



Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Северский промышленный колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. по РК и ВС

И. А. Сидорова

*И. А. Сидорова*  
« 1 » ноября 2022 г.

**Методическая разработка по проведению  
Мастер – класса «Спеши любить»**



Автор разработки  
Кабанова Т.В.,  
педагог – психолог  
ОГБПОУ «СПК»

Томск 2022 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Аннотация.....	3
2. Ход мастер-класса.....	4
Заключение.....	7
Список использованной литературы.....	8
Приложение 1. Что такое любовь?.....	9
Приложение 2. Виды любви в психологии.....	13
Приложение 3. Пять языков любви.....	14

## АНОТАЦИЯ

Мастер – класс «СПЕШИ ЛЮБИТЬ» проводится с использованием «Техники телесно-ориентированной психотерапии», «Арт – терапии», «Музыкальной терапии»

**Телесно-ориентированная психотерапия** – это направление психотерапии, совокупность методов, техник, упражнений, которые помогают человеку справиться с психологическими проблемами, переживаниями, психосоматическими проявлениями, улучшить его психическое самочувствие путем работы с телом, воздействия на тело. Телесно-ориентированная терапия помогает человеку понять, какие чувства, эмоции он испытывает, что переживает, помогает обрести гармонию с собой и окружающим миром.

**Арт - терапия** – направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. Основная ценность терапии посредством искусства заключается в том, что с помощью нее можно уравновесить и гармонизировать свое психическое состояние, повысить свои способности к самовыражению, рефлексии, самопознанию, раскрыть творческий потенциал и задействовать внутренние резервы.

**Музыкальная терапия** – это профессиональная практика, в которой музыка используется для активной поддержки людей, стремящихся улучшить своё здоровье, функционирование и благополучие

**Цель мастер – класса:** приобрести навык эмпатического слушания себя.

**Задачи мастер - класса:**

- познакомить участников мастер – класса с понятием «Любовь»;
- определить свой уровень доверия к окружающему миру;
- научить прислушиваться к собственным ощущениям;
- научить участников мастер - класса выражать чувства любви;

- получить чувственный опыт любви к себе и окружающим.

**Целевая аудитория:** педагоги, студенты.

**Длительность мастер - класса:** 90 минут.

**Оснащение рабочего места:** оборудованный тренинговый зал.

**Формат проведения:** групповой, 10-15 человек.

**Необходимые материалы и оборудование:** бумага формата А4, А3, ручки, карандаши, краски, кисточки, фломастеры, компьютер, короткометражный фильм «Спешите любить...» на электронном носителе.

### **Ход мастер - класса**

В течение мастер-класса в соответствии с излагаемым материалом демонстрируются музыкальные слайды.

### **Организационный момент**

Длительность: 30 минут

*1.Приветствие. Вступительное слово. Правила группы.*

Добрый день! Рада приветствовать вас на мастер - классе, «СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ...». На нашем мастер – классе предлагаем вам почувствовать и осознать, что же ДЛЯ ВАС является самым важным?

Предлагаю вам раскрыть все богатство вашего сердца, безграничность вашей любви, к жизни, к миру, к близким, к себе.

Перед тем, как начать работу, давайте вспомним правила, которых мы придерживаемся на мастер – классе

- все участники высказывают свое мнения, не перебивают говорящего;
- друг к другу относятся доброжелательно;
- внимательно слушают говорящего;
- не отклоняются от обсуждаемой темы;
- талисман нашего мероприятия мягкая игрушка Аист, передавая игрушку, участники отвечают на поставленные вопросы.

- все о чем говорить в группе, остается в группе

*2.Выяснение ожиданий участников от мастер - класса :*

- что Вы ожидаете от данного мероприятия (Участники мастер – класса высказывают свое ожидание по поводу мероприятия). На флипчарте фиксируются все пожелания участников.

### *3. Упражнение «Знакомство»*

*Цель:* познакомится друг с другом.

Перед тем как приступить к работе, нам всем необходимо познакомиться. Я предлагаю вам сделать это следующим образом:

- участники встают в круг закрывают глаза, в хаотичном порядке начинают движение по залу, пытаются без помощи слов познакомиться с другими участниками, переходя от одного к другому участнику. Затем ведущий просит участников открыть глаза, сесть на стул и рассказать свое впечатление, ощущение от их знакомства друг с другом закрытыми глазами. Далее, после знакомства закрепляем позитивное отношение к предстоящему тренингу.

### **Основная часть**

Длительность: 50 минут

1. Ведущий тренинга даёт необходимые целевые установки, раскрывает содержание занятия в целом и его отдельных составных частей, показывает, как применять на практике «Техники телесно - ориентированной психотерапии», «Арт – терапию», «Музыкальную терапию» поясняет те элементы своей работы, которые, с его точки зрения, наиболее важны и несут оригинальный характер.

Любовь – главное качество человека. Какие мы все одинаковые и одновременно разные в уровнях любви. Единственное, для чего действительно стоит жить – это любить.

Единственное, что действительно важно успеть в жизни – это проявить свою любовь от всего сердца искренне, просто, щедро, проявить, проявлять свою любовь, в первую очередь, своим близким и самым родным. Проявлять любовь к жизни, просто радоваться ей. И, конечно же, проявлять любовь и заботу к себе. Спешите любить. Любовь зарождается, приумножается через

благодарность, рождённая в сердце. Все мы знаем, что любовь всё исцеляет, преобразует. Но... Мы умеем так любить? Любовь окрыляет, вдохновляет. Одни ждут, когда им дадут любви, а кто-то не ждёт, а просто дарит.

2. Участникам предлагается мастер – класса высказать свои чувства любви к близким, родным, жизни, к окружающему миру.

3. Участникам предлагается удобно расположиться в креслах, расслабиться, закрыть глаза, не отвлекаться на посторонние мысли, прислушиваться к собственным ощущениям и прослушать стихотворение. На экране идет демонстрация короткометражного фильма, под мелодичную мелодию звучит стихотворение «Спешите любить...»

4. По окончании фильма постепенно открываем глаза,

5. Участники мастер – класса приглашаются за столы. Перед каждым лежит белый лист бумаги, цветные карандаши, краски, фломастеры. Давайте попробуем изобразить ваши ощущения, эмоции после прослушивания стихотворения, удалось ли вам услышать себя.

Вы можете использовать подручный материал по своему усмотрению.  
(Участники мастер – класса выполняют задание).

Ведущий: А теперь давайте посмотрим на Ваши рисунки. О чем это может говорить? (участники отвечают на вопрос, рассуждают).

### **Подведение итогов**

Длительность: 10 минут

#### *Рефлексия*

Обобщение и конкретизация результатов работы, обсуждение участниками мастер – класса.

- *Цель*: актуализация знаний и навыков, полученных на мастер – классе.

Участники мастер – класса садятся в круг ведущий предлагает участникам по очереди высказать: свои ощущения, которые они испытали на мероприятии, какое настроение было во время участия в мастер – классе, какие эмоции, впечатления в целом от мастер – класса, что понравилось, а что не понравилось, чего, по вашему мнению, не хватало, что вы узнали

нового или интересного и т. д. Обратная связь педагога-психолога, подведение итогов мастер – класса, пожелания участникам (отзывы участников о мастер – классе).

### **Заключение**

Вот и завершился наша встреча. И пусть кто-то говорит, что не бывает идеальных состояний, идеальных отношений, идеальных семей, но ведь важно не создание идеального! Важно не то, стали идеальными ваши взаимоотношения с близкими или нет, Важно не то как относятся к вам другие. Важно как Вы относитесь к другим и к себе, Насколько Вы раскрыли и проявили свою любовь к близким и к себе. Счастье любви не столько в том, каковы обстоятельства, сколько в том, как вы проявили себя в этих обстоятельствах. Какие аспекты души Вы проявили? Была ли в них Любовь? И если вы поступили в ситуации наилучшим образом (сердце всегда подсказывает, какое поведение является наилучшим, то внутри Вам будет легко, СПЕШИТЕ ЛЮБИТЬ.

Спасибо за внимание.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Балашов. Л. Е., Наука любви / Л. Е. Балашов. - Расш. версия кн. «О любви». - Москва: Дашков и К°, 2021. - ил. : 21
2. Шошина Ж. О музыкальной терапии Психология процессов художественного творчества/Ж. Шошина – М.: Наука, 1984. – С. 215—219
3. Тимошенко Г. В., Леоненко Е. А. Работа с телом в психотерапии : практическое руководство/ Г. В.Тимошенко , Е. А. Леоненко М., 2017. 480 с. 11.
- 4.Грэйс Н. Е., Вещество Икс, или Исцеление от любви / Н.Е. Грэйс. - Москва: Концептуал, 2021 [т.е. 2020]. - 537, с. : ил. ; 22 .
- 5.Оленская Т.Л, Марченко А.А, Шебеко Л.Л, Врагов А.В., Марченко Е.А. История и современные тенденции музыкотерапии // Здоровье для всех. - 2015. - Вып. 2. - ISSN 2078-5445.
- 6.Рудестам К. Групповая психотерапия. — СПб.: Питер, 2000  
<https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/90347/>  
<https://takiedela.ru/news/2019/10/21/muzterapevt/>  
<https://womlifeclub.ru/statya/psihologiya/muzykoterapiya-kak-psihoterapevticheskiy-metod>  
<https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/90347/>  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%80%D1%82%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F>



**ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?**

Любовь - это когда тебя кто-то любит, он произносит твое имя по-особенному. Твоему имени уютно у него на язычке. Антон, 4 года

Любовь - это когда у бабушки начался артрит, она не могла больше нагибаться и красить лаком ногти на ногах. Тогда дедушка стал делать это для нее, даже после того, что у него тоже начался артрит в руках. Милана, 8 лет

Любовь - это когда ты делишься своей жареной картошкой и не ждешь, чтобы с тобой поделились тоже. Кристина, 6 лет

Любовь - это то, от чего ты улыбаешься, даже когда устал. Игорь, 4 года.

Любовь - это то, что оказывается вместе с тобой в комнате на Рождество, если ты перестанешь разворачивать подарки и прислушаешься. Ирина, 7 лет

Любовь - это когда ты говоришь мальчику, что тебе нравится его рубашка, и он начинает носить ее каждый день. Арина, 7 лет

Любовь - это как старенькие дедушка и бабушка, которые до сих пор друзья, даже после того, что они так хорошо друг друга узнали. Сергей, 6 лет

Любовь - это когда мама дает папе лучший кусочек курицы. Таисия, 5 лет

Любовь - это когда мама видит папу грязным и потным и все равно говорит, что он красивее, чем Роберт Редфорд. Максим, 8 лет

Любовь - это когда твой щенок тебя облизывает даже после того, как ты его оставил одного на целый день. Диана, 4 года

Любовь - это когда ты кого-то любишь, у тебя ресницы распахиваются и из-под них вылетают звездочки. Светлана, 7 лет

Любовь - это когда мама видит папу в туалете и ей не противно. Оксана, 6 лет

Любовь - это когда мама варит папе кофе и сперва пробует сама, вкусно ли получилось. Денис, 7 лет

Не надо говорить «я тебя люблю», если это не так. Но если это правда – повторяй это почаще, а то, те кого ты любишь, могут забыть. Ульяна, 8 лет

Если ты хочешь научиться лучше любить, нужно начать с кого-то, кого ты терпеть не можешь. Елизавета, 6 лет

Больше всех меня любит мама. Что-то не видно, чтобы кто-нибудь еще меня целовал на ночь. Анна, 5 лет

Я знаю, что моя старшая сестра меня любит, потому что она мне отдает все свои старые вещи и ей приходится покупать себе новые. Лариса, 4 года

*Советуем почитать:*

1. Эрих Фромм. Искусство любить. М.: АСТ, 2010.
2. Эллин Бейдер, Питер Пирсон. В поисках мифической пары. М.: МПСИ, 2008.
3. Далай-лама XIV. Как дарить любовь. М. : Открытый мир, 2007.
4. Дитрих фон Гильдебранд. Метафизика любви. СПб.: Алетейя, 1999.
5. Кэррол Изард. Психология эмоций. СПб.: Питер, 2007.

**ВИДЫ ЛЮБВИ В ПСИХОЛОГИИ**

Единый «белый луч» любви психологи условно разделяют на отдельные виды любви. Первоначально эти виды были «открыты» ещё древнегреческими философами, но и сейчас, если вы заметите, сохраняют свою провозглашенную древними греками природу.

Любовь агапе. Первый, наиболее характерный для подростков вид любви – любовь агапэ. Это сильное, жертвенное чувство со скрытым элементом сексуального влечения. Влюбленный как бы боится нахлынувших на него переживаний и, не сознавая даже самому себе в этих чувствах, старается, с одной стороны, быть от объекта любви подальше, а с другой – неудержимо стремится увидеть, услышать любимого. Помните, поднимешь телефонную трубку, а там только дыхание... В таком случае – дай вам Бог сил! Поскольку именно в агапэ таится огромный запах духовной энергии. Только эрос сильнее агапэ.

Любовь эрос. Второй вид любви: эрос – это любовь-страсть, выжигающая иногда без остатка, некоторые настолько уходят в чувство, что теряют контроль над собой. Особенно если эрос взаимен. Тут совет: если возле вас друзья, охваченные эросом, то есть потерявшие от любви не одну голову, а обе, поддержите их. Что я имею в виду? Прикрывайте друзей, охваченных эросом, от излишней заинтересованности взрослых. Бывает так, что любящая пара в классе вызывает раздражение у какого-либо педагога. Постарайтесь смягчить ситуацию, если она становится критической для ваших друзей. Вы умны и тактичны, вы все можете, помогите любящим. Эрос недолговечен, страсть утихает, переходит в другую разновидность, в другой «цвет» любви, но страсть может и сломать, особенно в тех случаях, когда не очень счастливые в личной жизни взрослые, как они говорят, из лучших побуждений суют свой нос в чужую интимную жизнь. Мы с вами еще при первой встрече условились обо всем говорить откровенно. Так вот, если уж и можно какой совет дать двоим, охваченным безумной страстью,

так это вежливо напомнить о простом резиновом изделии под названием презерватив. Люди-то ведь они еще очень молодые и дети им пока ни к чему. Аборты тоже.

Любовь людус. Третий вид любви: любовь людус, это любовь-игра, сегодня ты с одним, завтра он с другой, но и ты не одна, а послезавтра снова вместе, и никаких проблем. Что тут сказать? Может, для кого-то это и неплохо, если без «постели». Частая смена половых партнеров в столь молодом возрасте притупляет влечение, как у молодых людей, так и у девушек. Поэтому стоит призадуматься. Тем более во всем мире входят в моду моногамные отношения: «Ты и я». По-моему, это тот случай, когда стоит последовать за модой.

Любовь прагма. Четвёртый вид любви: любовь прагма, это рассудочная любовь, удобна, но пресновата, света мало дает, и "цвет" тускловат. Что такое прагма? Это когда все по полочкам разложено и двое такие разумные, что окружающие их взрослые умиленно промокают платочком непрошенную слезу. Одно слово голубки-отличники. Что это я так о рассудочной любви неуважительно? А не верю я в ее прочность. Обманчива! И травмы при разрыве куда тяжелей, чем в других случаях. Хотя односторонний разрыв почти всегда воспринимается очень тяжело. И юноши, и девушки, к сожалению, в таких ситуациях частенько забывают о своей человеческой принадлежности и не щадят душу покинутого, не вспоминают, а может, просто не знают замечательных слов французского писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Мы в ответе за тех, кого приручили...» Пожалуйста, будьте милосердны и, расставаясь, постарайтесь остаться людьми!

Любовь мания. Пятый вид любви: любовь мания, это любовь-одержимость. Такая любовь рождается из ревности и чувства собственности, и бывает очень тяжелой для объекта любви, поскольку принуждает его быть не более чем объектом. Человек одержимый любовью-манией, способен даже

причинить вред своему любимому, если тот выйдет из его воли, и захочет проявить самостоятельность или порвать отношения.

Любовь сторге. Ну и, наконец, любовь сторге, это любовь – дружба. Она редко приходит к подросткам. Нужен жизненный опыт, чтобы научиться ждать, терпеть, прощать. А именно это характерно для сторге. Общие интересы, тотальная совместная увлеченность, единые взгляды на жизнь – всё это свойственно такому виду любви. Необходимо заметить, что без такой любви трудно на долгие годы сохранить свой брак и крепкие, здоровые отношения в паре.

### ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Лингвисты различают множество языков: русский, японский, французский, английский, испанский, греческий и т.д.

С эмоциями – то же самое. Язык, на котором выражаете любовь вы, отличается от языка вашего партнера, как английский от китайского. Очень редко партнеры говорят на одном и том же языке любви. Каждый пользуется своим языком и недоумевает, почему его как будто не слышат. Психологически мы все очень разные. Начиная от проявления природного темперамента, характера, социотипа и т.д. Однако существуют некоторые сходства, которые позволяют людей объединять в группы, схожие по потребностям и предпочтениям, по способам выражать, «требовать», проявлять свою любовь, а значит, и говорить на определенном «языке любви» Как же мы выражаем любовь? Когда мы чувствуем себя любимыми? И почему нас не понимают?.. Говоря на разных языках, вы не можете наполнить друг друга, и, кажется, что любовь уходит, ее место занимает привычка или охлаждение. Гэри Чепмен, работая многие годы семейным психологом, пришел к выводу, что существует пять языков любви, пять способов, которыми люди выражают свою любовь. Разберем каждый из этих пяти языков.

Язык любви 1: Слова одобрения, поощрения. Похвала и благодарность всегда помогут вам выразить любовь. И лучше их облечь в простые искренние слова:

- «Какой вкусный ужин! Ты замечательно готовишь!»
- «Какой молодец, помыл посуду»
- «Спасибо, что вынес мусор»
- «Спасибо, что отвел ребенка в садик»
- «Ты такая красивая в этом платье!»
- «Как хорошо, что ты не забыл оплатить счета. Ты мне так помогаешь, не каждый муж это делает»

Если супруги постоянно слышат друг от друга такие слова, погода в доме изменится к лучшему. Но!!! Не пользуйтесь похвалой, чтобы добиться своего. Это не любовь. Хвалите вашего партнера искренне, чтобы доставить ему удовольствие, радость. И все-таки таков закон: когда нас хвалят, мы благодарны, и нам, скорее всего, захочется выполнить любую просьбу. Похвалой можно достичь гораздо большего, чем ворчанием.

Похвала - это лишь один из способов выразить любовь словами. Диалект этого языка ободряющие слова. «Ободрить» значит «придавать бодрость, мужество». Бывает, что иногда мы чувствуем себя неуверенно, и несмотря на способности, из-за отсутствия смелости не можем чего-то добиться. Возможно, и ваш супруг ждет вашей поддержки и ободрения. Может, в вашем супруге дремлет талант, а способности не востребованы, и он ждет от вас поддержки. Скажите ему слова ободрения, поддержите. Но мы должны увидеть мир глазами нашего супруга. Мы должны знать, что важно для него. Только тогда мы сможем действительно его поддержать. И смысл наших слов поддержки такой: «Я тебя понимаю. Мне это тоже важно. Я с тобой. Как тебе помочь?». Мы показываем человеку, что верим в него, в его возможности. Мы заранее восхищаемся им. Любовь добра, и если хочешь сказать о любви, выбирай добрые слова. То, как мы говорим, очень важно. Одна и та же фраза может прозвучать по-разному. Иногда слова говорят одно, а интонация другое, и тогда наше сообщение можно истолковать двояко. Обычно люди обращают внимание на интонацию, а не на слова. Манера говорить чрезвычайно важна. «Мягкое слово усмиряет гнев», как говорил один мудрец. Любовь просит, а не требует. Если мы хотим взаимопонимания, нам нужно знать желания друг друга. Однако очень важно, как мы эти желания выражаем. Если мы требуем, ставим ультиматумы, мы уничтожаем всякую возможность близости. Если мы, сообщая о своих желаниях, просим, это руководство к действию. «Я так люблю твои яблочные пироги, они получаются у тебя такие вкусные. Может, испечешь на этой неделе?» муж помогает выразить жене любовь, одобряет ее

и создает близость. А вот такие слова: «Уж и не припомню, когда ел последний раз пироги. Вряд ли попробую их в этой жизни», не только не создают близости, но и отбивают желание что-либо делать. Обращаясь к супругу с просьбой, вы подтверждаете его ценность, его достоинства. Вы показываете, что он способен сделать для вас что-то важное и полезное.

Язык любви 2: Качественное время. Вместе проводить время значит целиком отдавать кому-то внимание. Когда вы сидите рядом на диване, уставившись в телевизор, вы не вместе: ваше внимание поглощено новостями, а не друг другом. Выключите телевизор, посмотрите друг с друга и поговорите, сосредоточьте свое внимание на собеседнике. Пойдите вдвоем на прогулку, вместе пообедайте, но, не уткнувшись, кто в газету, кто в телевизор, а обратите свое внимание друг на друга, расспросите, как прошел день, что было интересного у каждого из вас. Когда мы с мужем сидим рядом и разговариваем, глядя друг другу в глаза, двадцать минут, мы дарим друг другу двадцать минут. Этого времени не вернуть, значит, мы отдали другому частичку своей жизни. В этом проявляется любовь.

Главное ощутить, что мы вместе, что мы уделяем друг другу внимание. У языка времени есть много диалектов, один из которых беседа, доверительный дружеский разговор, обмен мыслями, чувствами, желаниями. Если время родной язык вашего супруга, ребенка, то такие разговоры просто необходимы, чтобы он почувствовал, что вы его любите. Когда кто-то нам говорит о своих проблемах, мы тут же бросаемся их решать. И в этом наша ошибка.

Брак это не арифметическая задачка, самое дорогое в семье это отношения. И когда кто-то говорит нам о своих проблемах, он хочет, чтобы его просто выслушали, почувствовали, а не решали его проблемы. Ему нужны не советы, а понимание и поддержка. Мы должны слушать друг друга, сопереживать, стараться понять мысли, чувства и желания другого. Советы давать можно, но только тогда, когда их у нас просят, и уж, конечно, не покровительственным тоном. Мало кто из нас умеет слушать, у нас лучше



получается говорить. И если у вашего ребенка или супруга язык любви время, а диалект – беседа, вам придется научиться слушать.

Вот некоторые приемы слушания:

- смотрите в глаза собеседнику, не отвлекайтесь, будьте внимательны.

- не отвлекайтесь на посторонние дела, ваше внимание нужно целиком. И если вы в данный момент очень заняты, скажите об этом: «Я с удовольствием тебя выслушаю, но давай я сначала закончу свои дела, и через 10 минут я буду полностью в твоём распоряжении». Такая ваша просьба никого не обидит.

- старайтесь уловить его чувства, понять, что ваш собеседник испытывает в данную минуту.

- следите за мимикой и жестами, которые помогут вам лучше понять собеседника. Иногда слова говорят одно, а мимика другое.

- не перебивайте собеседника, не нужно поправлять его, оправдываться, отстаивать свои взгляды. Ваша цель выслушать, понять его чувства и мысли. Беседа требует не только умения слушать, но и умения открываться другому, говорить о своих мыслях, чувствах, желаниях. Приучитесь ежедневно беседовать с близким вам человеком. Пусть каждый из вас расскажет хотя бы о трех происшествиях, которые случились за день, и поделится своими чувствами и мыслями. Другой диалект у языка времени – совместные занятия. Вместе мы можем делать все, что интересно хотя бы одному из нас. Неважно, что вы делаете, важно для чего вы это делаете. Цель – быть вместе. Вы чувствуете: «Он разделяет мои интересы. Ему приятно проводить со мной время». Для кого-то это голос любви. Когда вы чем-то занимаетесь вместе, у вас появляются общие воспоминания. Это неисчерпаемый источник радости. Счастливы муж и жена, которым есть что вспомнить. «Мы часто вспоминаем, как ранним утром гуляли по берегу моря, как сажали весной цветы, как однажды, собирая грибы, заблудились и искали дорогу по солнцу, как впервые поехали на зимнюю рыбалку и я поймала много рыбы, как в грозу купались в озере, как катались на лыжах и я, первый

раз спускаясь с горы, упала и скатилась вниз в сугробе снега, как первый раз самостоятельно ехала за рулем и кричала от восторга, а муж счастливо улыбался, как в дороге встречали рассвет, как слушали колокола в Кижях, как сидели у костра и мечтали, а потом воплощали мечты в жизнь...». Все это воспоминания о любви.

Язык любви 3: Подарки Подарок можно взять в руки и сказать: «Он подумал обо мне» или «Она меня вспомнила». Ведь чтобы сделать кому-то подарок, вы должны думать о нем. Подарок символ этой мысли. И неважно, сколько денег вы потратили. Главное вы подумали о человеке, дорога ваша мысль, которая отразилась в подарке. Маленькие дети часто дарят подарки родителям, и это подтверждает, что основа любви дар. Подарки зримые символы любви. Подарки бывают всех цветов и размеров. Одни дорогие, другие ничего не стоят. Человеку, который говорит на языке подарков, цена их чаще всего безразлична. (Она имеет значение, только если не соответствует возможностям дарителя: если миллионер дарит рублевые подарки, появляется сомнение, любит ли он?). Если подарки важны для вашего супруга, вы должны научиться дарить их. Вообще-то, это самый легкий язык. Подарок можно купить, найти, смастерить своими руками. Не обязательно дарить дорогие подарки. «Помню, как-то ранней весной я восхитилась поляной, покрытой сплошь нежными цветами-ветренницами. С тех пор каждую весну муж дарит мне нежные букетики этих цветов, которые сам рвет по дороге. И они для меня дороги не меньше, чем роскошные розы или орхидеи». Быть рядом с супругом в критические моменты лучшее, что вы можете подарить ему, если его родной язык подарки. Если вам нужно, чтоб супруг был рядом, попросите его об этом, не ждите, что он прочтет ваши мысли. А когда вас просят: «Пожалуйста, побудь сегодня со мной», отнеситесь к этой просьбе всерьез, даже если вам это покажется прихотью. Ваш отказ могут истолковать совершенно неожиданно. Если хочешь, чтобы другой почувствовал твою любовь, надо говорить на его языке, и возможно вам придется пересмотреть свое отношение к деньгам. Если вы очень

бережливый, экономный человек, то вам придется преодолеть внутренний протест: я даже себе ничего не покупаю, почему я должен делать подарки ей! Но как раз для себя вы многое покупаете уверенность и самоуважение, т.е. собственные эмоциональные потребности вы удовлетворяете. А вот эмоциональные потребности супруги нет. Если ее язык любви – подарки, то подарок для нее лучшее капиталовложение. Вкладывайте деньги в любовь, это самое надежное вложение!

Язык любви 4: Акты служения. Помощь. Помогать значит делать что-то для другого. Помогая супруге, вы стараетесь угодить ей, выражаете любовь. Что можно сделать? Приготовить обед, накрыть на стол, вымыть посуду, вымыть машину, погладить белье, протереть зеркало в ванной, прочистить раковину, подрезать кусты в саду, собрать листья, сменить воду в аквариуме и туалет для кошки, да мало ли что можно сделать для любимого человека. Все это помощь, она требует времени и сил. И если мы с радостью помогаем, мы выражаем свою любовь. Если ваш язык любви – помощь, скажите об этом, попросите. Просьбы помогают выражать любовь, а приказы любовь убивают. Если до свадьбы ваш спутник что-то делал для вас, это вовсе не значит, что он будет делать это и после. До свадьбы, когда мы влюблены, мы на себя не похожи, нами движут чувства и потребности. Как мы будем вести себя после свадьбы неизвестно. Ясно одно по-другому. Это приводит нас к тому, что любовь это выбор, к любви нельзя принудить. Критика вашего супруга помогает определить его родной язык любви. Если вы не удовлетворяете его эмоциональные потребности, он возмущается громче всего. Критика способ просить о любви. Хотя не лучший. Если вы понимаете это, воспринимайте критику как информацию, и тогда, возможно, критика превратится в просьбу. Нельзя манипулировать чувством вины: «Если бы ты любил меня, ты бы сделал это», нельзя запугивать: «Сделай, а то пожалеешь!». Это не любовь. Нельзя так обращаться с человеком. Возможно, чтобы выучить язык помощи, вам придется изменить привычные представления о том, что в семье делает муж, а что жена. Для многих

родительская семья модель супружеских отношений. Но вы должны отказаться от стереотипов, ведь ваша семья это ваша семья, и в ней все может быть по-другому.

Язык любви 5: Прикосновения. Ни для кого не секрет, что прикосновения один из способов выразить любовь. Исследования подтверждают: младенцы, которых часто берут на руки, обнимают, целуют, физически и эмоционально развиваются быстрее, чем те, которые подолгу остаются одни. Прикосновениями можно выразить и супружескую любовь. Для некоторых это единственный способ почувствовать ее. Им необходимо держаться за руки, и нужно, чтобы их целовали, обнимали. Прикосновения могут выражать любовь, а иногда ненависть. Пощечина оскорбительна для любого ребенка, но для ребенка, язык любви которого прикосновения, хуже и быть ничего не может. Поцелуи приятны всем детям, но ребенок, который говорит на этом языке, видит в них любовь. То же и с взрослыми. Но возможно некоторые прикосновения неприятны вашему партнеру. И если он говорит вам об этом, постарайтесь их избегать, иначе вы уже выразите не любовь. Это будет означать, что вы заботитесь только о себе, а он вам безразличен. Ошибкой было бы считать, что то, что нравится вам, и ему приятно. Бывают прикосновения, которые требуют от вас внимательности: массаж, интимные отношения. Но прикосновения могут быть и мимолетными: наливая чашку кофе, вы кладете руку на плечо, проходя мимо, слегка прижимаетесь к нему, когда вы сидите рядом и смотрите телевизор, обнимите супругу, это не требует особых сил, но скажет о вашей любви. Когда муж уходит на работу или возвращается домой, обнимите его, поцелуйте, это не отнимет много времени, но для него очень важно. Если раньше при людях вы избегали нежностей, измените свои привычки. В ресторане держите жену за руку, выходя, обнимите за талию, поцелуйте ее, когда сядете в машину. Будьте нежными. Но не забывайте спрашивать, приятны ли ваши прикосновения супругу. Запомните, последнее слово за ним вы учите его язык.

Определить, на каком языке говорит ваш супруг, ребенок, партнер необходимо, но для начала давайте убедимся, что вы знаете свой язык любви. Бывает, человеку достаточно услышать название пяти языков любви и он тут же понимает, на каком языке говорит он сам, а на какого супруга. Другим сложнее.

Определить свой язык можно следующими основными способами:

1. Что причиняет вам боль? Что вас задевает в поведении партнера?
2. Что огорчает? Обратное, возможно, ваш язык.
3. О чем вы чаще всего просите партнера? Ваши просьбы, скорее всего имеют отношение к родному для вас языку.
4. Как вы сами обычно выражаете любовь, что делаете? Вероятно, того же вы ждете и от супруга. Возможно, это ваш язык любви. Внимательно наблюдая за привычками, предпочтениями любимого человека, вы сможете понять его « язык любви». Только искреннее внимание к другому человеку, к его особенностям, к его неповторимой индивидуальности поможет сделать ваши отношения крепче и комфортнее.