

Így szeress, hogy jól szeress!

Beszéld a gyereked szeretetnyelvét!

Csak szeress! Vajon elég ez? Ha pusztán érzünk egy érzést, de nem tudjuk kimutatni, van-e értelme? Ha úgy szeretünk, hogy a másik nem is érzékeli? Hogyan szeresd okosan a gyerekedet? Eláruljuk a szeretetnyelv titkait.

A nevelés során számtalan olyan helyzet adódik, amikor úgy tűnik, a szülő és a gyermek „elbeszél” egymás mellett. A szülő jót akar, a gyermek rosszul reagál, a szülő rosszul akarja a jót, a gyermek támadásnak véli a szeretetet. Hogyan lehet feloldani ezt a hétköznapi problémát?

Gary Chapman és Ross Campbell neves amerikai pszichológus szerzőpáros alkotta meg a szeretetnyelv fogalmát. Ennek az a lényege, hogy az érzelmeinkkel csak úgy tudunk hatni a másikra, ha tudjuk, hogy a másik ember milyen kommunikációs formára érzékeny igazán, hatni úgy tudunk, ha beszéljük a másik ember szeretetnyelvét. Nem valami bonyolult szójárásra kell gondolni, egyszerűen csak azt kell tudnunk, mi az a mód, amellyel a szeretet kifejezése a másik embernél leginkább célba ér.

Szóból ért... meg másból is...

A házasság és a szerelmi kapcsolatok terén, valamint a gyermeklélektanban is jártas szerzők leírták a gyermekek öt különböző „szeretetnyelvét”. Figyelemmel és tudatossággal megtanulhatod, hogyan érts jobban szót a csemetédde, milyen módon fejezd ki a legjobban a felé irányuló szeretetedet.

Szóból ért az ember! – használjuk a kifejezést, pedig tudjuk: az ember sokkal több mindenből ért, sőt van, hogy sok másból jobban ért, mint a szóból. Ez különösen igaz a gyerekekre, hiszen a kommunikáció fejlődésének első lépéseinél még sokkal többet fognak fel gesztusokból, érintésekből, mint csak a szavakból. Ezért is van nagy jelentősége a szeretetnyelvnek.

Az öt különböző szeretetnyelvre mindegyik gyereknek szüksége van, a szülő felelőssége az, hogy észrevegye, melyik a gyereke elsődleges szeretetnyelve, mi az a mód, ahogyan a legjobban tud hatni rá, ahogyan a legjobban ki tudja fejezni a gyereke iránti érzéseit.

De melyek a lehetőségek?

1. Testi érintés

Nem kérdéses, hogy azok a gyerekek, akiket egészen kicsi koruktól sok érintés ért, magabiztosabbak, egészségesebbek. Az érintés, a simogatás, az ölelés a szeretet kifejezésének egyik legerőteljesebb módja.

A gyermeknek nagy szüksége van az érintésre, de ezt sok szülő mégsem veszi figyelembe, pedig ez a legegyszerűbb, legkézenfekvőbb módja a szeretetünk kifejezésének. A gyerek érzelmi tankjának feltöltéséhez ez a leginkább jó módszer, hiszen a szülő-gyermek kapcsolatának természetes része. Nincs előre megtervezett, megkoreografált módja, nem kell csak a nagy ölelésekre korlátozódnia, egyszerűen megcirógathatjuk a gyerek kezét, simogathatjuk a hátát, vagy csak hozzáérhetünk a karjához is, ha úgy adódik alkalom. A gyermekben a növekedésével nem csökken az érintés utáni vágy. Érzelmi fejlődése szempontjából rendkívül fontos, hogy a nagybacsokát is megöleljük, birkózzunk vele, vagy a hátunkon cipeljük kicsit (amíg elbírjuk...). A kisiskoláskorban az érintés legjobb terepe a

játék, a labdázás, a focizás, ám ügyeljünk arra, hogy ne csupán a játék idejére korlátozódjon az érintés.

2. Elismerő szavak

A szavak hatalma már egészen kis korban fontossá válik. A dicséret, a megerősítés, a vallomás már akkor hat a kisbabára, amikor ő maga még nem tud beszélni. Ebben a korszakban fontos a hangnem, a hanglejtés, a szavakat kísérő grimasz és metakommunikáció is. Ezek összekapcsolódásával „ért szót” később a kisgyermek. A szavakat többféle módon használhatjuk szeretetünk kifejezésére, a leghétköznapibb mód a dicséret, amikor valamilyen jó cselekedet elvégzése után dicsérrjük meg a gyereket. A bátorító szavak erőt is adnak, akkor fontosak, amikor arra ösztönözzük gyermekeinket, hogy merjenek megtenni valamit. Így tanulnak meg járni, biciklizni, beszélni. A bátorító szavak hatása hosszú távú. Az útmutató szavakkal a szülői minta követésére biztatjuk a gyereket. A szülőnek vállalnia kell a gyermeke életében a vezető szerepet. Az útmutatáshoz azonban a szülőnek fel kell ismernie a gyermeke tehetségét és képességét is.

3. Minőségi idő

Manapság az egyik legnagyobb gesztus, amit szülő a gyermekének megad. A minőségi idő azt jelenti, hogy osztatlan figyelmet szentelünk egy dolognak, vagyis nem kávézás közben lépdélünk kettőt a társasjáték bábujával, és séta közben nem telefonálásba merülünk. Amíg a csecsemő az édesanyjától bőséggel részesül a minőségi időben, addig a növekvő gyermekek egyre kevesebbet kaphatnak ebből. Az önállóság nem egyenlő azzal, hogy a gyermek lemond a minőségi idő utáni igényéről. A minőségi idő lényege nem a közös tevékenység, hanem az együttlét. Óriási a jelentősége és bepótolhatatlan a hiánya. Manapság az egyik legfontosabb dolog, amelyet a szülő a gyermekének önzetlenül adhat.

4. Ajándékozás

Az ajándék önzetlen gesztus, de a szülők sokszor összekeverik a fizetéssel. Amikor ugyanis a rendrakásért ígérek valami apróságot a gyerekeknek, az nem ajándék, és az sem, amikor a csintalankodót egy gombóc fagyival csillapítják. Az ajándék kézzelfogható jele a nagyrabecsülésnek, mégsem a mérete vagy az értéke a meghatározó. Az igazi ajándékok emléke egy egész életen át elkíséri az embert. Az ajándéknak nem kell feltétlenül tanító célzatúnak lennie, de mindig legyen pozitív tartalmú. A legjobb ajándék a meglepetés!

5. Szívességek

Amikor valaki szülővé lesz, élete első számú feladatává a szolgálat válik. Szülőként a magatehetetlen újszülött kortól a serdülőig számtalan apróbb-nagyobb szolgálattal fejezzük ki szeretetünket. De a szolgálat kérdése kényes pontja lehet a szülő-gyermek kapcsolatának. Az igaz, hogy a gyermekünk számára mindig rendelkezésre kell állnunk, ám nem hagyhatjuk, hogy ez átcsapjon ugráltatásba! A szülők szolgálatkészsége ugyanakkor az egyik legfontosabb nevelési elv, hiszen mintaértéket ad, megtanítja a gyereket a felelősség vállalására. Egyetlen gyerek szeretetnyelve sem korlátozódik az öt közül csak az egyik vagy csak a másik fajta kommunikációra. Minden gyerek örül az ajándéknak, vagy éppen szívesen focizik az apjával. Ám ha tudatosan figyeljük, kiderülhet, hogy az öt közül melyik az, amelyikkel a leghatékonyabban érünk célt nála. Az elsődleges szeretetnyelv a harmonikus szülő-gyermek kapcsolat alapja lehet.

Fejtsd meg a szeretetnyelvét!

Az öt szeretetnyelv minden szülő és gyermek kapcsolatának szerves része, ahhoz, hogy megfejtsük a gyermekünk elsődleges szeretetnyelvét, a következőkre kell figyelniük:

- Figyeljünk arra, hogy a gyerek hogyan fejezi ki irántunk a szeretetét! Ösztönösen a saját szeretetnyelvén fog fordulni a szüleihez.
- Figyeljük meg, hogyan fejezi ki mások iránt a szeretetét!
- Figyeljük meg, mit kér leggyakrabban!
- Figyeljük meg, mire panaszkodik leggyakrabban!
- Adjunk a gyermekünknek választási lehetőséget!