

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Introductie: Spreek de taal van uw kind | 7 |
| 1. Liefde is de basis | 13 |
| 2. Liefdestaal een: Lichamelijke aanraking | 33 |
| 3. Liefdestaal twee: Positieve woorden | 49 |
| 4. Liefdestaal drie: Tijd en aandacht | 63 |
| 5. Liefdestaal vier: Cadeaus | 77 |
| 6. Liefdestaal vijf: Dienstbaarheid | 91 |
| 7. Ontdek de eerste liefdestaal van uw kind | 107 |
| 8. Discipline en de liefdestalen | 123 |
| 9. Leren en de liefdestalen | 145 |
| 10. Boosheid en liefde | 162 |
| 11. De liefdestalen spreken in eenoudergezinnen | 182 |
| 12. De liefdestalen spreken in het huwelijk | 197 |
| Epiloog: Mogelijkheden | 212 |
| | |
| Actieplan voor de vijf talen van de liefde van kinderen Door James S. Bell jr. | 219 |
| Actieplan voor de vijf talen van de liefde van kinderen bij hoofdstuk | |
| 1. Liefde is de basis | 220 |

| | |
|---|-----|
| 2. Liefdestaal een: Lichamelijke aanraking | 222 |
| 3. Liefdestaal twee: Positieve woorden | 224 |
| 4. Liefdestaal drie: Tijd en aandacht | 226 |
| 5. Liefdestaal vier: Cadeaus | 228 |
| 6. Liefdestaal vijf: Dienstbaarheid | 230 |
| 7. Ontdek de eerste liefdestaal van uw kind | 232 |
| 8. Discipline en de liefdestalen | 234 |
| 9. Leren en de liefdestalen | 236 |
| 10. Boosheid en liefde | 238 |
| 11. De liefdestalen spreken in eenoudergezinnen | 240 |
| 12. De liefdestalen spreken in het huwelijk | 242 |

Introductie: Spreek de taal van uw kind

‘Gabbers.’ ‘Truitjes.’ ‘Wreed.’ ‘Cool.’ ‘Vet.’ ‘Vaag.’ Soms spreken onze kinderen een taal die wij op het eerste gezicht niet helemaal begrijpen. Maar aan de andere kant begrijpen onze kinderen ons vaak ook niet en kunnen we onze ideeën niet helemaal aan hen duidelijk maken. Wat wij zeggen, kan op vele manieren verkeerd op onze kinderen overkomen. Het meest desastreus echter, is het niet goed communiceren van onze liefde naar onze kinderen. Kunt u de liefdestaal van uw kind spreken – en spreekt u die ook?

Elk kind heeft een eerste liefdestaal, een manier waarop hij of zij de ouderlijke liefde het best verstaat. Dit boek zal u laten zien hoe u de eerste liefdestaal van uw kind kunt herkennen en spreken, naast vier andere algemene liefdestalen. Zo kunt u uw kind helpen ontdekken dat u van hem of haar houdt. Uw en mijn kind hebben het nodig om te weten dat er van hen gehouden wordt, willen ze kunnen opgroeien tot verantwoordelijke volwassenen. Liefde is de basis van waaruit het kind zich zeker kan voelen. En als een kind zich zeker voelt, zal hij opgroeien tot een vrijgeveige, liefdevolle volwassene.

De vijf talen van de liefde van kinderen zal de vijf liefdestalen bij u introduceren en u helpen de eerste taal te ontdekken waarin uw

kind uw liefde hoort. Lees alle vijf hoofdstukken (2-6) die de liefdestalen omschrijven. Uw kind zal namelijk van alle vijf manieren om liefde te ontvangen voordeel hebben. We geloven echter wel dat uw kind uw liefde het best ervaart door middel van één van de vijf talen. Het zal echter zeker in het voordeel van uw kind werken wanneer u ook in staat bent om uw liefde op de vier andere manieren te communiceren. Trouwens, na verloop van tijd kan de eerste liefdestaal van uw kind ook veranderen.

Alle hoofdstukken over de liefdestalen zullen om bovengenoemde redenen beginnen met het uitleggen van hoe belangrijk deze specifieke liefdestaal is voor uw kind. Ook als dat hoofdstuk niet de eerste taal van uw kind behandelt, leer dan toch deze taal te spreken. Breng al de vijf liefdestalen in praktijk en u kunt er zeker van zijn dat uw kind uw liefde voelt. Natuurlijk blijft het het belangrijkste dat u de eerste liefdestaal van uw kind spreekt.

In dit boek zullen we benadrukken hoe belangrijk liefde is in het grootbrengen van uw kinderen. Het hoofddoel is uw kind (of kinderen) op te voeden tot een rijpe volwassene, en alle manieren waarop u dat zult doen – discipline, instructies, emotionele en geestelijke vorming – hebben een basis van liefde nodig. De boosheid van een kind kan bijvoorbeeld op een positieve manier omgebogen worden wanneer hij de liefde van de ouder voelt. Hij zal meer voor uw suggesties openstaan en uw raadgevingen eerder aannemen wanneer hij waarneemt dat uw liefde oprecht en blijvend is. Maar weinig ouders realiseren zich dat zij er verantwoordelijk voor zijn hun kinderen te leren op een volwassen manier met hun boosheid om te gaan. In hoofdstuk 10 kunt u lezen dat het onze kinderen en tieners leren met hun boosheid om te gaan de moeilijkste taak in het ouderschap is. Om deze taak succesvol uit te kunnen voeren, is ten eerste liefde nodig. Het is interessant

dat ouders die hun tieners helpen hun boosheid onder controle te krijgen, een nog liefdevollere en hechtere relatie met hun kinderen krijgen dan ze al hadden.

De vijf talen van de liefde van kinderen is een boek over het beter leren liefhebben van uw kind. Daarnaast vindt u in dit boek vaak suggesties voor goed ouderschap. Wanneer u aan de belangrijkste gebieden werkt, zult u ontdekken dat de relaties binnen uw gezin sterker worden, en ook ontspannener en vreugdevoller. U zult bijvoorbeeld in onze discussie over discipline (hoofdstuk 8) twee sleutelwoorden leren die u altijd in gedachten moet houden: *vriendelijkheid* en *standvastigheid*. Zoals liefde tal van zonden bedekt, zo zal *vriendelijk* maar *standvastig* zijn u een stevig verend veiligheidsnet geven. Hoe u deze vriendelijke maar standvastige houding kunt volhouden, behandelen we in hoofdstuk 8.

In dit boek wordt het kind meestal 'hij' genoemd. Het spreekt vanzelf dat met 'hij' zowel hij als zij wordt bedoeld.

Dan volgen nu enkele persoonlijke woorden van elk van ons, voordat u aan deze 'taal cursus' begint om de manier waarop u uw liefde naar uw kinderen toe communiceert te verbeteren.

Enkele woorden van Gary

Het succes van mijn eerder verschenen boek *De vijf talen van de liefde* was zeer bevredigend. Honderdduizenden echtparen hebben niet alleen het boek gelezen, maar ook de principes in praktijk gebracht. Mijn dossiers zitten vol brieven uit alle hoeken van de wereld waarin mensen hun dank betuigen voor het feit dat de liefdestalen hun huwelijk zo veranderd hebben. De meeste mensen vertellen me dat het leren van de eerste liefdestaal van hun wederhelpt het emotionele klimaat in huis radicaal veranderd heeft. Sommigen zeggen zelfs dat het boek hun huwelijk heeft gered.

Ik ging nog steeds door met het houden van huwelijksseminars, en de vraag die mij het meest gesteld werd, was: ‘Wanneer schrijft u een boek over de vijf liefdestalen van kinderen?’ Aangezien mijn professionele carrière zich gericht heeft op huwelijksbegeleiding en de verrijking van het huwelijk, aarzelde ik in eerste instantie om over kinderen te schrijven, ook al hebben honderden ouders gerapporteerd dat zij het concept van de liefdestalen op hun kinderen hebben toegepast.

Toen Northfield Publishing mij benaderde met de vraag of ik zo’n boek wilde schrijven, heb ik contact opgenomen met een goede vriend van mij, Ross Campbell, en hem gevraagd of hij co-auteur van dit boek wilde worden. Tot mijn vreugde stemde Ross toe. Ross is al dertig jaar psychiater, met een speciale aandacht voor problemen van kinderen en adolescenten. Ik bewonder de kwaliteit van zijn werk al jaren, en heb vaak mijn voordeel gedaan met zijn boeken. Door de jaren heen heb ik ons persoonlijk contact ook altijd erg gewaardeerd.

Nu dit boek bijna voltooid is, ben ik erg blij met deze vermenigving van onze ervaring. We hebben ieder elk hoofdstuk geschreven, en daarna heeft onze samensteller en hoofdschrijver, Carole Stree-ter, onze ideeën tot een leesbaar geheel samengevoegd. Ik ben ontzettend blij met het resultaat. Zoals het originele boek over de talen van de liefde zo veel mensen in hun huwelijk geholpen heeft, zo hoop en bid ik dat dit boek talloze ouders, leerkrachten en anderen die van kinderen houden en met kinderen werken, zal helpen de emotionele behoefte aan liefde van kinderen beter te vervullen.

Gary Chapman, Ph.D.

Winston-Salem, North Carolina, Januari 1997

Enkele woorden van Ross

Gary Chapman en ik schrijven en spreken al meer dan twintig jaar over liefde. Gary heeft duizenden stellen een diepere betekenis in hun relatie helpen vinden, terwijl ik boeken geschreven en seminars gehouden heb voor ouders met een verschrikkelijk noodzakelijke, en eveneens wonderbaarlijk bevredigende taak: het grootbrengen van hun kinderen. Hoewel ik Gary al meer dan twee decennia ken, heb ik mij nooit gerealiseerd dat zijn en mijn boodschap zo op elkaar lijken. Ik ontdekte dit positieve feit toen ik zijn inspirerende boek *De vijf talen van de liefde* las. De parallellen met mijn boeken, *How to Really Love Your Child* (Hoe u uw kind werkelijk kunt liefhebben) en *How to Really Love Your Teenager* (Hoe u uw tiener werkelijk kunt liefhebben), waren ondersteunend en bemoedigend.

De hoofdlijn die ik vooral erg goed vond in Gary's boek, was dat ieder van ons een eerste liefdestaal heeft. Als we vaststellen wat de speciale liefdestaal van onze partner en van onszelf is, kunnen we deze kostbare kennis gebruiken om ons huwelijk in stand te houden. Deze dingen kunnen op een wonderbaarlijke manier op kinderen worden toegepast, omdat elk kind zijn of haar eigen manier heeft om liefde te geven en te ontvangen. Toen Gary zich hiervan bewust werd, was dit boek een natuurlijk voortvloeiend uit de overeenkomsten in ons werk.

Ik ben dankbaar voor het voorrecht om met Gary aan dit ontzettend belangrijke boek te hebben kunnen werken. Ik ben er ten volle van overtuigd dat het ouders en andere mensen die om kinderen geven, zal helpen de diepste behoeften te vervullen van de kinderen van wie ze houden. Vergezel ons op deze reis waarin we de vijf talen van de liefde van kinderen onderzoeken.

Ross Campbell, M.D.

Signal Mountain, Tennessee, Januari 1997

Dennis en Brenda snapten niet wat er met Ben, hun zoontje van acht, aan de hand was. Hij kon erg makkelijk leren en maakte daarbij ook nog altijd zijn huiswerk. Maar de laatste tijd deed hij het op school niet zo goed. Wanneer de juffrouw de kinderen een opdracht had gegeven, kwam hij even later bij haar bureau vragen of ze het nog een keer uit kon leggen. Per dag bezocht hij haar bureau zo'n acht keer om te vragen hoe het moest. Hoorde hij misschien slecht, of had hij last van begripsstoornissen? Dennis en Brenda hadden Bens gehoor laten testen, en een schoolbegeleider nam een begripstest bij hem af; Bens gehoor bleek normaal en zijn begripsniveau was normaal voor zijn leeftijd.

Andere dingen over hun zoon verwarden hen. Soms leek het gedrag van Ben bijna asociaal. De lerares lunchte om de beurt met een van haar leerlingen uit groep vijf, maar Ben duwde soms andere kinderen opzij om dicht bij haar te kunnen zijn. Tijdens de pauze liet Ben de andere kinderen achter wanneer de lerares op het schoolplein verscheen; hij rende dan naar haar toe om een onbelangrijke vraag te stellen en aan de anderen te ontsnappen. Wanneer de lerares in de pauze met een spelletje meedeed, probeerde Ben gedurende het spelletje de hand van de lerares vast te houden.

Zijn ouders hadden al drie keer een gesprek met de lerares gehad, en geen van drieën had kunnen ontdekken wat het probleem was. In de klassen daarvoor was Ben altijd zelfstandig en vrolijk geweest, maar nu vertoonde hij een 'plakgedrag' dat nergens op sloeg. Hij maakte ook veel meer ruzie met zijn oudere zus, alhoewel Dennis en Brenda dachten dat dat gewoon een fase was waar hij doorheen ging.

Toen beiden naar mijn seminar over 'Groeien in uw huwelijk' kwamen en mij over Ben vertelden, waren ze bezorgd, en vroegen ze zich af of ze met een toekomstige rebel te maken hadden. 'Dr. Chapman, we weten dat dit een huwelijksseminar is en misschien is deze vraag niet op zijn plaats,' zei Brenda, 'maar Dennis en ik dachten dat u ons misschien een beetje op weg kon helpen.' Daarna beschreef ze de veranderingen in Bens gedrag.

Ik vroeg deze ouders of hun eigen levensstijl dit jaar veranderingen had ondergaan. Dennis zei dat hij nog steeds verkoper was en twee avonden per week buitendienst had, maar de andere avonden in de week 's avonds tussen zes en half acht thuis was. Op die avonden deed hij wat administratie en keek hij 'een beetje televisie,' zei hij. In het weekend ging hij naar voetbalwedstrijden en nam Ben dan vaak mee. Maar dat had hij het afgelopen jaar niet gedaan. 'Het is te veel drukte. Ik kijk er liever naar op tv.'

'En jij, Brenda,' vroeg ik. 'Is jouw levensstijl in de laatste maanden veranderd?'

'Nou, eigenlijk wel,' zei ze. 'De laatste drie jaar, sinds Ben naar school ging, heb ik parttime gewerkt. Dit jaar heb ik echter een full-time baan aangenomen, waardoor ik later thuis ben dan normaal. Bens opa haalt hem nu op uit school, en Ben blijft ongeveer anderhalf uur bij zijn opa en oma totdat ik hem oppik als ik naar huis ga. Op de avonden dat Dennis werkt, eten Ben en ik meestal bij mijn ouders en gaan we daarna naar huis.'

Het seminar ging bijna beginnen, maar ik voelde dat ik begon te begrijpen wat er in Ben omging. Daarom deed ik een voorstel: 'Ik ga spreken over het huwelijk, maar ik wil dat jullie erover nadenken hoe de principes die ik behandel van toepassing zouden kunnen zijn op jullie relatie met Ben. Aan het einde van het seminar wil ik dan graag weten wat jullie conclusies zijn.' Ze waren een beetje verrast dat ik de conversatie beëindigde zonder enige inzichten of suggesties te geven, maar ze schenen allebei bereid mijn verzoek in te willigen.

Aan het einde van de dag kwamen Dennis en Brenda naar me toe gesnel, terwijl de andere deelnemers van ons seminar in Racine, Wisconsin, de zaal uitstroonden. Hun gezichten straalden door een frisse ontdekking die ze gedaan hadden. 'Dr. Chapman, ik denk dat we zojuist wat inzicht gekregen hebben in wat er in Ben omgaat,' zei Brenda. 'Toen u de vijf talen van de liefde behandelde, waren we het er samen over eens dat Bens eerste liefdestaaltijd en aandacht is. Als we nu terugkijken op de laatste vier, vijf maanden, realiseren we ons dat we Ben minder aandacht hebben gegeven dan daarvoor.'

Toen ik parttime werkte, haalde ik Ben elke dag op van school en dan gingen we meestal op weg naar huis iets samen doen. Boodschappen doen of even stoppen bij het park of samen een snack halen. Wanneer we thuiskwamen, ging Ben zijn huiswerk maken. Na het eten speelden we vaak samen een spelletje, vooral op de avonden dat Dennis werkte. Dat is allemaal veranderd sinds ik werk. Ik realiseer me dat ik veel minder tijd met Ben doorbreng.'

Ik keek naar Dennis, en hij zei: 'Ik realiseer me dat ik de gewoonte had Ben mee te nemen naar voetbalwedstrijden. Ik ga daar nu niet meer heen, maar die vader-zoon-tijd heb ik niet door

iets anders vervangen... De laatste maanden hebben Ben en ik niet veel tijd met elkaar doorgebracht.’

‘Ik denk dat jullie wat fundamenteel inzicht gekregen hebben in de emotionele behoefte van Ben,’ zei ik tegen hen. ‘Wanneer jullie tegemoet kunnen komen aan Bens behoefte aan liefde, denk ik dat er een grote kans is dat Bens gedrag gaat veranderen.’ Ik liet een paar belangrijke manieren zien waarop zij liefde konden tonen door middel van het geven van tijd en aandacht. Ik daagde Dennis uit manieren te vinden om in zijn schema wat tijd vrij te maken om aandacht aan Ben te geven en ik moedigde Brenda aan manieren te vinden om weer wat dingen met Ben te doen die ze ook met hem deed voordat ze een fulltime baan had. Ze leken allebei vol verlangen deze inzichten in daden om te zetten.

‘Misschien zijn er ook andere factoren van invloed,’ zei ik, ‘maar wanneer je Ben grote hoeveelheden aandacht geeft en daar op een speelse manier de vier andere liefdestalen bijvoegt, denk ik dat jullie een radicale verandering in Bens gedrag zullen zien.’

We namen afscheid. Ik heb nooit een brief van Dennis en Brenda ontvangen, en eerlijk gezegd was ik ze vergeten. Maar zo’n twee jaar later was ik weer in Wisconsin voor een ander seminar toen zij daar binnenliepen en mij herinnerden aan ons gesprek. Ze glimlachten breed; we omhelsden elkaar en ze stelden me voor aan vrienden die zij naar het seminar hadden meegenomen.

‘Vertel me over Ben,’ zei ik.

Ze lachten allebei en zeiden: ‘Het gaat prima met Ben, dr. Chapman. We hebben u vaak willen schrijven, maar het is er nooit van gekomen. Toen we thuiskwamen, zijn we gaan doen wat u voorgesteld had. We maakten tijd; we gaven Ben de maanden die volgden bewust veel aandacht. En, echt waar, binnen twee à drie weken zagen we een opvallende verandering in Bens gedrag op school.

Het was zelfs zo dat de lerares ons liet komen. We waren een beetje bang. Maar deze keer vroeg ze ons wat we hadden gedaan waardoor Bens gedrag zo veranderd was.’

De lerares had hun verteld dat Bens negatieve gedrag was gestopt: hij duwde geen kinderen meer bij haar weg in het overblijflokaal; hij kwam niet meer keer op keer bij haar bureau om iets te vragen. En Brenda had de situatie uitgelegd. Dennis en zij spraken nu Bens ‘liefdestaal’ nadat ze een seminar gevolgd hadden. ‘We vertelden haar hoe we begonnen waren Ben een overdosis aandacht te geven,’ zei Brenda.

Dit stel had geleerd de taal van liefde van hun kind te spreken, om ‘Ik hou van jou’ te zeggen op een manier die Ben begreep. Bens verhaal heeft me aangemoedigd dit boek te schrijven. Mijn eerste boek over de talen van liefde gaat over hoe onze partner zich geliefd voelt wanneer we zijn of haar eerste liefdestaal spreken. *De vijf talen van de liefde* bevat één hoofdstuk dat gewijd is aan het herkennen van de eerste taal van liefde van uw kind. Nu zullen Ross Campbell en ik u laten zien hoe die vijf liefdestalen ertoe kunnen bijdragen dat uw kind zich geliefd voelt.

Het feit dat u de eerste liefdestaal van uw kind spreekt, wil trouwens niet zeggen dat hij nooit zal rebelleren. Het betekent wel dat uw kind zal weten dat u van hem houdt, en dat u hem veiligheid en hoop kunt geven; het kan u helpen uw kind op te voeden tot een verantwoordelijke volwassene. Liefde is de basis.

Bij de opvoeding van kinderen hangt alles af van de liefdesrelatie tussen de ouder en het kind. Niets werkt als er niet in de behoefte aan liefde van het kind wordt voorzien. Alleen een kind dat *voelt* dat er echt van hem gehouden en voor hem gezorgd wordt, kan zijn best doen. U kunt dan wel oprecht van uw kind houden, maar alleen wanneer hij het voelt – alleen als u de liefdestaal spreekt die uw liefde voor hem overbrengt – zal hij zich geliefd voelen.

Het vullen van de liefdestank

Door de liefdestaal van uw kind te spreken, kunt u zijn 'liefdestank' met liefde vullen. Wanneer uw kind zich geliefd voelt, is het veel gemakkelijker om hem discipline bij te brengen en hem te trainen dan wanneer zijn 'liefdestank' bijna leeg is.

Elk kind heeft een liefdestank, een hoeveelheid emotionele kracht die hem door de uitdagingen van zijn kinder- en tienerjaren helpt. Zoals auto's hun kracht ontleen aan de reserves in de benzinetank, putten kinderen hun kracht uit hun liefdestank. We moeten de liefdestank van onze kinderen vullen om hen te kunnen laten doen wat ze behoren te doen en om hen hun potentieel te laten bereiken.

Maar waar moeten we deze tanks mee vullen? Met liefde natuurlijk. Met een bepaald soort liefde dat onze kinderen in staat stelt te groeien en op de juiste manier te functioneren.

We moeten de liefdestank van onze kinderen vullen met *onvoorwaardelijke* liefde, want echte liefde is altijd onvoorwaardelijk. Onvoorwaardelijke liefde is een volledige liefde die uw kind accepteert en bevestigt om wie hij is, niet om wat hij doet. U houdt van hem, wat hij ook doet (of niet doet). Jammer genoeg laten heel veel ouders een liefde zien die voorwaardelijk is; die liefde hangt van meer af dan alleen het feit dat het kind er is. Voorwaardelijke liefde is gebaseerd op uiterlijk gedrag en wordt vaak geassocieerd met trainingstechnieken die cadeautjes, beloningen en privileges opleveren voor kinderen die zich op de gewenste manier gedragen.

Natuurlijk is het nodig dat we onze kinderen trainen en/of hun discipline bijbrengen – maar alleen nadat hun liefdestank is gevuld. Die tanks kunnen gevuld worden met maar één soort brandstof: *onvoorwaardelijke* liefde. Uw en mijn kind hebben een liefdestank die klaarstaat om gevuld te worden (en weer opnieuw gevuld te