

Szeretetnyelv

"A gyerekek csak attól tudnak tanulni, akiről érzik, hogy szeretik őket, vagyis aki beszél a szeretetnyelvükön. - Gary Chapman

A gyermekek számára az a legfontosabb, hogy érzelmi szükségletüket kielégítsük, érzelmi raktáraikat feltöltsük. Erre a szülő leghatékonyabb eszköze, hogy ha a gyermek szeretetnyelvén beszél hozzá. Az 5 szeretetnyelv koncepció az egyik leghatékonyabb módszer arra, hogy mélyen kapcsolódjunk gyermekeinkhez, és szeretettel töltsük meg életüket és szívüket. Ha ezt a gyerekek érzik és meg vannak győződve szeretetünkről, sokkal könnyebben tudjuk nevelni és fegyelmezni őket, sokkal készségesebben fogadják a szülői irányítást és útmutatást az élet minden területén.

Gondoljunk bele, hogy milyen hihetetlenül frusztráló tud lenni, ha elutazunk egy olyan országba, amelynek a nyelvét nem beszéljük és ahol félreértik az embert. Ugyanezt élhetjük meg, ha "nyelvi akadályok" vannak jelen a legszorosabb kapcsolatainkban, amikor egyszerűen csak szeretetünket próbáljuk kimutatni, vagy éppenséggel mi vágyunk egy kis érzelmi töltetre. Éppen ezért fontos, hogy megértsük saját magunk és szeretteink szeretetnyelvét. Ez segít nekünk abban, hogy a szeretetet olyan módon fejezzük ki és fogadjuk el, amely erősíti és elmélyíti a kapcsolatunkat a körülöttünk lévő emberekkel.

Az 5 szeretetnyelv koncepciót Gary Chapman dolgozta ki, és szerinte mind a felnőttek, mind a gyermekek esetében a következő szeretetnyelvek léteznek:

Elismerő szavak: Akinek ez az elsődleges szeretetnyelve, annak a legfontosabb, hogy szóban megdicsérik. Ha megkapja az elismerő szavakat, azonnal szárnyakat kaphat, viszont, ha kritika éri, könnyen lehangelhetja őt.

Minőségi idő: Azok, akiknek a minőségi idő a domináns szeretetnyelve, a legfőbb igénye, hogy szeretteivel időt töltsön, olykor-olykor osztatlan figyelmet fordítsanak rá. Igényli, hogy csak vele foglalkozzanak, együtt legyenek, közös tevékenységet végezzenek. A közös élmények töltik fel. Az ilyen személyek hálásak ezekért az alkalmakért és csalódásként élik meg, amikor lemondják velük a programot. Különösen nehéz számukra, amikor a rohanó mindennapokban nem jut elég idő rájuk.

Ajándékozás: Akiknek ez a legfontosabb szeretetnyelve, azok képesek régi ajándékokat, tárgyakat őrizgetni. Arra is emlékszik, mikor és kitől kapta az adott tárgyat. Akiknek ez igazán fontos, azok csalódottak, amikor elfelejtik megajándékozni őket, vagy amikor olyan dolgot kapnak, melyre nincsen szükségük. Számára fontos, hogy érezze, miközben az ajándékot készítette vagy vásárolta a másik fél, rá gondolt.

Szívéesség: Akinek a szívéességek adása és kapása a nyelve, annak az ígéretek betartása rettentően fontos, ezért komoly csalódást okozhat, ha nem tartják be az ígéretek és fogadalmakat. Örömet jelent számára, amikor segítenek neki, és ő is a tettek embere. Érdekes kideríteni, hogy az érintettnek valójában mire van szüksége.

Testi érintés: A simogatás, az ölelés, valamint az egyéb testi érintések a szeretet kifejeződésének egyik legalapvetőbb formái. Az az ember, akinek a testi érintés az elsődleges szeretetnyelve, annak könnyebb érezni valamilyen fizikai kontaktus által a másik ember szeretetét. Kapcsolati szempontból is fontos tudni magunkról, ha ez a szeretetnyelvünk. Fájdalmas lehet számára az érintés elutasítása, hiánya.

Ahogy Gary Chapman fogalmazott, a gyermek leginkább akkor érzi, hogy szeretik, ha az ő szeretetnyelvén beszélünk hozzá. Amellett, hogy mindenkinek – így a gyerekeknek és felnőtteknek is – van egy domináns szeretetnyelve, mind az ötöt érdemes beszélni és használni is a mindennapok során. Ha a gyereket arra tanítjuk, azt mutatjuk példaként neki, hogy ismerje és használja valamennyi szeretetnyelvet, képessé válik arra, hogy érzékenyebben reagáljon mások szükségleteire. Ez a

képesség pedig kulcsfontosságú, mivel így kiegyensúlyozott és érett felnőtt válik belőle.

De hogyan is tudhatjuk meg, hogy mi a saját, vagy gyermekünk szeretetnyelve? Az egyik legegyszerűbb módja, ha kitöltjük az 5 szeretetnyelv tesztet, amelynek eredménye megmutatja számunkra, mely az elsődleges nyelv, amelyet használunk.

Töltsd le ingyen a tesztet [itt](#):