

5
mīlestības
VALODAS
BĒRNIEM



THE

5 love

LANGUAGES[®]

OF CHILDREN

Gerijs Čepmens

un Ross Kempbels

5
mīlestības
VALODAS
BĒRNIEM



ZVAIGZNE ABC

155.4 (035)
Če 490

Gary Chapman

THE 5 LOVE LANGUAGES OF CHILDREN

This book was first published in the United States by Northfield Publishing, 820 N. LaSalle Blvd., Chicago, IL 60610 with the title *The 5 Love Languages of Children*, copyright © 1997, 2005, 2012 by Gary Chapman and Ross Campbell.

Translated by permission.

Interior design: Smartt Guys design

All rights reserved.

Vāka dizainu adaptējusi **Ilze Isaka**

Vāka noformējumā izmantots attēls © www.istockphoto.com/ArtMarie

No angļu valodas tulkojusi **Antra Lezdiņa**

Gerijs Čepmens

PIECAS MĪLESTĪBAS VALODAS BĒRNIEM

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Kristīne Kupce*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red.nr. R-299.

A/S "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Tulkojums, Antra Lezdiņa, 2017

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2017

ISBN 978-9934-0-6429-6

saturs

<i>Ievads.</i>	Runāt sava bērna mīlestības valodā	7
	Gerija ievadvārdi.....	9
	Rosa ievadvārdi	11
1. nodaļa.	Mīlestība ir pamatu pamats.....	15
2. nodaļa.	Pirmā mīlestības valoda: pieskāriens	33
3. nodaļa.	Otrā mīlestības valoda: apliecinājuma vārdi	49
4. nodaļa.	Trešā mīlestības valoda: saturīgi kopā pavadīts laiks.....	65
5. nodaļa.	Ceturtā mīlestības valoda: dāvanas	81
6. nodaļa.	Piektā mīlestības valoda: praktiskā palīdzība.....	97
7. nodaļa.	Kā atklāt bērna galveno mīlestības valodu.....	115
8. nodaļa.	Disciplīna un mīlestības valodas	131
9. nodaļa.	Mācīšanās un mīlestības valodas.....	151
10. nodaļa.	Dusmas un mīlestība.....	165
11. nodaļa.	Runāšana mīlestības valodās ģimenēs ar vienu no vecākiem	183
12. nodaļa.	Runāšana mīlestības valodās laulībā	197
<i>Epilogs.</i>	Kas gaidāms turpmākajā ceļā	213
	Vecākiem un bērniem: mīlestības valodu noslēpuma spēle	221
<i>Piezīmes</i>	229
	Plašāka palīdzība vecākiem	233

5
mīlestības
VALODAS

runāt sava bērna mīlestības valodā

“ OL.” “Kūlīgi!” “LaDaMū.” Dažkārt bērni runā valodā, ko sākumā diez ko pat nesaprotam. Un ne vienmēr viņi saprot, ko sakām mēs. Taču no visiem savstarpējas pārprašanas veidiem laikam viskaitīgākais ir nepilnīga mīlestības paušana bērniem. Vai tu proti runāt – un vai tu runā – bērna mīlestības valodā?

Katram bērnam ir viņa galvenā mīlestības valoda – veids, kādā vecāku mīlestību viņš saprot vispilnvērtīgāk. Šajā grāmatā gan parādīts tas, kā noskaidrot bērna galveno mīlestības valodu un tajā runāt, gan raksturotas četras pārējās mīlestības valodas, kas var palīdzēt bērnam uzzināt, ka tu viņu mīli. Kļūs skaidrs: lai izveidotos par dāsnu, mīlošu, atbildīgu pieaugušo, bērnam jāzina, ka viņu mīl.

“Piecas mīlestības valodas bērniem” sniedz priekšstatu par visām piecām mīlestības valodām un palīdz noteikt, kuras ir

galvenās, ar kā starpniecību bērns jūt vecāku mīlestību. Uzmanīgi jāizlasa visas piecas nodaļas (no otrās līdz sestajai), kur raksturotas mīlestības valodas, jo bērnu iespējams aplaimot visos piecos mīlestības saņemšanas veidos. Jā, mēs uzskatām, ka bērns savu mīlestību vislabāk uztver vienā no piecām valodām, taču viņu var aplaimot arī pārējie četri mīlestības izrādīšanas paņēmieni. Turklāt laika gaitā bērna galvenā mīlestības valoda var mainīties.

Tāpēc katras nodaļas sākumā par mīlestības valodām uzsvērts, cik šī konkrētā mīlestības valoda ir svarīga tavam bērnam. Pat ja tajā nodaļā nav aprakstīta bērna galvenā mīlestības valoda, izlasi, lai spētu runāt arī tajā. Praktizē visas piecas mīlestības valodas un esi drošs – bērns uztvers savu mīlestību. Lai šajā ceļā tev palīdzētu, katras nodaļas beigās ir praktiski ieteikumi, kā attiecīgajā mīlestības valodā izteikties saskarsmē ar bērniem.

Šajā grāmatā mēs uzsvērsim, cik svarīga bērna audzināšanā ir mīlestība. Galamērķis ir bērnu (vai bērnu) audzināt tā, lai viņš kļūtu par nobriedušu pieaugušo. Visu bērna attīstības aspektu pamatu pamats ir mīlestība. Tā kā grāmata “Piecas mīlestības valodas bērniem” ir par to, kā iemācīties labāk mīlēt savu bērnu, viscaur sniegti labas audzināšanas ieteikumi. Darbodamies svarīgākajās jomās, tu jutīsi, ka attiecības ģimenē kļūst gan ciešākas, gan arī mierpilnākas un patīkamākas. Piemēram, mūsu pārrunās par disciplīnu (8. nodaļā) uzzināsi, ka prātā galvenokārt jāpatur divi atslēgvārdi, proti, laipnība un nelokāmība. Vienlaikus ar mīlestību mēdz piesegt lērumu grēku, tāpēc laipna, bet nelokāma nostāja nobruģēs ceļu daudziem audzināšanas izaicinājumiem.

Bet kā izskaitļot bērna mīlestības valodu? Daudzas idejas atradīsi 7. nodaļā. Un, lai bērnu iepazītu vēl labāk, turklāt kopā ar viņu mazliet papriecātos, uzšķir “Mīlestības valodu noslēpuma spēli” 221. lappusē grāmatas beigās.

Gerija ievadvārdi

Grāmatas “Piecas mīlestības valodas: ilgstošas mīlestības noslēpums” panākumi bijuši iepriecinoši. Miljoniem pāru šo grāmatu ne tikvien izlasījuši, bet arī ieviesuši tās principus dzīvē. Manā kartotēkā krājas vēstules no pāriem visā pasaulē, kuri izsaka pateicību par mīlestības valodu radīto iespaidu uz viņu laulību. Vairākums stāsta, ka dzīvesbiedra galvenās mīlestības valodas apguve būtiski mainījusi emocionālo gaisotni mājās, bet daži atzīst, ka šī grāmata vārda tiešā nozīmē izglābusi viņu laulību.

Šī grāmata radās tāpēc, ka saņēmu daudz lūgumu uzrakstīt par piecām bērnu mīlestības valodām. Tā kā manas profesionālās karjeras galvenā joma ir laulības konsultācijas un bagātināšana, sākumā doma rakstīt par bērniem raisījās negribīgi, lai gan saņēmu simtiem ziņu no vecākiem, kuri koncepciju par piecām mīlestības valodām bija piemērojuši saviem bērniem.

Kad par šādu grāmatu ar mani runāja izdevniecībā *Northfield Publishing*, sazinājos ar senu draugu Rosu Kempbelu un lūdzu kļūt par līdzautoru. Priecājos, ka Ross piekrita. Ross gadiem ir darbojies medicīnas psihiatrijas laukā un īpaši pievērsies bērnu un pusaudžu vajadzībām. Jau ilgi esmu apbrīnojis viņa darba kvalitāti, smēlies iedvesmu no viņa rakstiem, vienmēr augstu vērtējis mūsu privāto saskarsmi.

Pirmā grāmata par mīlestības valodām palīdzējusi daudziem laulātajiem, tāpēc tagad ceru un lūdzos, lai šī grāmata palīdzētu daudziem jo daudziem vecākiem, skolotājiem un citiem, kas mīl bērnus un strādā ar viņiem, lai lietpratīgāk apmierinātu bērnu emocionālo vajadzību pēc mīlestības.

Gerijs Čepmens, PhD

Vinstona-Seilema, Ziemeļkarolīnas pavalsts