

# Turinys

## PRATARMĖ

Kaip kalbėti vaiko kalba ..... 7

## PIRMAS SKYRIUS

Pamatas – meilė ..... 13

## ANTRAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 1 – fizinis prisilietimas ..... 33

## TREČIAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 2 – palaikymo žodžiai ..... 49

## KETVIRTAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 3 – kartu praleistas laikas ..... 63

## PENKTAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 4 – dovanos ..... 77

## ŠEŠTAS SKYRIUS

Meilės kalba Nr. 5 – patarnavimas ..... 91

SEPTINTAS SKYRIUS

Kaip nustatyti pagrindinę vaiko meilės kalbą.. 107

AŠTUNTAS SKYRIUS

Drausmė ir meilės kalbos ..... 123

DEVINTAS SKYRIUS

Mokymasis ir meilės kalbos ..... 143

DEŠIMTAS SKYRIUS

Pyktis ir meilė..... 161

VIENUOLIKTAS SKYRIUS

Kaip kalbėti meilės kalbomis  
nepilnoje šeimoje..... 181

DVYLIKTAS SKYRIUS

Kaip kalbėti meilės kalbomis santuokoje..... 197

EPILOGAS

Galimybės..... 213

VEIKSMŲ PLANAS

Penkioms vaikų meilės kalboms ..... 221

## Kaip kalbėti vaiko kalba

„Nesiardyk.“ – „Čia tai jėga“. – „Neatsilik nuo gyvenimo.“ Šitaip kartais mūsų vaikai su mumis kalba. Iš pradžių net ne visai suprantame, ką jie sako. Bet gal ir jiems būna neaišku, ką sakome, nes ne itin suprantamai jiems išreiškiame savo mintis. Iš visų netinkamų bendravimo būdų turbūt didžiausią žalą daro nevykęs meilės perteikimas. Ar mokate savo vaiko meilės kalbą ir ar kalbate ja?

Kiekvienas vaikas turi savo svarbiausią meilės kalbą – būdą, kuriuo jis geriausiai supranta tėvų meilę. Ši knyga pamokys, kaip atpažinti svarbiausiąją ir ja kalbėti, taip pat ir keturiomis kitomis dažnai pasitaikančiomis meilės kalbomis, kurios padės jūsų sūnui ar dukrai suprasti, kad yra mylimi. Kaip vėliau pamatysime, jūsų ir mano vaikui būtina žinoti, jog yra mylimi, kad užaugtų atsakingais žmonėmis. Meilė yra patikimas pamatas tampant duodančiu ir mylinčiu suaugusiu žmogumi.

Knyga „Penkios vaikų meilės kalbos“ supažindins jus su penkiomis vaikų vartojamomis meilės kalbomis ir

padės išskirti iš jų pagrindines, kuriomis jūsų sūnus ar dukra supranta meilę. Pasistenkite perskaityti visus penkis skyrius (2–6 sk.), kur aprašomos meilės kalbos, nes vaikui bus naudinga sulaukti meilės visais penkiais būdais. Tikime, kad jūsiškis geriausiai priima meilę vienu iš tų penkių būdų, bet ir kitais keturiais būdais išreikšta meilė bus jam naudinga. Beje, ilgai nusiilgusi pagrindinė vaiko meilės kalba gali pasikeisti.

Dėl šių priežasčių kiekvieno skyriaus pradžioje bus pabrėžiama, kokia svarbi yra specifinė vaiko meilės kalba. Net jei viename ar kitame skyriuje aprašoma ne jūsų sūnaus ar dukters pagrindinė meilės kalba, išmokite ją. Naudokite visus penkis būdus ir būkite tikri – vaikas pajus meilę. Be abejo, nustatyti pagrindinę vaiko meilės kalbą ir ja kalbėti yra visų svarbiausia.

Šioje knygoje pabrėšime, kokia svarbi yra meilė auklėjant vaiką. Galutinis auklėjimo tikslas – užauginti jį brandžiu suaugusiu žmogumi. Visų lavinimo aspektų pamatas yra meilė. Tarkim, vaikas pykčio jausmą gali perteikti pozityviai, kai jaučia tėvų meilę. Suvokęs, kad jų meilė yra tikra ir pastovi, jis daug mieliau apsvarstys ir priims jų pasiūlymus. Nedaugelis tėvų suvokia atsakomybę išmokyti vaikus suvaldyti pyktį protingai. Kaip nurodėme 10 skyriuje, sunkiausias tėvų uždavinys yra išlavinti vaikų ir paauglių sugebėjimą valdyti pyktį. Kad pavyktų atlikti šį uždavinį, pradėti reikia nuo meilės. Įdomu, kad tėvai, kurie padeda savo paauglio amžiaus vaikams suvaldyti pyktį, dar labiau sustiprina meilę ir artimus santykius su vaikais.

Kadangi ši knyga moko, kaip labiau mylėti savo atžalas, joje daug pasiūlymų, kaip būti gerais tėvais. Pradėję

darbuotis šiose svarbiausiose srityse, pamatysite, kad santyčiai jūsų šeimoje tampa tvirtesni, ne tokie įtempti ir malonesni. Iš mūsų diskusijos apie drausmę (8 skyrius) sužinosite, kad du svarbiausi žodžiai jūsų sąmonėje turi būti „malonus“ ir „tvirtas“. Kaip meilė padengia gausybę nuodėmių, taip ir malonus, bet tvirtas elgesys sukuria jums nepažeidžiamą saugumo tinklą. 8-ame skyriuje aptarsime, kaip išlikti *maloniam*, bet *tvirtam*.

Knygą užbaigia veiksmų planas, kurį sudaro projektai ir pratimai, padėsiantys jums susikalbėti su vaikais kiekviena iš penkių meilės kalbų. Tikime, kad turėdami veiksmų planą jūs pritaikysite šios knygos idėjas.

Dabar keletas asmeniškų žodžių nuo kiekvieno iš mūsų jums, pradedantiems šiuos „kalbų kursus“, idant geriau perteiktumėte meilę savo vaikams.

## Gario žodis

Geriausias atlygis mums buvo knygos „Penkios meilės kalbos. Kaip suprasti ir išmokti meilės kalbą“ sėkmė. Šimtai tūkstančių porų ne tik perskaitė šią knygą, bet ir pritaikė sau joje išdėstytus principus. Turiu segtuvus su laiškais iš viso pasaulio; žmonės reiškia padėką už tai, kad meilės kalbos pakeitė jų santuoką. Daugiausiai žmonių tvirtina, jog išmokus pagrindinę sutuoktinio meilės kalbą radikalčiai pasikeitė emocinis jų šeimos klimatas, o keletas pagyrė knygą kaip išgelbėjusią jų santuoką.

Aš vedu seminarus santuokos tema. Dažniausiai man užduoda šį klausimą: „Kada ketinate parašyti knygą apie penkias meilės kalbas?“ Kadangi mano profesinis

dėmesys susijęs su konsultavimu santuokos ir jos praturtinimo klausimais, neturėjau noro rašyti apie vaikus, nors ir gaudavau daug atsiliepimų iš tėvų, kurie pritaikė meilės kalbų koncepciją vaikams.

Vienai leidyklai pasikalbėjus su manimi apie tokios knygos išleidimą, susisiečiau su ilgamečiu savo draugu Rosu Kempbelu ir paprašiau, kad rašytų ją kartu su manimi. Dideliam mano džiaugsmui, Rosas sutiko. Trisdešimt septynerius metus Rosas yra dirbęs psichiatrijos srityje, ypač gilindamasis į vaikų ir paauglių poreikius. Ilgą laiką žavėjausi jo darbo kokybe, gavau daug naudos iš jo publikacijų ir labai vertinau mūsų asmeninę draugystę.

Dabar, kai netrukus ši knyga bus baigta, esu labai patenkintas, kad sujungėme savo patirtį. Mes abu rašėme visus skyrius atskirai, o tada knygos sudarytoja ir vyriausioji redaktorė Karola Striter perdirbo mūsų mintis į lengvai skaitomą knygą. Esu be galo patenkintas šiuo rezultatu.

Tikiuosi, kad kaip pirmoji knyga apie sutuoktinių meilės kalbas padėjo daugybei žmonių santuokoje, taip ir šioji pagelbės daugeliui tėvų, mokytojų ir kitų žmonių, mylinčių vaikus ir dirbančių su jais, išmokti patenkinti emocinį jų meilės poreikį.

Garis Čapmanas, filosof. m. dr.  
Vinstonas-Seilemas, Šiaurės Karolina  
1997 m. sausis

## Roso žodis

Daugiau nei dvidešimt metų Garis Čapmanas ir aš rašėme bei kalbėjome apie meilę. Garis padėjo tūkstančiams porų suvokti gilesnę draugystės prasmę, o aš rašiau ir vedžiau seminarus tėvams apie jų gyvybiškai svarbius, bet nuostabiai naudingus jiems patiems uždavinius auklėjant vaikus. Net pažindamas Garį daugiau nei du dešimtmečius nesuvokiau, kad kalbėjome apie labai panašius dalykus. Šį faktą supratau skaitydamas jo vertingą knygą „Penkios meilės kalbos“. Jos paralelės su mano knygomis „Kaip iš tikrųjų mylėti savo vaiką“ ir „Kaip mylėti savo paauglį“ man padėjo ir padrąsino.

Ypač patiko Gario knygoje pabrėžta mintis, jog kiekvienas iš mūsų turime pagrindinę meilės kalbą. Jei nustatysime, kokia yra ši specifinė mūsų situotinio ir mūsų pačių meilės kalba, galėsime panaudoti šias neįkainojamas žinias savo santuokai sutvirtinti. Tai galima puikiai taikyti ir vaikams, nes kiekvienas iš jų savaip duoda ir priima meilę. Kai Garis tai suvokė, pasirodė ši knyga kaip natūralus mūsų panašaus darbo rezultatas.

Esu dėkingas už privilegiją dirbti su Gariu rašant šitą labai svarbią knygą. Nuoširdžiai tikiu, kad ji padės tėvams ir kitiems žmonėms, kuriems rūpi vaikai, atsakyti į didžiausias jų mylimų mažųjų reikmes. Prisijunkite prie mūsų leidžiantis į šią kelionę ištirti penkias vaikų meilės kalbas.

Rosas Kempbelas, med. m. dr.  
Signal Mountain, Tenesio valst.  
1997 m. sausis