

**Городской центр  
психолого-медико-социального сопровождения  
«ИНДИГО»**

*Центр «ИНДИГО» создан в 1990 году решением Коллегии Министерства народного образования, Министерства здравоохранения и Министерства внутренних дел Республики Башкортостан*

**Направления деятельности**

- практическая социально-психологическая и юридическая помощь детям, подросткам, молодежи, а также членам их семей, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- разработка, апробация и внедрение перспективных социальных технологий, направленных на решение проблем адаптации детей, подростков;
- пропаганда здорового образа жизни;
- профилактика асоциального поведения и повторных правонарушений среди несовершеннолетних;
- формирование направленности молодежи на создание устойчивой семьи, сознательное родительство;
- формирование социально активной жизненной позиции подростков и молодежи;
- развитие общегородской системы работы с детьми, подростками и молодежью по месту жительства;
- научно-методическое и информационное обеспечение;
- работа с органами опеки и попечительства.

**В центре работают**

- педагоги-психологи;
  - специалисты по работе с молодежью;
  - учитель-логопед;
  - учитель-дефектолог;
  - социальные педагоги;
  - педагог-организатор;
  - юрисконсульт;
  - методисты.
- Телефон доверия для молодежи и подростков: **223-22-11**

450083, Республика Башкортостан, г.Уфа, ул.Шафиева, 12/2  
телефон: 8 (347) 223-58-83, Вконтакте id202415415  
факс: 8 (347) 223-44-49

E-mail: [indigo-centre@mail.ru](mailto:indigo-centre@mail.ru). Сайт: [www.indigo-gorod.com](http://www.indigo-gorod.com).

**Муниципальное бюджетное учреждение  
Городской центр  
психолого-медико-социального сопровождения «ИНДИГО»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

*Памятка*  
**«Пять языков любви»**



**Уфа-2018**

Сохранению любви в браке посвящено много книг. Средства массовой информации часто затрагивают эту тему. Но и при таком обилии информации и практической помощи немногим парам удается сохранить любовь после свадьбы.

Часто натываются на очередные советы, мы используем наиболее приемлемые из них, но наши супруги не замечают этих усилий. И мы отмечаем все остальные способы и возвращаемся к привычному для нас стилю жизни.

По мнению консультанта по взаимоотношениям и автора книги «Пять языков любви» Гери Чепмена, для того чтоб наше общение в любви было более успешным, нам нужно изучить язык любви. Он выделяет пять основных языков любви-пять способов, при помощи которых люди выражают и воспринимают эмоциональную любовь.

Очень редко муж и жена общаются на «одном языке». И мы приходим в замешательство, когда наш супруг или супруга не понимают того, что мы стремимся выразить. *Мы выражаем нашу любовь. Но послание не доходит до адресата, так как то, о чем мы говорим, звучит для них на «иностранном» языке.* **В этом вся соль проблемы.**

Как только мы откроем для себя пять языков любви, определим свой основной, а также основной язык своей второй половины - это будет началом интересной работы по сохранению любви в наших отношениях.

**Язык №1: Слова одобрения.** Слова, которые поддерживали бы супруга. Это комплименты, слова поддержки, просьбы и т.д. Они создают ощущения близости, излечивают раны и в полной мере выявляют потенциал вашей половины, способствует духовному росту и развитию.

**Язык №2: Качественное время.** Это время, когда вы уделяете человеку свое безраздельное внимание. Проведение качественного времени вместе через обмен мнениями, слушание и участие в совместных важных мероприятиях передает то, что мы небезразличны друг к другу, и нам нравится проводить время вместе.

**Язык №3: Подарки.** Подарки-это видимые символы любви, независимо от того, купили вы их или сделали своими руками (или это просто ваше присутствие рядом со своим супругом). Подарки показывают, что вам не все равно, что эти отношения важны для вас.

**Язык №4: Заботы, акты служения.** К актам служения никогда не нужно принуждать. Их нужно просто получать или совершать.

**Язык №5: Физические прикосновения.** Физическое прикосновение – это жест любви, который проникает в самую глубину вашего естества. Это могучая

форма коммуникации, начиная от легкого прикосновения к плечу и заканчивая самым страстным поцелуем.

Если у вас возникли трудности во взаимоотношениях с близкими, вы переживаете кризис в отношениях, испытываете дискомфорт и непонимание, обращайтесь за консультацией к специалистам: психологам, психотерапевтам.