



SZERESD ÚGY, HOGY ÉREZZE!

2. RÉSZ

Elismerő szavak

„Ha a gyermek érzi szeretetünket, jóval könnyebben fog tanulni, és készségesebb lesz az együttműködésre. A szeretetszükséglet minden egyéb szükséglettel összefügg.”

– írja könyvében Gary Chapman.

Az előző részben átfogóan írtam a szeretettankról, és az [öt szeretetnyelvről](#). Most az első szeretetnyelvvvel szeretnék benneteket megismertetni. Ez pedig az elismerő szavak.

Mit is takar ez a kifejezés?

A szavak valódi erejét rejti, mellyel szeretetünket közvetíthetjük. Ez nemcsak a „szeretlek” szó többszöri elmondását jelenti, hanem a kedves dicsérő szavakat, bókákat, biztatásokat, a szóbeli megerősítést, bátorítást, az elismerést vagy a segítő, útmutatást nyújtó szavakat. Ezek a szavak egy életen át meghatározhatják gyermekünk önértékelését, és biztonságérzetét, ha az elsődleges szeretetnyelve az elismerő szavak.

Mire kell figyelni?

Fontos odafigyelnünk a hangsúlyunkra, hogy azzal is szeretetet közvetítsünk. Ugyan annak a mondatnak, többféle jelentése lehet, ha más-más hangnemmel fejezzük ki őket. Ha az elhangzott szavaink mást közvetítenek, mint a hangsúly, amivel kimondjuk, kettős üzenetet küldhetünk. Ilyenkor a hangnem átveszi az elsődleges közvetítést, az fog célba érni. Egy kisbaba is a hangsúlyból, az arckifejezésünkből sokkal előbb megérzi a szavak érzelmi üzenetét, mint, hogy megértené a szó valódi jelentését.



„Ahogy a szeretet, úgy a fegyelmezés is a gyermek javát tartja szem előtt, éppen ezért mindig szeretetből kell fakadnia. Minél inkább érzi a szeretetet, annál könnyebb fegyelmezni. Ez azért van így, mert a gyermeknek azonosulnia kell a szüleivel ahhoz, hogy neheztelés, dac és ellenállás nélkül fogadja az irányítást. Tehát telítenünk kell érzelmi tankját, mielőtt hozzáállnánk a fegyelmezéshez.”

-Gary Chapman

Fegyelmezés és büntetés

Azok a gyermekek, akiknek az elsődleges szeretetnyelvük az elismerő szavak, különösen a szívükre veszik, ha leszidják őket, kiabálnak velük. Természetesen fegyelmezésre, szidásra szükség van, korlátokat kell állítani, melyeket utána következetesen be kell tartatnunk, hogy a gyermek egészségesen fejlődjenek. Azonban fontos odafigyelnünk, hogy ezt milyen módon tesszük. Olykor hatalmas önkontrollt kíván a szülőktől, és rengeteg olyan pillanat is adódik, melyben nincs időnk átgondolni, hogyan fogalmazzunk. Vagy a nagy ijedségtől mi is felemeljük a hangunkat, olyat és úgy mondunk, amivel mély sérülést okozhatunk gyermekünknek. Ha a gyermek kiszalad az úttestre, vagy a forró lábas felé nyúl, önkénytelenül is felemeljük a hangunkat, kiabálunk. Fontos, hogy ilyen szituációk után megbeszéljük gyermekünkkel, hogy miért voltunk dühösek, miért kiabáltunk. Azoknál a gyermekeknél, ahol a szó igazi hatalom nagyon sokat számít, ha ilyenkor elmondjuk: „Azért kiabáltam veled, mert szeretlek és félek, hogy valami bajod esik!”. Ha van rá lehetőségünk gondoljuk át, mit fogunk mondani gyermekünknek, mi is nyugodjunk meg, ne hirtelen haragunkat/dühünket közvetítsük a

szidásnál, hanem a helytelen viselkedésre hívjuk fel a figyelmet. Például a gyermek eltörte azt a drága porcelán figurát, amivel nem is játszhatott volna.: „Tudod, hogy nagyon szeretlek, de most meg kell, hogy büntesselek. Többször mondtam már, hogy ez a figura nem játék, hanem családi örökség, kértél, hogy ne játssz vele. Mivel nem fogadtál szót, ezért két hétig nincs fagyizás. Annak örülök, hogy neked nem esett bajod, nem vágtad meg magad, de kérlek legközelebb tartsd be a szabályokat.”

Ha ilyen módon fegyelmezzük, büntetünk, a gyermek is sokkal jobban megérti a helytelen viselkedést, és többet tanul belőle, mintha csak dühünket közvetítenénk. Indulatok nélkül, megfelelő szavakkal is ki tudjuk fejezni haragunkat, dühünket, egyet nem értésünket, sérelmünket, fegyelmezhetünk anélkül, hogy a gyermekünk lelkébe gázolnánk. Sose büntessük gyermekünket a szeretetünk megvonásával és az elsődleges szeretetnyelv negatív használatával.



A bocsánat kérés fontossága!

Beismerni a hibánkat, hogy tévedtünk és bocsánatot kérni sokszor nehéz, különösen, ha a saját gyermekünk előtt kell felvállalnunk, hogy mi sem vagyunk tökéletesek. Azoknál a gyermekeknél, akiknek az elismerő szavak az elsődleges szeretetnyelvük, a bocsánatkérés legalább olyan fontos, mint egy-egy dicséret.

Maradjunk hitelesek, ne koptassuk e a szavak hatalmát.

Mindig figyeljünk oda, hogy dicsérő szavaink hitelesek legyenek. Ha túl gyakran és átlagos cselekedetekért is folyton megdicsérezzük gyermekünket, egy idő után megérzi, hogy ez csak hízeltetés, manipuláció és a szavak valódi értéke elhasználdik, így nem leszünk számára szavahihetőek.

Tipp:

❖ Játsszunk „Azt szeretem benned”-et. ez egy nagyon lélekmelengető játék, mind a gyermeknek, mind a szülőknek. Úgy kell játszani, hogy felváltva be kell fejezni ezt a mondatot:

„Azt szeretem benned, hogy...”

❖ Ha a gyermekünk elsődleges szeretetnyelve az elismerő szavak, azonban mi egyáltalán nem vagyunk a szavak embere, és nehezen találjuk meg a megfelelő kifejezéseket, érdemes egy kis jegyzetfüzetbe leírni néhány ilyen mondatot. Átgondolva vagy párunk segítségét kérve, de akár az internet segítségével is, szép kis gyűjteményünk lehet. Ha ezeket párszor átolvassuk, nagy segítségünkre lesz, hogy megtanuljuk kifejezni gyermekünk felé a szeretetünket.

❖ A szavak írott formában is sokat jelentenek. Például, ha tudjuk, hogy gyermekünk dolgozatot ír aznap, rejtünk el egy kis bátorító cetlit a tolltartójába: „Ügyes vagy, sikerülni fog!” Vagy csak minden különösebb ok nélkül tegyünk egy „Szép napot! Szeretlek!” üzenetet a tízórai mellé!

Hogyan ismerhetjük fel, ha gyermekünk elsődleges szeretetnyelve az elismerő szavak?

1. Figyeljük meg, hogyan reagál, ha dicsérjük, bátorítjuk!
2. Emlékezzünk vissza, hogyan reagált, viselkedett, amikor leszidtuk, vagy hirtelen dühünkben olyat mondtunk, amit nem kellett volna!
3. Figyeljük meg, ő hogyan fejezi ki szeretetét felénk/mások felé! (Általában azon a nyelven fejezik ki szeretetüket, amely nyelven a legjobban értenek.)
4. Figyeljük meg, mit kér leggyakrabban?!Vágyik a pozitív megerősítésre? (Gyakran kérdezi, hogy szép-e a ruhája? Vagy hogy ügyes-e?)
5. Figyeljük meg, mire panaszkodik leggyakrabban! („Mindig csak szidsz! Sosem dicsérsz! Sosem leszek elég jó neked!”)
6. Adjunk választási lehetőségeket két szeretetnyelv közül, majd jegyezzük fel heteken keresztül, hogy mikor mit választott! (Pl.: Mit szeretnél, menjünk el biciklizni -minőségi idő - vagy játszunk „Azt szeretem benned...” -et - elismerő szavak-?)
7. Kérdezzük meg, hogy miből érzi, hogy szeretjük?

Gyerekszáj:

Philip (14éves), akinek az elismerő szavak a szeretetnyelve így nyilatkozott:

„Igen, szeret az Apa. Ezt onnan tudom, hogy amikor kosarazok mindig szurkol nekem, utána meg ezt mondja: -Örülök, hogy mindent beleadtál! Azzal bátorít, hogy nem a győzelem a fontos, hanem az igyekezet és hogy a legtöbbet hozzam ki magamból. Amikor hibáztam, úgy vigasztalt, hogy sebjaj, ha kitartóan gyakorlok, majd jobban fog menni.”

Forrás: Az 5 szeretetnyelv – Gyerekekre hangolva – Szeresd úgy, hogy érezze!
Gary Chapman és Ross Cambell

