

ΠΑΝΩ ΑΠΟ 1 ΕΚΑΤΟΜΜΥΡΙΟ ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

Οι 5 γλώσσες
της αγάπης
που καταλαβαίνουν
τα παιδιά

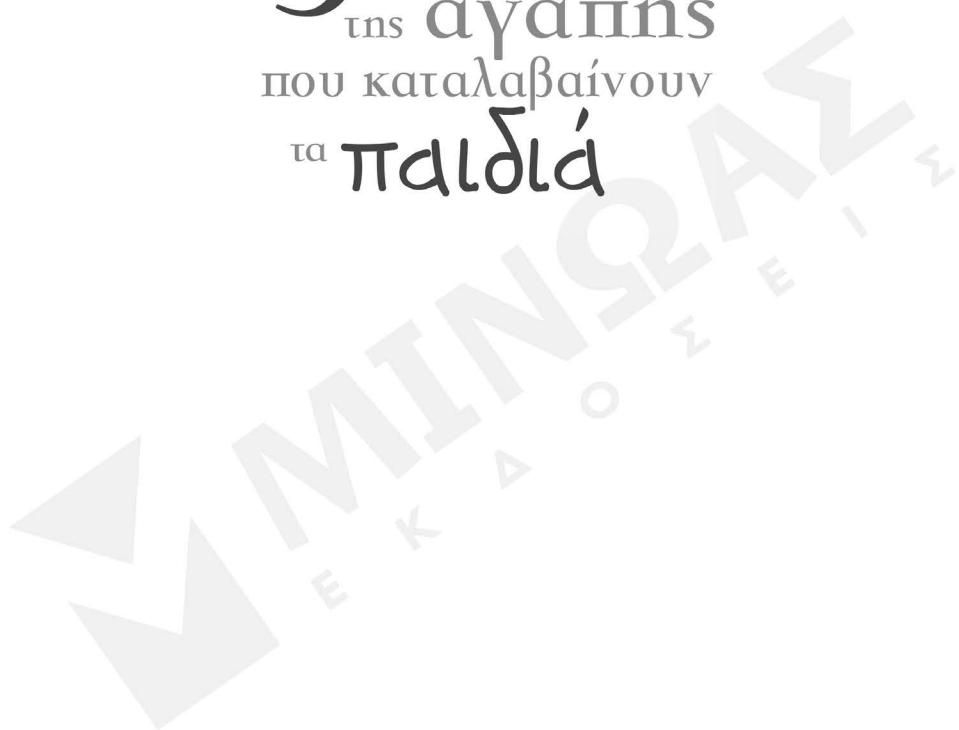


ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ BEST SELLER ΤΩΝ NEW YORK TIMES

ΓΚΑΡΙ ΤΣΑΠΜΑΝ & ΡΟΣ ΚΑΜΠΕΛ

MINΩΑΣ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ

Οι 5 γλώσσες
της αγάπης
που καταλαβαίνουν
τα παιδιά



Σειρά: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Γκάρι Τσάπραν & Pos Κάμπελ,

Οι 5 γλώσσες της αγάπης που καταδεβάνονται τα παιδιά

This book was first published in the United States by Northfield Publishing,
820 N, LaSalle Blvd. Chicago, IL 60610 with the title *The Five Love Languages
of Children*

©1997, 2005, 2012 by Gary Chapman and Ross Campbell.

Translated by permission.

Σχεδιασμός εξωφύλλου και εσωτερικού: Smart Guys design

© Φωτογραφίας Γκάρι Τσάπραν: Mike Apple

© Φωτογραφίας Pos Κάμπελ: Boyce Shore & Associates

© Φωτογραφίας εξωφύλλου: Μητέρες: Ivonne Wierink / 123RF

Λουλούδια: Norman Kin Hang Chan / 123RF

Παραγωγή: ΜΙΝΩΑΣ Α.Ε.Ε.

1η έκδοση: Ιανουάριος 2013

Επιμέλεια κειμένου: Δημήτρης Καραδήμας

Προσαρμογή εξωφύλλου – Σελιδοποίηση: Ιάκωβος Ψαρίδης

Copyright © για την παρούσα έκδοση:

Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ

Τ.Θ. 504 88, 141 10 Ν. Ηράκλειο, ΑΘΗΝΑ

τηλ: 210 27 11 222 – fax: 210 27 11 056

www.minoas.gr • e-mail: info@minoas.gr

ISBN 978-960-481-978-2

ΓΚΑΡΙ ΤΣΑΠΜΑΝ & ΡΟΣ ΚΑΜΠΕΛ

Οι 5 γλώσσες
της αγάπης
που καταλαβαίνουν
τα παιδιά

Μετάφραση: Βεατρίκη Κάντζολα-Σαμπατάκου

Περιεχόμενα

Εισαγωγή: Μάθετε να μιλάτε τη γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας	9
Δυο λόγια από τον Γκάρι	13
Δυο λόγια από τον Pos	15
1. Η αγάπη είναι το θεμέλιο	17
2. Γλώσσα αγάπης #1: Σωματική επαφή	47
3. Γλώσσα αγάπης #2: Λόγια επιβεβαίωσης	73
4. Γλώσσα αγάπης #3: Ποιοτικός χρόνος	97
5. Γλώσσα αγάπης #4: Δώρα	122
6. Γλώσσα αγάπης #5: Πράξεις φροντίδας	145
7. Πώς να ανακαλύψετε την κύρια γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας	172
8. Η πειθαρχία και οι γλώσσες της αγάπης	197
9. Η μάθηση και οι γλώσσες της αγάπης	231
10. Θυμός και αγάπη	253
11. Μιλώντας τις γλώσσες της αγάπης στις μονογονεϊκές οικογένειες	282
12. Μιλώντας τις γλώσσες της αγάπης στον γάμο Επίλογος: Υπάρχουν ακόμη ευκαιρίες και πράγματα που μπορείτε να κάνετε Σημειώσεις	305 328 338
Για γονείς και παιδιά: το παιχνίδι μυστηρίου των γλωσσών της αγάπης	340



ΟΙ 5 ΓΛΩΣΣΕΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

σωματική επαφή
λόγια επιβεβαίωσης
ποιοτικός χρόνος
δώρα
πράξεις φροντίδας



εισαγωγή

μάθετε να μιλάτε τη γλώσσα
της αγάπης του παιδιού σας

«Λολ» (συντομογραφία από τα αρχικά των λέξεων Laugh Out Loud, δηλαδή γελώ δυνατά, που χροστιμοποιείται σε μπνύματα με διάφορες σημασίες, όπως «χα χα», «τι είναι αυτά που λες» κλπ.), «Δεν παλεύεται», «Δεν υπάρχει»... Τα παιδιά μας μιλούν μια γλώσσα που μπορεί να μην πολυκαταλαβαίνουμε. Ούτε εκείνα άλλωστε καταλαβαίνουν πάντα αυτά που λέμε εμείς. Όμως από όλους τους τρόπους παράνοσης μεταξύ των ανθρώπων, ο πιο επιζήμιος ίσως είναι η αδυναμία μας να δώσουμε στα παιδιά μας να καταλάβουν ότι τα αγαπάμε. Αλήθεια, εσείς καταλαβαίνετε –και μπορείτε να μιλήσετε– τη γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας;

Κάθε παιδί έχει μια κύρια γλώσσα αγάπης, δηλαδή έναν τρόπο με τον οποίο καταλαβαίνει καλύτερα την αγά-

πη των γονιών του. Το βιβλίο αυτό θα σας δείξει πώς να αναγνωρίζετε και να μιλάτε την κύρια γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας, καθώς επίσης και τις άλλες τέσσερις γλώσσες της αγάπης που μπορούν να βοηθήσουν το παιδί σας να ξέρει ότι το αγαπάτε. Όπως θα δούμε, το παιδί σας πρέπει να ξέρει ότι το αγαπάτε για να εξελιχθεί σε ένα υπεύθυνο ευnήλικο άτομο ικανό να δίνει και να αγαπά.

Το βιβλίο *Οι 5 γλώσσες της αγάπης των παιδιών* θα σας μάθει και τις πέντε αυτές γλώσσες και θα σας βοηθήσει να διαπιστώσετε ποια είναι η κύρια γλώσσα στην οποία το παιδί σας «ακούει» την αγάπη σας. Πρέπει να διαβάσετε οπωσδήποτε και τα πέντε κεφάλαια (2-6) που περιγράφουν τις γλώσσες της αγάπης, επειδή το παιδί σας θα ωφεληθεί και από τους πέντε τρόπους με τους οποίους μπορεί να δέχεται αγάπη. Ναι, πιστεύουμε ότι το παιδί σας αντιλαμβάνεται καλύτερα την αγάπη σας σε μία από τις πέντε γλώσσες, αλλά θα ωφεληθεί αν του τη δείχνετε και με τους άλλους τέσσερις τρόπους. Επίσης, με την πάροδο του χρόνου, η κύρια γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας μπορεί να αλλάξει.

Για τους λόγους αυτούς, όλα τα κεφάλαια για τις γλώσσες της αγάπης ξεκινούν με την επισήμανση της οπουδαιότερας της κάθε συγκεκριμένης γλώσσας για το παιδί. Παρότι ένα κεφάλαιο μπορεί να μην περιγράφει την κύρια γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας, καλό είναι να τη μάθετε

και αυτήν. Εξασκηθείτε και στις πέντε γλώσσες της αγάπης για να είστε σίγουροι ότι το παιδί σας θα συναισθάνεται την αγάπη σας. Για να συμβάλουν σ' αυτό, όλα τα κεφάλαια τελειώνουν με πρακτικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να μιλάτε την κάθε γλώσσα της αγάπης με τα παιδιά σας.

Στο βιβλίο που κρατάτε δίνουμε έμφαση στη σπουδαιότητα που έχει η αγάπη στην ανατροφή του παιδιού σας. Απότερος στόχος είναι να μεγαλώσετε το παιδί (ή τα παιδιά) έτσι ώστε να γίνει ένα σωστό και ωριμό ενήλικο άτομο. Το θεμέλιο της αγάπης είναι απαραίτητο σε όλες τις πλευρές της ανάπτυξης ενός παιδιού. Το βιβλίο *Oι 5 γλώσσες της αγάπης που καταδαβαίνουν τα παιδιά* αποσκοπεί στο να σας διδάξει να αγαπάτε καλύτερα το παιδί σας, γι' αυτό είναι γεμάτο με πρακτικές συμβουλές για γονείς. Καθώς θα δουλεύετε πάνω στους τομείς εκείνους του γονεϊκού σας ρόλου που θεωρείτε σημαντικότερους, θα διαπιστώνετε ότι οι οικογενειακές σας σχέσεις θα γίνονται όχι μόνο ισχυρότερες, αλλά και πιο χαλαρές και ευχάριστες. Για παράδειγμα, στη συζήτησή μας για την πειθαρχία (Κεφάλαιο 8), θα μάθετε ότι δύο λέξεις-κλειδιά που πρέπει να έχετε πρώτιστα στο μυαλό σας είναι η *καλοσύνη* και η *σταθερότητα*. Όπως ακριβώς η αγάπη καλύπτει πλήθος αμαρτιών, έτσι και ο συνδυασμός καλοσύνης και σταθερότητας θα καλύψει πλήθος γονεϊκών προκλήσεων.

Πώς μπορείτε όμως να εξακριβώσετε σωστά ποια είναι η γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας; Το Κεφάλαιο 7 έχει πολλές ιδέες πάνω σ' αυτό. Και για να γνωρίσετε ακόμα καλύτερα το παιδί σας –περνώντας παράλληλα όμορφα μαζί του σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας αυτής– παίξτε το «Παιχνίδι μυστηρίου των γλωσσών της αγάπης» που θα βρείτε στο τέλος του βιβλίου, στη σ. 345.

Και τώρα, δυο λόγια από καρδιάς από τους δύο συγγραφείς, προτού ξεκινήσετε αυτή τη «σειρά μαθημάτων γλώσσας» για να βελτιώσετε τον τρόπο που εκφράζετε την αγάπη σας στα παιδιά σας.

δυο λόγια από τον Γκάρι

Η επιτυχία του βιβλίου *The 5 Love Languages of Love: The Secret to Love That Lasts* [Οι 5 γλώσσες της αγάπης: Το μυστικό της αγάπης που διαρκεί] με χαροποίησε πολύ. Εκατομμύρια ζευγάρια όχι μόνο διάβασαν το βιβλίο, αλλά εφάρμοσαν και στην πράξη τις αρχές του. Τα αρχεία μου είναι γεμάτα γράμματα ζευγαριών από όλο τον κόσμο που εκφράζουν ευγνωμοσύνη για τον ρόλο που έπαιξαν οι γλώσσες της αγάπης στον γάμο τους. Τα περισσότερα μου λένε ότι η εκμάθηση της κύριας γλώσσας της αγάπης του/της συντρόφου τους άλλαξε ριζικά το συναισθηματικό κλίμα στο σπιτικό τους, ενώ μάλιστα κάποια ζευγάρια αποδίδουν στο βιβλίο τη σωτηρία του γάμου τους.

Το βιβλίο αυτό είναι το αποτέλεσμα των πολυάριθμων αιτημάτων που είχα λάβει «να γράψω ένα βιβλίο για τις πέντε γλώσσες της αγάπης των παιδιών». Επειδή η επαγγελματική μου σταδιοδρομία είχε ως επίκεντρο τη συμβουλευτική για ζευγάρια και τον εμπλούτισμό του γάμου, αρχικά ήμουν απρόθυμος να γράψω ειδικά για τα παιδιά, παρότι λάμβανα εκαποντάδες αναφορές από γονείς που είχαν εφαρμόσει την έννοια των γλωσσών της αγάπης στη σχέση τους με τα παιδιά τους.

Όταν οι υπεύθυνοι των εκδόσεων Northfield Publishing συζήτησαν μαζί μου την πιθανότητα συγγραφής ενός τέτοιου βιβλίου, επικοινώνησα με έναν παλιό μου φίλο, τον Pos Κάμπελ, και του ζήτησα να το επιχειρήσουμε μαζί. Προς μεγάλη μου χαρά, ο Pos δέχτηκε. Ο Pos έχει αφιερώσει πολλά χρόνια στην ψυχιατρική, και ειδικότερα στις ανάγκες των παιδιών και των εφήβων. Θαυμάζω από καιρό την ποιότητα της δουλειάς του, έχω αντλήσει πολύτιμη βοήθεια από τα βιβλία του και καρπός της μακροχρόνιας προσωπικής μας γνωριμίας είναι η βαθιά εκτίμηση που τρέφω για εκείνον.

Όπως ακριβώς το αρχικό βιβλίο με θέμα τις γλώσσες της αγάπης έχει βοηθήσει τόσο πολλούς ανθρώπους στον γάμο τους, ελπίζω και προσεύχομαι και αυτό το βιβλίο να βοηθήσει όσο το δυνατό περισσότερους γονείς, εκπαιδευτικούς και όλους όσοι αγαπούν τα παιδιά και εργάζονται με παιδιά να μάθουν να ανταποκρίνονται αποτελεσματικότερα στη συναισθηματική ανάγκη των παιδιών για αγάπη.

*Γκάρι Τσάπιμαν, PhD
Γονίνοτον-Σάδεμ, Βόρεια Καρολίνα*

δυο λόγια από τον Ρος

Τόσο ο Γκάρι Τσάπιαν όσο κι εγώ έχουμε αφιερώσει τη σταδιοδρομία μας σε έναν κοινό σκοπό: και οι δυο γράφουμε και μιλάμε για την αγάπη. Ο Γκάρι συνεχίζει να βοηθά χιλιάδες ζευγάρια να ανακαλύψουν το βαθύτερο νόημα των σχέσεών τους, ενώ εγώ γράφω και διοργανώνω σεμινάρια για γονείς με αντικείμενο το τόσο ζωτικής σημασίας, αλλά και πλούσιο σε ανταμοιβές, καθήκον της ανατροφής των παιδιών τους. Αν και γνωρίζω τον Γκάρι εδώ και δεκαετίες, δεν είχα συνειδητοποιήσει μέχρι τώρα ότι τα μπονύμιατά μας ήταν τόσο όμοια. Ανακάλυψα το θετικό αυτό γεγονός όταν διάβασα το σπουδαίο βιβλίο του *The 5 Love Languages* [*Oι 5 γλώσσες της αγάπης*]. Οι παραλληλισμοί με τα δικά μου βιβλία *How to Really Love Your Child* [*Πώς να αγαπάτε πραγματικά το παιδί σας*] και *How to Really Love Your Teenager* [*Πώς να αγαπάτε πραγματικά τον έφηβο γιο σας / την έφηβη κόρη σας*] ήταν υποστηρικτικοί και ενθαρρυντικοί.

Αυτό που μου άρεσε ιδιαίτερα στο βιβλίο του ήταν η έμφαση που δίνεται στο γεγονός ότι όλοι μας έχουμε μια κύρια γλώσσα αγάπης. Αν καταφέρουμε να την εντοπίσουμε στο ταίρι μας, αλλά και στον εαυτό μας, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την ανεκτίμητη αυτή γνώση για να

βελτιώσουμε τον γάμο μας. Η ιδέα έχει θαυμάσιες εφαρμογές για τα παιδιά επίσης, επειδή το κάθε παιδί έχει τον δικό του τρόπο να δίνει και να δέχεται αγάπη. Αυτό πιστεύει και ο Γκάρι, έτσι το βιβλίο αυτό ήταν η φυσική απόρροια των ομοιοτήτων που υπάρχουν στη δουλειά μας.

Είμαι ευγνώμων που είχα το προνόμιο να συνεργαστώ με τον Γκάρι πάνω σε αυτό το τόσο κρίσιμης σημασίας βιβλίο. Πιστεύω ειλικρινά ότι θα βοηθήσει τους γονείς και όλους όσοι νοιάζονται για τα παιδιά να καλύψουν τις βαθύτερες ανάγκες των παιδιών που αγαπούν. Σας προσκαλούμε λοιπόν να έρθετε μαζί μας στο θαυμαστό ταξίδι της εξερεύνησης των πέντε γλωσσών της αγάπης των παιδιών.

*Pos Kámpel, MD
Σίγκραδ Μάουγκεν, Τενεοί*



1

Η αγάπη είναι το θεμέλιο

Μπραντ και η Έμιλι δεν μπορούσαν να καταλάβουν τι συνέβαινε με τον Κέιλεμπ, τον οκτάχρονο γιο τους. Ήταν ανέκαθεν καλός μαθητής και εξακολουθούσε να διαβάζει φιλότιμα, αλλά εφέτος με το ζόρι τα έβγαζε πέρα στο σχολείο. Όποτε η δασκάλα έδινε μια άσκηση στην τάξη, ο μικρός της ζητούσε να του την εξηγήσει ξανά. Πήγαινε αρκετές φορές κάθε μέρα στην έδρα της ζητώντας επιπλέον οδηγίες. Αυτό άραγε οφειλόταν σε κάποιο πρόβλημα ακούς ή επρόκειτο για πρόβλημα κατανόησης; Ο Μπραντ και η Έμιλι πήγαν τον γιο τους σε γιατρό, που τον υπέβαλε σε τεστ ακούς, ενώ η σχολική σύμβουλος του έδωσε να κάνει ένα τεστ κατανόησης. Διαπιστώθηκε ότι η ακοή του ήταν φυσιολογική και η ικανότητά του κατανόησης αντιστοιχούσε πλήρως στο ηλικιακό του επίπεδο.

Υπήρχαν και άλλα πράγματα που προβλημάτιζαν τους γονείς του. Η συμπεριφορά του κατά διαστήματα έμοιαζε να είναι σχεδόν αντικοινωνική. Την ώρα του μεσημεριανού, η δασκάλα συνήθιζε να κάθεται με τη σειρά δίπλα στον καθένα από τους μαθητές της για να φάει, αλλά ο Κέιλεμπ μερικές φορές έσπρωχνε τα άλλα παιδιά στην άκρη για να πάρει τη θέση τους και να καθίσει εκείνος πλάι στη δασκάλα. Στο διάλειμμα, όποτε έκανε την εμφάνισή της η δασκάλα στο προαύλιο, ο Κέιλεμπ άφηνε τα άλλα παιδιά και έτρεχε να τη ρωτάσει κάτι ασύμαντο για να αποφύγει την παρέα των άλλων παιδιών. Αν η δασκάλα συμμετείχε σε κάποιο παιχνίδι κατά τη διάρκεια του διαλείμματος, ο Κέιλεμπ προσπαθούσε με κάθε ευκαιρία να κρατάει το χέρι της.

Οι γονείς του είχαν ήδη συναντηθεί μερικές φορές με τη δασκάλα, αλλά κανένας τους δεν μπορούσε να εντοπίσει την αιτία του προβλήματος. Το αγοράκι, που έδειχνε να είναι ανεξάρτητο και χαρούμενο στην πρώτη και στη δευτέρα δημοτικού, εφέτος φαινόταν ότι εμφάνιζε μια «συμπεριφορά προσκόλλησης» που δεν είχε καμία λογική εξήγηση. Τσακωνόταν επίσης πολύ περισσότερο με τη μεγαλύτερη αδελφή του, τη Χάνα, παρότι η Έμιλι και ο Μπραντ υπέθεταν ότι απλώς περνούσε μια παροδική φάση.

Όταν οι γονείς του Κέιλεμπ ήρθαν στο σεμινάριό μου

με θέμα «Ο γάμος που πάντα επιθυμούσατε» και μου μίλησαν για τον γιο τους, ανησυχούσαν μήπως εξελισσόταν σε ταραξία. «Δρ. Τσάπμαν, ξέρουμε ότι αυτό είναι σεμινάριο γάμου και ίσως η ερώτησή μας είναι άτοπη» είπε η Έμιλι «αλλά ο σύζυγός μου και εγώ σκεφτήκαμε ότι θα μπορούσατε να μας δώσετε κάποια καθοδήγηση». Και μου περιέγραψε την ανησυχητική συμπεριφορά του μικρού.

Τους ρώτησα αν αυτή τη χρονιά είχε αλλάξει ο δικός τους τρόπος ζωής. Ο Μπραντ ήταν πωλητής και, όπως μου είπε, ήταν αναγκασμένος να απουσιάζει δύο βράδια την εβδομάδα, αλλά όλες τις υπόλοιπες ημέρες γύριζε στο σπίτι μεταξύ 6:00 και 7:30 μ.μ. Τα βράδια που βρισκόταν στο σπίτι τα περνούσε ελέγχοντας τα emails του και χαζεύοντας λίγη τηλεόραση. Παλιότερα, τα Σαββατοκύριακα πήγαινε στο γήπεδο και συχνά έπαιρνε και τον Κέιλεμπ μαζί του, όχι όμως εφέτος. «Πολλή φασαρία και ταλαιπωρία. Προτιμώ να μένω σπίτι και να βλέπω τον αγώνα στην τηλεόραση».

Ρώτησα έπειτα την Έμιλι αν είχαν σημειωθεί οποιεσδήποτε αλλαγές και στον δικό της τρόπο ζωής τους τελευταίους μήνες.

«Ναι, βέβαια» απάντησε. «Εργαζόμουν με ωράριο μερικής απασχόλησης στο κολέγιο τα τρία τελευταία χρόνια, από τότε που ο Κέιλεμπ άρχισε να πηγαίνει στο νηπιαγω-

γείο. Εφέτος όμως ανέλαβα θέση πλήρους απασχόλησης, έτοι επιστρέφω στο σπίτι πιο αργά απ' ό,τι συνήθως. Αναγκαστικά, λοιπόν, τον Κέιλεμπ τον παίρνει η μαμά μου από το σχολείο και μένει μαζί της μιάμιση ώρα περίπου, μέχρι να έρθω να τον πάρω εγώ. Τα βράδια που ο Μπραντ λείπει για δουλειές, ο Κέιλεμπ κι εγώ συνήθως τρώμε με τους δίκους μου και μετά γυρίζουμε σπίτι».

Ήταν ώρα να ξεκινήσω το σεμινάριο, αλλά διαισθανόμουν ότι άρχιζα να καταλαβαίνω τι συνέβαινε στην ψυχούλα του Κέιλεμπ. Έτοι, τους πρότεινα κάτι. «Τώρα θα ανεβώ στο βήμα και θα μιλήσω για τον γάμο. Θέλω όμως να σκεφτείτε και οι δύο σας με ποιον τρόπο οι αρχές που θα αναλύσω θα μπορούσαν να εφαρμοστούν στη σχέση σας με τον γιο σας. Μόλις τελειώσω την ομιλία μου, θα ήθελα να ακούσω τα συμπεράσματά σας». Έδειξαν να ξαφνιάζονται κάπως που τερμάτιζα τη συνομιλία μας χωρίς να τους κάνω συγκεκριμένες υποδείξεις, αλλά συμφώνησαν πρόθυμα με την πρότασή μου.

Όταν τελείωσε το σεμινάριο και ενώ οι υπόλοιποι ακροατές αποχωρούσαν σιγά σιγά, ο Μπραντ και η Έμιλι με πλοσίασαν και πάλι ανυπόμονα, με πρόσωπα που έλαμπαν από τη χαρά μιας απρόσμενης νέας ανακάλυψης. «Δρ. Τσάπιμαν, νομίζουμε ότι κάτι καταλάβαμε για το τι τρέχει με τον Κέιλεμπ» είπε η Έμιλι. «Καθώς αναλύατε τις

πέντε γλώσσες της αγάπης, ο σύζυγός μου και εγώ συμφωνήσαμε ότι η κύρια γλώσσα της αγάπης του Κέιλεμπ είναι ο ποιοτικός χρόνος. Αναλογιστικάμε τη ζωή μας τους τελευταίους τέσσερις πέντε μήνες και συνειδητοποιήσαμε ότι του αφιερώνουμε λιγότερο ποιοτικό χρόνο απ' ό,τι πριν. Όταν δουύλευα λιγότερες ώρες, τον έπαιρνα από το σχολείο εγώ η ίδια και συνήθως κάναμε κάτι μαζί στον δρόμο για το σπίτι: άλλοτε πηγαίναμε για φώνια και άλλοτε κάναμε μια μικρή στάση στο πάρκο ή τρώγαμε παγωτό μαζί. Όταν φτάναμε στο σπίτι, ο Κέιλεμπ έπαιζε με τα παιχνίδια του για λίγο και μετά το βραδινό φαγητό συχνά τον βοηθούσα να κάνει τα μαθήματά του ή βλέπαμε μαζί τηλεόραση, ιδιαίτερα όταν ο Μπραντ έλειπε. Όλα αυτά έχουν αλλάξει από τότε που ανέλαβα τη νέα μου δουλειά και συνειδητοποιώ τώρα ότι περνώ λιγότερο χρόνο με τον γιο μου».

Στράφηκα στον Μπραντ και είχε κι εκείνος κάτι να προσθέσει. «Όσο για μένα, παλιότερα έπαιρνα μαζί μου τον Κέιλεμπ στο γήπεδο, αλλά από τότε που έκοψα τη συνήθεια αυτή δεν έχω αντικαταστήσει με κάποια άλλη δραστηριότητα αυτόν τον χρόνο που περνούσαμε μαζί ως πατέρας και γιος. Η αλήθεια είναι ότι δεν έχουμε περάσει και πολύ χρόνο μαζί τους τελευταίους μήνες».

«Νομίζω ότι ίσως ανακαλύψατε πραγματικά τη συναίσθητη πατρική ανάγκη του Κέιλεμπ» τους είπα. «Αν μπορέσε-

τε να καλύψετε την ανάγκη του για αγάπη, πιστεύω ότι το πιθανότερο είναι να δείτε αλλαγή στη συμπεριφορά του». Τους πρότεινα μερικούς τρόπους να εκφράζουν την αγάπη τους μέσω ποιοτικού χρόνου και κάλεσα τον Μπραντ να εντάξει στο πρόγραμμά του κάποιο χρόνο με τον γιο του. Ενθάρρυνα την Έμιλι να αναζητήσει τρόπους για να μπορέσουν ο Κέιλεμπ και εκείνη να κάνουν και πάλι μερικά από τα πράγματα που έκαναν μαζί πριν αρχίσει να εργάζεται με ωράριο πλήρους απασχόλησης. Και οι δυο τους έμοιαζαν να ανυπομονούν να μεταφράσουν τα συμπεράσματά τους σε πράξη.

«Είναι δυνατό να εμπλέκονται και άλλοι παράγοντες» τους εξίγυπσα «αλλά αν δώσετε στον γιο σας γενναίες δόσεις ποιοτικού χρόνου και κατόπιν εμπλουτίσετε την κοινή σας ζωή και με τις άλλες τέσσερις γλώσσες της αγάπης, νομίζω ότι θα δείτε τη συμπεριφορά του να αλλάζει ριζικά».

Αποχαιρετιστήκαμε και δεν είχα ξανά νέα τους. Για να είμαι ειλικρινής μάλιστα, τους ξέχασα. Δύο χρόνια αργότερα όμως, όταν επέστρεψα στο Ουισκόνσιν για άλλο ένα σεμινάριο, εμφανίστηκαν και πάλι μπροστά μου και μου θύμισαν τη συζήτησή μας. Έδειχναν χαρούμενοι. Αγκαλιαστήκαμε εγκάρδια και με σύστησαν σε μερικούς φίλους τους που είχαν φέρει στο σεμινάριό μου.

«Πείτε μου για τον Κέιλεμπ» είπα.

Χαμογέλασαν και οι δυο και μου είπαν: «Τα πάει περίφημα. Πολλές φορές σκεφτίκαμε να σας γράψουμε, αλλά ποτέ δεν βρίσκαμε τον χρόνο. Εφαρμόσαμε όλα όσα μας προτείνατε. Τους μίνες που ακολούθησαν δώσαμε συνειδητά στον Κέιλεμπ αφθονο ποιοτικό χρόνο. Μέσα σε δυο τρεις εβδομάδες μάλιστα, είδαμε πραγματικά εντυπωσιακή αλλαγή της συμπεριφοράς του στο σχολείο. Όταν η δασκάλα μάς ζήτησε να συναντηθούμε ξανά, ανησυχήσαμε. Όμως αυτή τη φορά ήθελε μόνο να μας ρωτήσει τι είχαμε κάνει και είχε αλλάξει τόσο πολύ ο Κέιλεμπ».

Η δασκάλα τούς είπε ότι η ανάρμοστη συμπεριφορά του μικρού είχε σταματήσει: δεν έσπρωχνε πα τα άλλα παιδιά για να καθίσει δίπλα της στο μεσημεριανό φαγητό ούτε πολιορκούσε την έδρα της βομβαρδίζοντάς τη με ερωτήσεις. Έπειτα η Έμιλι εξήγησε ότι ο σύζυγός της και εκείνη είχαν αρχίσει να μιλούν τη «γλώσσα της αγάπης» του Κέιλεμπ μετά την παρακολούθηση σχετικού σεμιναρίου. «Είπαμε στη δασκάλα με ποιον τρόπο είχαμε αρχίσει να δίνουμε στο παιδί μας “υπερβολικές δόσεις” ποιοτικού χρόνου» συμπλήρωσε η Έμιλι.

Οι γονείς αυτοί είχαν μάθει να μιλούν τη γλώσσα της αγάπης του γιου τους, να του λένε «σ' αγαπώ» με τρόπο που μπορούσε να καταλάβει. Η ιστορία του με ενθάρρυνε να γράψω αυτό το βιβλίο.



Ίσως αγαπάτε αληθινά το παιδί σας, αν όμως εκείνο δεν το συναισθάνεται, δεν θα νιώθει ότι αγαπιέται.

Με το να μιλάτε την κύρια γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας δεν μπορείτε να αποκλείσετε την πιθανότητα να επαναστατήσει αργότερα. Το μόνο που σημαίνει αυτό είναι ότι έτσι το παιδί σας ξέρει ότι το αγαπάτε και αυτό μπορεί να το οπλίσει με σιγουριά και ελπίδα. Μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να το μεγαλώσετε έτσι ώστε να γίνει ένας υπεύθυνος ενήλικος. Η αγάπη είναι το θεμέλιο.

Στο μεγάλωμα των παιδιών, τα πάντα εξαρτώνται από τη σχέση αγάπης ανάμεσα στον γονιό και στο παιδί. Τίποτα δεν λειτουργεί σωστά αν δεν καλύπτονται οι ανάγκες ενός παιδιού για αγάπη. Μόνο το παιδί που *νιώθει* πραγματικά ότι το αγαπούν και ότι νοιάζονται για εκείνο μπορεί να βάλει τα δυνατά του να τα καταφέρει. Ίσως αγαπάτε αληθινά το παιδί σας, αν όμως εκείνο δεν το συναισθάνεται –αν δεν μιλάτε τη γλώσσα της αγάπης που του επικοινωνεί την αγάπη σας– δεν θα νιώθει ότι αγαπιέται.

Η πλήρωση της συναισθηματικής δεξαμενής

Αν μιλάτε τη γλώσσα της αγάπης του παιδιού σας, μπορείτε να γεμίσετε τη «συναισθηματική δεξαμενή» του με αγάπη. Όταν το παιδί σας νιώθει ότι το αγαπάτε, είναι πολύ πιο εύ-

κολο να πειθαρχεί και να εκπαιδευτεί απ' ό,τι όταν η «συναισθηματική δεξαμενή» του κοντεύει σχεδόν να αδειάσει.

Κάθε παιδί έχει μια συναισθηματική δεξαμενή, έναν χώρο συναισθηματικής δύναμης που μπορεί να το τροφοδοτεί με την αντοχή που χρειάζεται τις απαιτητικές ημέρες της παιδικής και εφηβικής του πλικίας. Όπως ακριβώς τα αυτοκίνητα κινούνται χάρη στα καύσιμα που υπάρχουν στο ρεζερβουάρ, έτσι και τα παιδιά αντλούν την κινητήρια δύναμή τους από τις συναισθηματικές τους δεξαμενές. Πρέπει λοιπόν να τις γεμίζουμε έτσι ώστε τα παιδιά να λειτουργούν όπως πρέπει και να αναπτύσσουν στο έπακρο όλες τις δυνατότητές τους.

Με τι να γεμίζουμε όμως αυτές τις δεξαμενές; Με αγάπη, φυσικά, αλλά με το συγκεκριμένο εκείνο είδος αγάπης που θα επιτρέψει στα παιδιά μας να αναπτυχθούν και να λειτουργούν σωστά.

Πρέπει να γεμίζουμε τις συναισθηματικές δεξαμενές των παιδιών μας με ανεπιφύλακτη αγάπη, επειδή η πραγματική αγάπη είναι πάντα ανεπιφύλακτη. Η ανεπιφύλακτη αγάπη είναι μια αγάπη πλήρης που αποδέχεται και επιβεβαιώνει ένα παιδί γι' αυτό που είναι και όχι γι' αυτά που κάνει. Ό,τι κι αν κάνει (ή δεν κάνει) το παιδί, ο γονιός εξακολουθεί να το αγαπάει. Δυστυχώς, κάποιοι γονείς αγαπούν με όρους. Η αγάπη τους εξαρτάται από κάπι άλλο

πέρα από την ύπαρξη του παιδιού τους. Η αγάπη με όρους βασίζεται στην απόδοση και συχνά συσχετίζεται με τεχνικές εκπαίδευσης που προσφέρουν δώρα, ανταμοιβές και προνόμια στα παιδιά αν συμπεριφέρονται ή αποδίδουν με επιθυμητούς τρόπους.

Φυσικά είναι αναγκαίο να εκπαιδεύουμε και να πειθαρχούμε τα παιδιά μας – όμως μόνο αφού γεμίσουν (και ξαναγεμίσουν – γιατί αδειάζουν τακτικά) οι συναισθηματικές δεξαμενές τους. Μονάχα η ανεπιφύλακτη αγάπη μπορεί να εμποδίσει να δημιουργηθούν προβλήματα όπως η πικρία και η μνησικακία, η αίσθηση ότι οι άλλοι δεν μας αγαπούν, η ενοχή, ο φόβος και η ανασφάλεια. Μόνο δίνοντας ανεπιφύλακτη αγάπη στα παιδιά μας θα είμαστε σε θέση να τα καταλάβουμε σε βάθος και να αντιμετωπίσουμε τις συμπεριφορές τους, καλές ή κακές.

Η Μόλι θυμάται ότι μεγάλωσε σε ένα σπίτι με περιορισμένες οικονομικές δυνατότητες. Ο πατέρας της εργαζόταν εκεί κοντά και η μητέρα της τον περισσότερο καιρό ασχολιόταν με τα οικιακά, πέρα από μια δουλίτσα μερικής απασχόλησης. Και οι δυο της γονείς ήταν άνθρωποι εργατικοί που καμάρωναν για το σπίτι και την οικογένειά τους. Ο μπαμπάς της Μόλι μαγείρευε το βραδινό και μετά καθάριζε την κουζίνα μαζί με τη Μόλι. Το Σάββατο ήταν η ημέρα που έκαναν τις δουλειές και τα ψώνια της εβδομάδας,

ενώ τα σαββατόβραδα απολάμβαναν όλοι μαζί χοτ-ντογκ ή χάμπουργκερ. Τα κυριακάτικα πρωινά, όλη η οικογένεια πήγαινε στην εκκλησία και το βράδυ μαζεύονταν και διασκέδαζαν με τους συγγενείς τους.

Όταν η Μόλι και ο αδελφός της ήταν μικρότεροι, οι γονείς τους συνήθιζαν να τους διαβάζουν σχεδόν καθημερινά. Αργότερα, όταν ξεκίνησαν το σχολείο, τους ενθάρρυναν πάντα να μελετούν και να είναι καλοί μαθητές. Ήθελαν να δουν και τα δύο τους παιδιά να σπουδάζουν, κάτι που οι ίδιοι δεν είχαν την ευκαιρία να κάνουν.

Στο γυμνάσιο, μια από τις φίλες που έκανε η Μόλι ήταν η Στέφανη. Ήταν συμμαθήτριες και πολλές φορές έτρωγαν μαζί το μεσημεριανό τους. Ποτέ δεν επισκέπτονταν όμως η μία το σπίτι της άλλης. Αν το έκαναν, θα είχαν διαπιστώσει τεράστιες διαφορές. Ο πατέρας της Στέφανη ήταν επιτυχημένο διοικητικό στέλεχος που παρείχε μια ζωή με όλες τις ανέσεις στην οικογένειά του. Τον περισσότερο καιρό έλειπε από το σπίτι. Η μητέρα της Στέφανη ήταν νοσολεύτρια και τον αδελφό της τον είχαν στείλει εσωτερικό σε ιδιωτικό σχολείο. Και η Στέφανη είχε μείνει σε οικοτροφείο για τρία χρόνια ώσπου ικέτεψε τους γονείς της να της επιτρέψουν να φοιτήσει στο τοπικό δημόσιο σχολείο. Λόγω των επαγγελματικών υποχρεώσεων και των δύο γονιών, η οικογένεια έτρωγε συχνά έξω.

Η Μόλι και η Στέφανη ήταν πολύ καλές φίλες μέχρι την τρίτη γυμνασίου, οπότε η Στέφανη γράφτηκε σε ένα προπαρασκευαστικό σχολείο για το κολέγιο κοντά στο σπίτι των παππούδων της. Την πρώτη χρονιά, τα κορίτσια αντάλλασσαν γράμματα. Μετά, όταν η Στέφανη απόκτησε φίλο, τα γράμματα αραίωσαν και τελικά σταμάτησαν. Η Μόλι έκανε καινούριες φίλιες και άρχισε να βγαίνει με ένα αγόρι από το σχολείο της. Λίγο αργότερα η οικογένεια της Στέφανη μετακόμισε και η Μόλι δεν έλαβε ξανά νέα της.

Αν λάμβανε, θα είχε πληροφορηθεί με λύπη ότι η Στέφανη, μετά τον γάμο της και την απόκτηση του παιδιού της, συνελήφθη για εμπορία ναρκωτικών και καταδικάστηκε σε φυλάκιση αρκετών ετών. Ενώ εξέπιε την ποινή της, ο σύζυγός της την εγκατέλειψε. Η Μόλι, αντίθετα, είχε έναν ευτυχισμένο γάμο και δύο παιδιά.

Τι έπαιξε ρόλο στην εξέλιξη των δυο παιδικών φιλενάδων; Παρότι δεν μπορεί να δοθεί μία και μόνη απάντηση, ο λόγος που εξελίχθηκαν τόσο διαφορετικά αντικατοπρίζεται σε μέρει στην εξομολόγηση που έκανε κάποτε η Στέφανη στον ψυχοθεραπευτή της: «Ποτέ δεν ένιωσα ότι με αγαπούσαν οι γονείς μου. Με τα ναρκωτικά πρωτοπλέκτηκα επειδή ήθελα να είμαι αρεστή στους φίλους μου». Τα λόγια της δείχνουν ότι προσπαθούσε όχι τόσο να επρρίψει ευθύνες στους γονείς της όσο να καταλάβει τον ίδιο της τον εαυτό.

Προσέξατε τι είπε η Στέφανη; Δεν έφταιγε το ότι δεν την αγαπούσαν οι γονείς της, αλλά το ότι εκείνη δεν ένιωθε ότι την αγαπούσαν. Οι περισσότεροι γονείς αγαπούν τα παιδιά τους και θέλουν επίσης να τα κάνουν να νιώθουν ότι τα αγαπούν, αλλά ελάχιστοι ξέρουν *páis* να μεταδώσουν αποτελεσματικά το συναίσθημα αυτό. Μόνο αν μάθουν να τα αγαπούν ανεπιφύλακτα και χωρίς όρους μπορούν να τους δώσουν να καταλάβουν ότι τα αγαπούν πραγματικά.

Διαβάστε τη συνέχεια στο βιβλίο.

Οι 5 γλώσσες της αγάπης που καταλαβαίνουν τα παιδιά

Το ότι **αγαπάτε το παιδί σας** είναι αυτονόητο.

Πώς μπορείτε όμως να του το δείξετε
για να το νιώθει ουειδετικά και το ίδιο;

Το παιδί έχει την ανάγκη να αισθάνεται ότι το αγαπάτε. Τι συμβαίνει όμως αν εκείνο και εσείς μιλάτε διαφορετική γλώσσα αγάπης; Πώς μπορείτε να βεβαιωθείτε ότι το παιδί καταλαβαίνει και νιώθει την αγάπη που του δείχνετε; Αυτό το βιβλίο θα σας βοηθήσει:

- * **Να ανακαλύψετε τη γλώσσα της αγάπης που μιλά το παιδί σας**
- * **Να κατανοήσετε πώς συνδέονται οι γλώσσες της αγάπης με την επιτυχή μάθηση**
- * **Να συνειδητοποιήσετε πώς οι γλώσσες της αγάπης βοηθούν στην πειθαρχία**
- * **Να οικοδομήσετε μια σχέση βασισμένη στην αγάπη χωρίς όρους.**

Περιλαμβάνει Παιχνίδι **για να ανακαλύψετε τη δική σας γλώσσα της αγάπης.**

www.minoas.gr

