

Вступ

Розмовляти мовою наших дітей

«Розслабся». «Це просто супер». «Круто». Часом наші діти розмовляють мовою, яку ми не здатні до кінця зрозуміти. Проте і діти можуть не розуміти того, що ми їм кажемо, отож тоді нам не вдається повною мірою передати свої ідеї. В кожному разі, існує небезпека, що, через неправильне подання власних намірів, ми не зуміємо відповідно виразити любов до наших дітей, що криє у собі найбільшу шкоду, якої можна їм завдати. Чи вміємо розмовляти – й чи розмовляємо – мовою любови своєї дитини?

Кожна дитина має свою головну мову любови, завдяки якій найглибше сприймає батьківську любов. Ця книга навчить вас визначити цю мову і розмовляти нею з дитиною, використовуючи при цьому і чотири інших способи виражати почуття, аби дитина не мала сумнівів у тому, що ви її любите. Як ми згодом переконаємося, щоб наші діти у майбутньому стали зрілими відповідальними людьми, вони мають зростати із переконанням, що їх люблять. Лише любов може навчити дитину ділитися почуттями у дорослому житті.

П'ять мов любови у дітей

Книга *П'ять мов любови до дітей* розкриє перед вами п'ять способів виражати любов і допоможе визначити той, котрий є найважливіший для вашої дитини. Уважно прочитайте ті частини (2-6), у яких описано п'ять мов любови, і ваша дитина користатиме з усіх них. Так, ми знаємо, що ваша дитина найліпше сприймає любов в одному із п'яти виявів, проте решта чотири способи вираження почуття також принесуть їй немалу користь. Крім того, із часом основний вияв любови вашої дитини може змінитися.

Саме з цих міркувань кожен частину про мови любови розпочинатиме висвітлення важливості цього способу вираження почуття для вашої дитини. І навіть якщо там не йтиметься про ту мову, яка є головною для вашої дитини, однак ви навчатиметеся нею послуговуватися. Практикуйте всі п'ять мов – і, будьте певні, дитина відчує вашу любов. Зрозуміло, що насамперед потрібно визначити головну мову любови вашої дитини і навчитися розмовляти нею.

У цій книзі ми зокрема зосередимося на важливості любови у вихованні дитини. Основною метою є виховати наших дітей так, щоб вони стали відповідальними зрілими особами. Щоб дитина розвивалася гармонійно, потрібна любов. Навіть якщо дитина чимсь невдоволена або щось викликає її гнів, то більш імовірно, що вона замислиться над вашими порадами і прийме їх, коли відчуває вашу любов. Мало хто з батьків здає собі справу, що саме вони відповідальні за те, аби навчити дітей керувати своїми почуттями. У 10-й частині якраз ідеться про те, що навчити дітей і підлітків опановувати свій гнів – це найважче завдання для батьків, а без любови його виконати неможливо. Варто також взяти до уваги, що батьки, які допоможуть своїм дітям-підліткам навчитися опановувати гнів і роздратування, досягнуть ще більшої сердечності і близькості у стосунках із ними.

Книга має на меті навчити батьків ліпше передавати любов своїм дітям і містить необхідні для цього поради. Якщо ви засто-

суєте їх, то побачите, що взаємини у вашій сім'ї стали міцніші й водночас тепліші. Скажімо, у розділі 8, де розглядається питання дисципліни, ви прочитаєте два ключових слова: *лагідність* і *непоступливість*. Баланс між лагідністю і непоступливістю дасть вам змогу досягти мети.

Книга завершується Планом дій, що містить вправи, які допоможуть вам опанувати усі п'ять мов любови і розмовляти ними з дітьми. Віримо, що цей План допоможе вам застосувати концепції, описані у книзі.

А зараз, перш ніж ви розпочнете цей «мовний курс» для вдосконалення вияву любови до своїх дітей, кілька слів від кожного з авторів.

Слово від Гері Чепмена

Упіх книги *П'ять мов любови. Про розуміння у подружжі* перевершив сподівання. Сотні тисяч пар не тільки прочитали книгу, а й застосували на практиці принципи, викладені в ній. У мене повно папок з листами з усього світу, у яких читачі висловлюють вдячність за те, що у книзі описано різні мови любови, які вони змогли застосувати у своїх сім'ях. Більшість дописувачів стверджує, що коли вони з'ясували головну мову любови своєї половини, то це радикально змінило емоційний клімат у їхніх домівках, а дехто навіть завдячує книзі порятунок свого шлюбу.

Я й далі провадив семінар для одружених пар, і найчастіше мені ставили ось яке питання: «Коли ви напишете книгу про п'ять мов любови до дітей?» Оскільки мої професійні зацікавлення були зосереджені на сімейних консультаціях, я був змушений писати про дітей, хоч би тому, що отримував сотні повідомлень від батьків, які застосовували концепцію мов любови до своїх дітей.

П'ять мов любови у дітей

Коли видавництво *Northfield Publishing* завело зі мною мову про написання подібної книги, я зв'язався з моїм багатолітнім другом, Росом Кемпбелом, щоб попросити стати співавтором. На мою радість, він погодився. Рос має тридцятирічний досвід у галузі психіатрії й зосереджується на проблемах дітей і підлітків. Я давно захоплювався його працею, користав із його творів і високо цінував наші багатолітні особисті контакти.

Й ось зараз, коли книгу завершено, я дуже задоволений із поєднання наших досвідів. Ми кожен окремо писали усі частини, а тоді наш укладач і редактор, Керол Стритер, перетворила наші ідеї у читабельну книгу. Я напрочуд задоволений результатом.

Якщо книга про мови любови допомогла принести користь стільком подружжям, то, маю надію (і молюся про це), ця праця також допоможе багатьом батькам, учителям та всім іншим, хто любить дітей і працює з ними, повніше задовольняти їхні емоційні потреби.

Гері Чепмен, Ph. D.
Вінстон-Салем, Північна Кароліна,
січень 1997 р.

Слово від Роса Кемпбела

Понад двадцять років Гері Чепмен і я писали й говорили про любов. Гері допомагав тисячам пар знайти глибше значення їхніх стосунків, натомість я проводив семінари для батьків про найважливіше у їхньому житті завдання – виховання дітей. І хоча я знав Гері понад два десятки років, та не здавав собі справи, наскільки наші підходи подібні. Я відкрив цей приємний факт, коли прочитав його змістовну книгу *П'ять мов любови*. Паралелі з моїми працями *Як по-справжньому любити свою дитину* і *Як по-справжньому любити свого підлітка* підтримали і додали сміливості.

Вступ

Особливо мені подобається у книгах Гері те, що він наголошує: кожен із нас володіє основною мовою любови. Якщо ми пізнаємо цей особливий спосіб передавання любови у нашому подружжі, а також у нас самих, то зможемо використати ці неціненні знання для розвитку нашого шлюбу. Існує також багато можливостей застосувати ці знання до дітей, тому що кожна дитина має свій власний спосіб виявляти і приймати любов. Як наголосив Гері, оця книга стала природним результатом подібних підходів у нашій праці.

Я вдячний за привілей працювати разом із Гері над цією надзвичайно важливою книгою. Глибоко вірю, що це допоможе батькам і всім, хто опікується дітьми, відкрити найсокровенніші потреби дітей, яких вони люблять. Отож, приєднуйтеся до нашої подорожі, у якій ми досліджуємо п'ять мов любови у дітей.

Рос Кемпбел, М. Д.
Сигнал Мавнтейн, Тенесі,
січень 1997 р.

перший розділ

Любов – це основа

Деніс і Бренда не могли збагнути, що діється з Беном, їхнім восьмилітнім сином. Бен добре вчився, виконував домашні завдання, проте за останній рік його успішність у школі знизилась. Він міг підійти до вчительки після того, як вона задала вправу, і попросити пояснити знову. Часом він підходив до неї з вісім разів упродовж дня і просив допомоги. Чи це проблеми зі слухом, чи зі сприйманням? Деніс і Бренда перевірили слух Бена, а консультант у школі влаштував йому тест на розуміння. Слух Бена був у нормі, а його рівень розуміння виявився звичайним для третього класу.

Батьків так само збивали з пантелику й інші речі. Часом поведінка Бена була геть дивною. Під час сніданку вчителька щоразу сідала поруч із кимсь із своїх учнів-третьокласників, але Бен, траплялося, відштовхував ту дитину вбік, аби самому бути побіч вчительки. На перервах він умить залишав дітей, тількино на ігровому майданчику з'являлася вчителька – підбігав до неї, щоб спитати якусь дрібницю і втекти від решти. Якщо вчителька під час перерви брала участь у забавах, Бен намагався увесь час тримати її за руку.

Деніс і Бренда вже тричі зустрічалися з учителькою, й ані вони, ані вона не могли збагнути, у чому суть проблеми. Неза-

П'ять мов любови у дітей

лежний і веселий у першому і другому класі, Бен, виглядало, зараз просто не міг відірватися від учительки. Хлопець також часто сварився зі своєю старшою сестрою, і батьки бачили це.

Коли Деніс і Брендда прийшли на мій семінар і розповіли про Бена, обоє були стурбовані; їх цікавило, чи зможуть дати раду з поведінкою сина.

– Докторе Чепмене, ми знаємо: це семінар про подружжя і, можливо, наше питання тут не до речі, – сказала Брендда, – але Деніс і я гадаємо, що ви зможете нам щось порадити.

Тоді вони описали зміни у Беновій поведінці.

Я спитав цих батьків, чи не змінився, бува, їхній стиль життя упродовж останнього року. Деніс сказав, що раніше він працював продавцем, двічі на тиждень, коли його викликали, він працював допізна, проте в інші дні повертався додому найпізніше пів на восьму вечора. Ці вечори вони проводили разом із сином – робили різні фігурки з паперу, часом дивилися телевізор. У вихідні Деніс ходив на футбол і часто брав зі собою Бена. Але вже з рік, як вони перестали туди ходити.

– Це трохи складно. Тепер я радше дивлюся гру по телевізору.

– А як ти, Бренддо? – спитав я. – Чи за останні кілька місяців у твоєму стилі життя відбулися якісь зміни?

– Так, – відповіла вона. – Три роки, поки Бен ходив до садка, я працювала неповний день. Але останній рік я вже працюю весь день, отож приходжу додому пізніше, ніж звичайно. Зі школи Бена тепер забирає дідусь. Бен лишається у дідуся й бабусі десь на півтори години, поки я прийду по нього. Вечорами, коли Деніс у місті, ми з Беном зазвичай обідаємо разом, а тоді вертаємо додому.

Вже пора було починати семінар, коли я врешті зрозумів, що діється у Бена в душі, отож висловив своє припущення.

– Я говоритиму про подружжя, але хочу, щоб кожен із вас подумав, як підходи, про які я говоритиму, можна застосувати

до ваших стосунків із Беном. І по завершенні семінару я хотів би дізнатися, до яких висновків ви дійшли.

Деніс і Брендта, виглядало, були дуже здивовані, що я закінчив розмову, не давши жодних порад, проте обоє хотіли виконати моє побажання.

У кінці дня, коли інші учасники семінару вже виходили, Деніс і Брендта кинулися до мене.

– Докторе Чепмене, я думаю, ми збагнули, що діється з Беном, – сказала Брендта. – Коли ви говорили про п'ять мов любови, ми обоє визнали, що основною мовою любови у Бена є спільне проведення часу. Ми озирнулися назад і зрозуміли, що останні чотири чи п'ять місяців присвячували Бенові менше часу, ніж перед тим. Коли я працювала неповний робочий день, то щоденно забирала його зі школи, і по дорозі додому ми або гуляли в парку, або разом ішли на гарячі ковбаски. Коли поверталися додому, Бен виконував домашні завдання. Потім ми разом бавилися в різні ігри, особливо тоді, коли не було Деніса. Усе це змінилося, коли я почала працювати весь день. Тепер мені зрозуміло, що зараз проводжу значно менше часу з Беном.

Я глянув на Деніса. Він сказав:

– Що ж до мене, то раніше я брав зі собою Бена на футбол, а відколи перестав це робити, то нічим не замінив отого спілкування з сином... Останні кілька місяців ми з Беном проводили досить мало часу.

– Гадаю, ви з'ясували суть емоційних потреб Бена, – сказав я їм. – Якщо зможете задовольнити його прагнення любови, то, певен, маєте великі шанси побачити зміни у його поведінці.

Я порадив, як засвідчувати свою любов і закликав Деніса виділити час для Бена у своєму робочому розпорядку. Так само Брендті порадив знайти спосіб, щоб вони з Беном могли разом проводити час, як це було перед тим, коли вона стала працювати повний день. Було видно, що обом хочеться якнайшвидше розпочати діяти.

П'ять мов любови у дітей

– Тут можуть бути залучені й інші чинники, – сказав я, – та якщо ви будете присвячувати Беню більше часу і додасте решту чотири мови любови, то, я впевнений, побачите радикальні зміни у його поведінці.

Ми попрощалися. Я не отримував листів від Деніса і Брендди, отож, коли чесно, забув про них. Однак десь через два роки я повернувся до їхнього міста, аби провести черговий семінар, а вони прийшли і нагадали мені про нашу розмову. Вони усміхалися; ми обнялися і вони представили мене друзям, яких запросили на заняття.

– Розкажіть мені про Бена, – попросив я.

Вони обоє усміхнулися і заговорили:

– З Беном все гаразд. Ми стільки разів хотіли написати вам, але так і не зібралися. Ми прийшли додому і стали робити те, що ви радили. Свідомо присвячували Беню весь вільний час упродовж наступних кількох місяців. Справді, через два чи три тижні сталися значні зміни у Беновій поведінці у школі. Потім учителька знову попросила нас прийти до школи. Ми боялися. Але на цей раз вона хотіла спитати, як ми досягли таких змін у Беновій поведінці.

Вчителька сказала їм, що поведінка Бена змінилася. Він більше не відштовхував від неї інших дітей у їдальні, не підходив до її столу, аби ставити питання за питанням. Тоді Брендда пояснила, що чоловік і вона, після участі у семінарі, стали розмовляти Беновою «мовою любови».

– Ми розповіли вчительці, що почали проводити разом із Беном більше часу, – сказала Брендда.

Ця пара навчилася розмовляти мовою любови свого сина, аби сказати: «Я тебе люблю» у спосіб, який Бен найліпше розумів. Історія Бена спонукала мене написати оцю книгу. У моїй першій книзі про мови любови розглядалося, як люди у подружжі відчують себе коханими, коли ми розмовляємо їхньою основною мовою любови. Книга *П'ять мов любови у дітей*

містить частину, присвячену визначенню основної мови любови вашої дитини. А зараз ми розглянемо, як оті п'ять мов можуть допомогти дитині відчувати вашу любов.

Те, що ви розмовляєте головною мовою любови вашої дитини, не означає, що вона не чинитиме опору надалі. Однак дитина знатиме, що ви її любите, а це дасть їй відчуття безпеки та надію. Це допоможе вам виховати її відповідальною, зрілою особою. Любов – це основа.

У вихованні все залежить від стосунків любови між батьками і дитиною. Нічого-бо не вийде, якщо не задоволено потребу дитини у любові. Лише дитина, яка відчуває, що її справді люблять, що про неї піклуються, може показувати найліпші результати. Ви можете по-справжньому любити свою дитину, проте доки вона цього не відчуває – доки ви не говорите мовою, яка б передавала їй вашу любов – дитина не відчуватиме, що її люблять.

Потрібно задовольнити емоційні потреби дитини

Розмовляючи мовою любови своїх дітей, ви зможете втамувати їхню «емоційну спрагу». Коли дитина відчуває, що її люблять, їй набагато легше дотримуватися дисципліни і досягати успіхів у навчанні, ніж коли її емоційні потреби не задоволено.

У кожної дитини є емоційні потреби, завдяки яким вона формується у дитинстві і юності. Як автомобіль, який не може рушити з місця, якщо його не заправлено бензином, так і наші діти не можуть розвиватися, якщо їхні емоційні потреби не задоволено. Ми маємо про це дбати, бо інакше годі керувати їхнім розвитком і плекати їхні здібності.

Однак як належить задовольняти ці потреби? Звісно, любов'ю, проте таким чином, щоб надати дітям можливість відповідно зростати і розвиватися.