



Рубрика «Просто о важном.
Советы психолога»



5 языков любви

Способы, которыми люди
выражают свою любовь

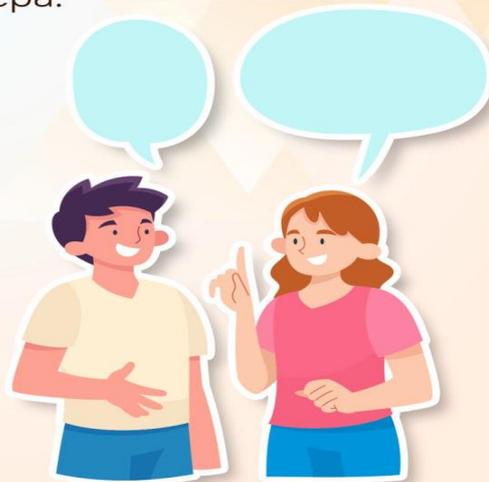
Слова

Для некоторых людей очень важны слова одобрения, поддержки и любви. Они хотят слышать их как можно чаще. Важно подбирать слова, которые будут значимыми для вашего партнёра.

Например:

«Ты сегодня отлично справился с задачей на работе! Я горжусь тобой»

«Мне очень важно, чтобы ты знал, что я всегда поддержу тебя, несмотря ни на что»



Прикосновения

Люди, которые выражают свою любовь этим языком, чувствуют, что их ценят, когда их обнимают, целуют, держат за руку или просто находятся рядом.

Им важно ощущение тепла и комфорта, которое приходит с физическим прикосновением.



Качественное время

Для кого-то язык любви – это качественное время, проведённое вместе. Это может быть совместное приготовление ужина, прогулка или просто разговор. Важно уделять партнёру внимание и проводить с ним время, чтобы укрепить отношения.

Например, предложите партнёру заняться чем-нибудь вместе:

«Давай устроим вечер кино и приготовим попкорн. Что бы ты хотел посмотреть?»

«Я хочу провести выходные с тобой. Может, съездим на природу или просто останемся дома и будем болтать весь день?»



Подарки

Для некоторых людей подарки являются символом любви и заботы. Важно учитывать интересы и предпочтения партнёра при выборе подарка. Можно дарить что-то практичное или символическое. Главное, чтобы подарок выражал ваши чувства.

Например:

«Я купил тебе новый блокнот, чтобы ты мог записывать свои идеи и мечты»

«Вот билеты на концерт твоей любимой группы. Я знаю, как ты их любишь»



Дела и поступки

Этот язык любви предназначен для тех, кто верит, что поступки говорят громче слов. Это может быть помощь по дому, забота о детях или поддержка в трудные моменты. Важно быть внимательным к потребностям партнёра и проявлять заботу через поступки.

Например:

«Я помою посуду, чтобы у тебя было больше времени на отдых»

«Если тебе станет грустно, я всегда готов выслушать и поддержать тебя»



Совет психолога

Каждый человек уникален, поэтому важно не только знать язык любви своего партнёра, но и стараться говорить на нём как можно чаще. Это поможет укрепить отношения и сделать их более гармоничными.

Не забывайте, что любовь – это не только чувство, но и действие. Выражайте свои эмоции, слушайте друг друга и создавайте моменты, которые будут укреплять вашу связь!



Рубрика «Просто о важном. Советы психолога»

На разных языках любви

Любовь — это сложное и многогранное чувство, которое каждый из нас переживает по-своему. Однако не всегда мы понимаем, как выразить свои эмоции или как правильно воспринимать любовь от других.

Психолог Гэри Чапман в своей книге «Пять языков любви» выделяет пять основных способов, которыми люди выражают свою любовь. Понимание этих языков может значительно улучшить ваши отношения и помочь наладить более глубокую связь с близкими.

Как узнать язык любви своего партнера?

- 1. Наблюдайте.** Обратите внимание на то, как ваш партнер выражает свои чувства к вам и другим.
- 2. Спросите.** Не стесняйтесь открыто обсудить эту тему с вашим партнером. Это может стать началом важного разговора.
- 3. Пробуйте.** Экспериментируйте с разными способами выражения любви и посмотрите, что вызывает наибольший отклик у вашего партнера.

Подробнее о пяти языках любви рассказываем в карточках.

Если вы испытываете трудности во взаимоотношениях со своими близкими, вы можете записаться на консультацию к психологу Единого центра сопровождения по телефону: 8 800 201 38 01 (доб. 2)

Центр поддержки 38

Телефон: 8 800 201 38 01 8 950 112 85 69

[Чат-бот для СВОих](#)