мов любові до дітей».



Буклет розроблено в межах проєкту, що реалізується Всеукраїнським громадським центром «Волонтер» за підтримки Представництва Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

Думки, висловлені в публікації, є позицією авторів і не обов'язково відображають погляди ЮНІСЕФ.

© ВГЦ «Волонтер», 2021

© Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ)

в Україні, 2021