

«5 языков любви или как найти путь к сердцу своего ребёнка»

Рекомендации психолога для родителей.

Знаете ли Вы, что в душе каждого ребёнка есть эмоциональный сосуд, который нужно наполнять безусловной любовью? Когда ребёнок чувствует себя любимым, он гармонично развивается, если же емкость опустошается, начинаются проблемы.

Большинство родителей не всегда умеют выразить свою любовь так, чтобы этот самый сосуд наполнился.

Всего выделяют 5 способов выразить свои чувства: ***прикосновения, время, слова одобрения, подарки и помощь***. Вот как эти языки любви проявляются в детско-родительских отношениях:

1. Физические прикосновения

Язык прикосновений - самый распространенный среди языков любви. Физический контакт важен детям в любом возрасте. Даже колочий подросток нуждается в своей дозе любви. Только демонстрировать свою привязанность лучше не при сверстниках, приватно, выбирая, когда ваш «беспокойный подросток» в хорошем настроении.

Если первичный язык любви Вашего ребёнка - прикосновения, то:

- при встречах и расставаниях обнимайте ребёнка;
- малышу, отправляющемуся в садик или к няне, дайте с собой любимую игрушку или маленькое одеяльце, чтобы он мог обнимать её;
- дарите ребёнку что-нибудь уютное и мягкое (плюшевые игрушки, свитера, пледы);
- читая на ночь, ложитесь рядышком и обнимайте ребёнка.

2. Слова одобрения и поддержки

Кто не любит ласковых и приятных слов? Некоторые дети особенно остро реагируют на слова. Для них доброе слово – важный язык любви.

Если первичный язык любви Вашего ребенка - слова:

- чаще говорите ребёнку "я тебя люблю";
- подмечайте, когда ребёнок сделал что-то правильно, и хвалите его. Важно, чтобы похвала была конкретной: не «молодец», а «вот какой ты у меня сильный, залез на горку сам!», «мне понравилось, как ты поделился грузовиком с другом», «какой интересный у тебя получился коллаж, мне очень нравится». Не скупитесь на доброе слово;
- запишите ваш голос на диктофон и давайте ребенка послушать, когда он или она отправляются в лагерь или к бабушкам;
- хвалите ребёнка, не только за результат, но и за старания.

3. Время, проведённое вместе

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, наполненное общением и совместными интересными делами.

Так как время большой дефицит, используйте семейные ритуалы для того, чтобы показать ребенку, что Вы его любите: чтение на ночь, совместные обеды, ежевоскресные прогулки, выезды за город хотя бы раз в месяц – вот лишь несколько способов подарить ребёнку свое родительское время.

4. Подарки и сюрпризы

Подарки – это материальное выражение любви. Когда родители много работают и мало внимания уделяют ребенку, то подарки нередко воспринимаются как откуп, «замаливание грехов» за недостаточно уделённое ребёнку время. Помните, что подарки для ребенка, чей первичный язык любви время, - никогда не будут заменой внимания со стороны родителей, и такой малыш все равно не доберет любви. Подарки в значении языка любви не могут быть платежом.

5. Помощь и забота

Это может быть оказание помощи ребёнку в повседневных делах, поддержка в освоении новых навыков, забота о его потребностях. При этом важно учитывать возраст ребёнка, когда вы демонстрируете ему/ей свою любовь через заботу. Так, застелить постель 4-летнему ребёнку - помощь, а вот 8-летний вполне способен справиться с этим сам.

Понимание того, какой язык любви является основным для ребёнка, помогает родителям строить более крепкие и здоровые отношения, удовлетворяя эмоциональные потребности ребёнка и укрепляя его чувство безопасности и любви.

Пусть Ваши дети всегда помнят о том, что их любят!

