



SZERESD ÚGY, HOGY ÉREZZE!

1.RÉSZ

„Sok gyermek úgy kezdi az iskolát, hogy érzelmileg még felkészületlen a tanulásra. El kell juttatni az érzelmi érettség megfelelő szintjére ahhoz, hogy a korához képest jó hatékonysággal tudjon tanulni.”

- írja Gary Chapman, akinek a nevéhez a szeretetnyelvek megalkotása fűződik.

„Sosem éreztem, hogy szerettek volna a szüleim.” hangzik el, egy már felnőtt nő szájából, akivel azonban sosem bántak rosszul a szülei, tisztességesen felnevelték, sőt a maguk módján szerették.

Mi ez a hatalmas ellentmondás ebben a kijelentésben?! Mely mondat, rengeteg fájdalmat és konfliktust hordoz magában. Ha figyelmesen elolvassuk, észrevehetjük, hogy a nő nem azt mondta, hogy nem szerették, hanem azt, hogy nem érezte a szeretetet. Ez azonban hatalmas különbség, és nagyban befolyásolja életünket, személyiségünk alakulását, önértékelésünket, és azt, hogy mi hogyan tanuljuk meg szeretetünket kifejezni, és a szeretetet befogadni. Mit tehettek volna a szülők másképp, hogy szeretetük valóban célba érjen?

A legtöbb szülő őszintén szereti gyermekét, azonban sajnos nagyon kevés gyermek érzi azt, hogy valóban feltétel nélkül szeretik. Gary Chapman és Ross Campbell könyve: Az 5 szeretetnyelv (Gyerekekre hangolva) című kiadás, melynek mottója „Szeresd úgy, hogy érezze!” , nagy segítséget nyújt abban, hogy megtanuljuk úgy kifejezni érzelmeinket, hogy szeretetünket valóban érezzék.

Hogyan lehet úgy szereti, hogy érezze is a gyermekem?

Chapman a szeretetünk kifejezését és befogadását a nyelvekhez hasonlítja. Vagyis akkor jön létre a kapcsolatteremtés, ha kölcsönösen megismerjük és beszéljük egymás nyelvét.

Míg világ szerte több mint 5000 nyelvet beszélnek az emberek, addig a Chapman érzelmeink kifejezésére öt szeretetnyelvet határozott meg. Így csak öt "nyelvet" kell elsajátítanunk, hogy szeretteinknek megtanuljuk feltölteni a szeretettankját!



De mi is az a szeretettank? Mint, ahogy az autók működéséhez is szükséges, hogy legyen a tankjukba üzemanyag, úgy nekünk embereknek is van egy tankjuk. Ezt a tankot szeretettel kell megtölteni, ez szükséges ahhoz, hogy könnyedén vegyünk az akadályokat, problémákat, hogy boldogok legyünk. Sose várjuk meg, hogy egy tank teljesen kiürüljünk, inkább folyamatosan próbáljuk meg csordultig tölteni! Míg az autóhoz is más-más üzemanyag kell, addig a szeretettankokat is különböző szeretetnyelvekkel lehet a leghatásosabban feltölteni. Ugyanis mindenkinek van egy elsődleges szeretetnyelve, mely nyelven a legjobban ért.

Az öt szeretetnyelv:

- 1. Elismerő szavak:** Gyermekednek a kedves dicsérő, bókoló szavak mindennél többet jelentenek. Vágyik a szóbeli dicséretre, megerősítésre.
- 2. Minőségi idő:** Gyermekednek, nem az a fontos, hogy mit csináltok, hanem az, hogy együtt csináltok valamit.
- 3. Ajándékozás:** Gyermekednek a legegyszerűbb apróságok/ajándékok is hatalmas kincset jelentenek, nagy becsben őrzi mindet.
- 4. Szívességek:** Olyan tettek, cselekedetek, melyek megsegítik gyermeked életét, számára ez a gondoskodás jelenti a szeretetedet.
- 5. Testi érintés:** Az ölelés, puszi, a kar, váll vagy az arc figyelmes megérintése, a kéz megfogása, vagy akár egy birkózás a szereteted kifejezését jelenti gyermeked számára.

Fontos kiemelni, hogy az öt évnél fiatalabb gyermekeknél még nem ismerhető fel pontosan az elsődleges szeretetnyelv. Ezért is különösen fontos, hogy ebben az időszakban együttesen minden szeretetkommunikációt használva töltsük fel kisgyermekünk szeretettankját.

Természetesen a későbbiekben is fontos mind az öt nyelven való szeretet kifejezése, egyik sem elhanyagolható. Azonban, mindenkinek van egy elsődleges szeretetnyelve, ami úgymond a lételeme. Amit, ha megkap leírhatatlanul boldog, de ha nem kapja meg, vagy pont ezen a nyelven kap negatív visszajelzéseket, akkor az akár a hosszútávon komoly lelkisérülést okozhat.

Szeretetnyelve és szeretettankja nem csak a gyermekeinknek vannak. Minden ember rendelkezik ilyennel. Igyekezzünk szeretteink felé a saját nyelvén kifejezni, hogy fontos nekünk, hogy szeretjük. Legyen szó gyermekünkről, szüleinkről, nagyszüleinkről, testvéreinkről, barátainkról vagy éppen kollegáinkról.



Szerencsére, mint az idegennyelveket, úgy a szeretetnyelveket is meg tudjuk tanulni. Ebben szeretnék segítségetekre lenni az elkövetkező öt cikkemmel, melyekben minden alkalommal egy-egy szeretetnyelvet szeretnék átfogóan bemutatni. Megmutatni, hogy hogyan ismerhetitek fel, hogy mely nyelven beszél a gyermeketek, hogyan mutathatjátok ki a legkifejezőbben a szereteteket, mit tegyetek és mit ne, hogy gyermeketek szeretettankja mindig tele legyen.

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

