

5 ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Наша любовь не всегда бывает понята и оценена по достоинству тем, кому мы ее адресуем – будь то супруг или супруга, друг, ребенок, член семьи. Американский психолог Гэри Чепмен исследовал эту тему и понял одну простую вещь: мы все по-разному проявляем свою любовь. И тот способ, которым мы ее проявляем, называется «языком любви».

Так он выделил 5 основных языков любви:

Время

Поддержка

Подарки

Прикосновения

Помощь

У каждого из нас есть один или несколько ведущих языков любви (обычно от одного до трех). Если языки любви у людей совпадают, то им очень легко дать понять своему партнеру, как сильно его любят. Если языки не совпадают и действия другого человека не находят отклика, то во взаимоотношениях возможны недопонимания и разногласия.

1. *Время, проведенное вместе*

Говорить на языке времени — значит, периодически отдавать близкому человеку все свое внимание. Не просто находиться с ним в одной комнате и не просто сидеть рядом, занимаясь своими делами. К качественному совместному времяпровождению можно отнести:

совместные прогулки, занятия спортом, путешествия, походы по магазинам, совместный просмотр фильмов и т.д. В сторону гаджеты, важен искренний интерес и внимание. Также важны доверительные беседы, во время которых вы делитесь своими мыслями, чувствами и переживаниями. Очень важно научиться слушать и слышать своего собеседника, тогда он обязательно ответит тем же.

ВРЕМЯ

КАК ОБЩАТЬСЯ?

ВАШЕ ОБЩЕЕ ВРЕМЯ - ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС. ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО ВАС НИКТО И НИЧТО НЕ ОТВЛЕКАЕТ ДРУГ ОТ ДРУГА

ЧТО ДЕЛАТЬ?

СОЗДАВАЙТЕ РОМАНТИЧНЫЕ МОМЕНТЫ. ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРОГУЛКА ВДВОЁМ, ВЫЕЗД НА ПРИРОДУ ИЛИ ПУТЕШЕСТВИЕ

ЗАПРЕЩЕНО:

ОТВЛЕКАТЬСЯ НА ПОСТОРОННИЕ ДЕЛА, КОГДА ВЫ ВМЕСТЕ, ПРОВОДИТЬ ВСЁ ВРЕМЯ НА РАБОТЕ

2. Слова поддержки и одобрения

Таким людям необходимо, чтобы их периодически хвалили, восхищались, поддерживали, говорили комплименты и приятные слова. Если вы замечаете, что человек постоянно говорит вам теплые слова, слова благодарности и комплименты, то скорее всего он сам в них очень нуждается. И когда он будет их слышать от вас, он будет становиться более спокойным, уверенным, открытым, добрым и любящим. Этот человек будет понимать, что он важен и любим.

ПОДДЕРЖКА

КАК ОБЩАТЬСЯ?	ЧТО ДЕЛАТЬ?
ВДОХНОВЛЯТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, ВООДУШЕВЛЯТЬ, БЛАГОДАРИТЬ, ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАТЬ	ОКАЗЫВАТЬ ЗНАКИ ВНИМАНИЯ, ВОСХИЩАТЬСЯ. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ОТКРЫТКИ И ЗАПИСКИ

ЗАПРЕЩЕНО:
КРИТИКОВАТЬ, УНИЖАТЬ, ОБЕСЦЕНИВАТЬ УСИЛИЯ

3. Подарки

Для людей данного типа подарки являются сообщением о том, что человек их любит, ценит и уважает. Такие люди очень охотно дарят подарки и также любят их получать. Для них важна не столько цена подарка, сколько сам факт внимания. Для того чтобы порадовать такого человека, необходимо периодически делать подарки, устраивать сюрпризы, дарить новые впечатления и эмоции. Пусть они будут не большие, но интересные и приятные. При таком отношении человек будет чувствовать, что его по-настоящему любят. И сам в ответ будет всячески вас радовать.

ПОДАРКИ

КАК ОБЩАТЬСЯ?	ЧТО ДЕЛАТЬ?
ПРОЯВЛЯТЬ ВНИМАНИЕ, ПОКАЗЫВАТЬ, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ ДРУГ О ДРУГЕ	УСТРАИВАТЬ МАЛЕНЬКИЕ СЮРПРИЗЫ, ДАРИТЬ ПОДАРКИ И ВПЕЧАТЛЕНИЯ

ЗАПРЕЩЕНО:
ЗАБЫВАТЬ О ВАЖНЫХ ДАТАХ ИЛИ ЖДАТЬ ПОВОДА,
ДАРИТЬ ЧТО-ТО НЕХОТЯ

4. Прикосновения

Данное проявление любви свойственно людям, у которых хорошо развита кинестетика (познание окружающего мира и восприятие информации через тактильные ощущения). Люди такого типа любят обниматься, прикасаться, как правило, любят массаж. Кожа таких людей обладает особой чувствительностью. Так как прикосновение – это особая и очень чувствительная сфера для людей этого типа, то прикосновение к человеку, который им не приятен, может вызвать сильные негативные эмоции.

ПРИКОСНОВЕНИЯ

КАК ОБЩАТЬСЯ?	ЧТО ДЕЛАТЬ?
ПРОЯВЛЯТЬ НЕЖНОСТЬ, ЦЕНИТЬ БЛИЗОСТЬ	ОБНИМАТЬ, ЦЕЛОВАТЬ, ДЕРЖАТЬСЯ ЗА РУКИ. СДЕЛАТЬ ВАШЕ ОБЩЕНИЕ ПО НАСТОЯЩЕМУ ИНТИМНЫМ И БЛИЗКИМ
ЗАПРЕЩЕНО:	
ОТСТРАНЯТЬСЯ, ИЗБЕГАТЬ ФИЗИЧЕСКОГО КОНТАКТА, ОТВЕГАТЬ ПАРТНЕРА	

5. Помощь и забота

Если язык любви вашего близкого человека помощь, то ему, как никому другому, будет важно, чтобы вы помогли ему по дому, с учебой, работой. Если помощь — это ваш язык любви, то обязательно научитесь просить. И просить правильно, чтобы это звучало не как приказ или упрек, а именно как вежливое обращение. Когда мы просим, то даем нашим близким возможность проявить о нас заботу, выразить любовь. Когда мы приказываем, мы оставляем человека без выбора.

ПОМОЩЬ

КАК ОБЩАТЬСЯ?	ЧТО ДЕЛАТЬ?
ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФРАЗУ: "Я ПОМОГУ". ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛОВИНКИ ВАЖНО, ЧТО ВЫ РЯДОМ И ВСЕГДА ГОТОВЫ ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ	СТАРАЙТЕСЬ СТАТЬ ОПОРОЙ В ДЕЛАХ. ПРОЯВИТЕ ЗАБОТУ, ПРИГОТОВИВ ЗАВТРАК. ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ ОБЯЗАННОСТИ ПО ДОМУ.
ЗАПРЕЩЕНО:	
СЧИТАТЬ, ЧТО ПРОБЛЕМЫ ДРУЗЕЙ ВАЖНЕЕ, НЕ ВЫПОЛНЯТЬ ОБЕЩАНИЯ, ИЗБЕГАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	

Как можно использовать эти знания?

Определите свои ведущие языки любви: то, без чего вы точно не можете, что для вас наиболее значимо. Затем определите, на каких языках любви говорит тот, кто вам не безразличен. Что для него характерно? Подумайте: как вы можете начать «говорить» на общем языке, как вы точно сможете понять и порадовать друг друга? Для вас это может быть непривычно, зато это станет вашей точкой роста, а взаимоотношения выйдут на новый уровень.