

7	<i>Patariinė</i> <i>Kaip kalbėti vaiko kalba</i>	119	SEPTINTAS SKYRIUS Kaip nustatyti pagrindinę vaiko meilės kalbą
15	PIRMAS SKYRIUS Pamatas – meilė	137	AŠTUNTAS SKYRIUS Drausmė ir meilės kalbos
37	ANTRAS SKYRIUS Meilės kalba Nr. 1 – fizinis prisilietimas	161	DEVINTAS SKYRIUS Mokymasis ir meilės kalbos
53	TREČIAS SKYRIUS Meilės kalba Nr. 2 – palaikymo žodžiai	181	DEŠIMTAS SKYRIUS Pyktis ir meilė
69	KETVIRTAS SKYRIUS Meilės kalba Nr. 3 – kartu praleistas laikas	203	VIENUOLIKTAS SKYRIUS Kaip kalbėti meilės kalbomis nepilnoje šeimoje
85	PENKTAS SKYRIUS Meilės kalba Nr. 4 – dovanos	219	DVYLIKTAS SKYRIUS Kaip kalbėti meilės kalbomis santuokoje
101	ŠEŠTAS SKYRIUS Meilės kalba Nr. 3 – patarnavimas	237	EPILOGAS Galimybės
		245	VEIKSMŲ PLANAS Penkioms vaikų meilės kalboms



## PRATARMĖ

### *Kaip kalbėti vaiko kalba*

„**N**esiardyk.“ – „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 svarbiausią 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 penkiaais būdais. Tikime, kad jūsiškis geriausiai priima meilę vienu iš tų penkių būdų, bet ir kitais keturiais būdais išreikšta meilė bus jam naudinga. Beje, ilgainiui 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 ją 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 tai padaryti, pradėti reikia nuo meilės. Įdomu, kad tėvai, kurie padeda

paaugliško 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 santykiai 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.

**G**eriausias 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 radikaliai 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 emocinių jų meilės poreikį.

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

**D**augiau 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 sutuoktinio 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 mei-



lę. Kai Garis tai suvokė, pasirodė ši knyga kaip natūralus mūsų panašaus darbo rezultatas.

Esu dėkingas už privilegiją dirbti su Gariu rašant šią 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*



## PĪRMAS SKYRIUS

### *Pamatās - meilē*

**D**enis ir Brenda negalējo suvokti, kas atsitiko jū aštuonmečiui sūnui Benui. Jis buvo didesniū nei vidutiniū gabumū mokinys, atlikdavo namū užduotis, tačiau šiais metais mokēsi blogai. Mokytojai liepus atlikti pratimā, jis prašydavo paaiškinti dar kartā. Benas priedavo prie mokytojos stalo aštuonis kartus per dienā, prašydamas tolesniū nurodymū. Ar tai buvo dēl pablogējusios Beno klausos, ar nesugebėjimo suvokti? Tēvai nuvedē Benā ištirti jo klausā, o mokyklos psichologas atliko suvokimo testā. Berniukas turējo normaliā klausā ir trečiokui būdingus protinius sugebėjimus.

Tēvus stebino ir kitos sūnaus problemos. Kartais Beno elgesys atrodydavo nedraugiškas. Mokytoja priešpiečius valgydavo kartu su savo trečios klasės auklētinais, kaskart prisėsdama vis prie kito vaiko. Tačiau Benas kartais nustumdavo kitus į šalį, kad pats būtū arčiau mokytojos. Pertraukū metu jis palikdavo draugus, vos tik aikštēlėje pasirodydavo mokytoja. Benas bēgdavo prie jos, paklausdavo kā nors

nereikšminga ir vengdavo kitų vaikų. Jeigu žaidime dalyvau-  
davo ir mokytoja, Benas stengdavosi sugriebti jos ranką.

Berniuko tėvai jau tris kartus buvo susitikę su moky-  
toja, bet nei ji, nei jie negalėjo įžvelgti tokio elgesio prie-  
žasčių. Buvęs savarankiškas ir laimingas pirmoje ir antroje  
klasėje, dabar Benas, atrodo, tapo „priklausomas“, ir toks  
jo elgesys buvo nepaaiškinamas. Jis ėmė vis labiau nesutar-  
ti su vyresniąja sesute, nors tėvai manė, kad tai tik tam ti-  
kras pereinamasis laikotarpis.

Kai ši pora apsilankė mano seminare „Brandžios san-  
tuokos link“ ir papasakojo apie Beną, jie nerimavo, ar tik jų  
namuose neauga maištininkas. „Daktare Čapmanai, mes  
žinome, jog šis seminaras skirtas santuokos problemoms  
ir galbūt mūsų klausimai bus ne vietoje, – pasakė Bren-  
da, – bet mudu su Deniu pamanėme, kad jūs galėtumė-  
te parodyti mums išeitį.“ Tada ji nupasakojo besikeičiantį  
Beno elgesį.

Paklausiau, ar jų pačių gyvenimo būdas nepasikeitė per  
šiuos metus. Denis papasakojo, kad dienomis dirba parda-  
vėju, du vakarus per savaitę dirba pagal iškvietimus, bet li-  
kusius vakarus būna namuose. Ten jis tvarko dokumentus  
ir žiūri televizorių. Savaitgaliais eidamas stebėti futbolo  
rungtynes dažnai pasiimdavo ir Beną. Bet jau metai lai-  
ko to nedaro. „Labai jau didelis tempas. Aš verčiau stebiu  
rungtynes per televizorių.“ – „O kaip jūs, Brenda? – pa-  
klausiau. – Ar kas nors pasikeitė jūsų gyvenime per pasta-  
ruosius keletą mėnesių?“ – „Taip, – atsakė ji. – Paskutinius  
trejetą metų, kai Benas lankė vaikų darželį, dirbau ne visą

darbo dieną. Bet šiemet įsidarbinau visai dienai, todėl į namus grįžtu vėliau nei paprastai. Tiesą sakant, iš mokyklos Beną paima senelis ir apie pusantros valandos berniukas būna pas senelius, kol išsivedu jį namo. Tais vakarais, kai Denis būna išvykęs, mudu su Benu paprastai vakarieniujame pas mano tėvus, o po to grįžtame namo.“

Buvo jau laikas pradėti seminarą, bet aš pajutau, kad imu suprasti, kas vyksta Beno vidiniame pasaulyje. Todėl jo tėvams pasiūliau: „Aš kalbėsiu apie santuoką, bet noriu, kad jūs abu pagalvotumėte, kaip principus, apie kuriuos kalbėsiu, būtų galima pritaikyti jūsų santykiams su sūnumi. Pasibaigus seminarui, norėčiau sužinoti, kokias padarėte išvadas.“ Jie atrodė truputį išsigandę, kai aš baigiau pokalbį nieko nepasiūlęs, bet abu buvo pasiruošę sutikti su mano prašymu.

Kai seminaras, vykęs Rasine, Viskonsino valstijoje, baigėsi ir jo dalyviai skirstėsi, prie manęs atskubėjo Denis ir Brenda; jie atrodė tarsi ką tik padarę atradimą. „Daktare Čapmanai, mes manome, jog įžvelgėme kai ką, kas vyksta su Benu, – tarė Brenda. – Kai jūs kalbėjote apie penkias meilės kalbas, mudu nutarėme, kad pagrindinė Beno kalba yra kartu su juo praleistas laikas. Apžvelgę paskutinius keturis ar penkis mėnesius, pamatėme, jog kaip niekad sūnui skyrėme mažai laiko. Kai dirbau ne visą darbo dieną, paimdavau Beną kasdien iš mokyklos, pakeliui į namus mudu paprastai ką nors nuveikdavome, tarkim, sugalvodavome priežastį stabtelėti parke arba kur nors užkrimsti. Kai grįždavome į namus, Benas imdavosi mokyklos užduočių.

Po vakarienės mes dažnai žaisdavome kartu, ypač tais vakarais, kai Denio nebūdavo namie. Viskas pasikeitė nuo tada, kai pradėjau dirbti, ir aš suprantu, kad praleidžiu daug mažiau laiko su sūnum. „Aš pažvelgiau į Denį.

– Supratau, kad nustojęs vedžiotis Beną į futbolo rungtynes niekuo neužpildžiau šio mudviejų laiko... Iš tiesų ne per daugiausia jo praleidau su sūnum per pastaruosius kelis mėnesius, – prisipažino Denis.

– Man atrodo, kad jūs supratote keletą tikrai svarbių dalykų apie Beno emocines reikmes, – pasakiau jiems. – Jei gu patenkinsite jo meilės poreikį, manau, pamatysite, kaip pasikeis jo elgesys.

Pasiūliau keletą pagrindinių būdų, kaip išreikšti meilę leidžiant laiką kartu, ir paraginau Denį įtraukti į savo dienvakarę laiką, skirtą Benui. Brendą paskatinau ieškoti būdų, kaip užsiimti tais dalykais, kurių kažkada jie su Benu prisigalvodavo, kai ji dirbo ne visą darbo dieną. Abu tėvai atrodė pasiryžę paversti veiksmais tai, ką suprato.

– Gali prireikti į šią veiklą įtraukti ir daugiau ko, – pasakiau aš, – bet jei skirsite Benui daug laiko, o vėliau po truputį imsite bendrauti kitomis keturiomis meilės kalbomis, manau, pastebėsite, kaip keičiasi jo elgesys.

Mes atsisveikinome. Nuo to laiko negavau nė vieno laiško iš Denio ir Brendos ir, atvirai pasakius, pamiršau juos. Praėjus dvejim metams, vėl nuvykau į Viskonsiną vesti kito seminaro. Jie atėjo į jį ir priminė mūsų pokalbį. Abu šypsojosi. Mes apsikabinome, jie mane pristatė savo draugams, kuriuos pakvietė į seminarą.