

Komlósi Piroska a szeretetről:
szeretet építi a gyermek én-
ségét.

test és lélek



Miből éreznéd, hogy fontos vagy nekem?

AJÁNDÉKOZÁS

Az ajándékozás a szeretet egy tárgyiassított szelete, de a folyamatos ajándékozás nem feltétlenül a szeretet jele, sokszor éppen valamilyen büntudat kompenzálása.

Életünkben kulcskérdés, hogy szeressenek, a gyermekeknek pedig még fontosabb, hiszen énképük kialakulásában nagy szerepet játszik, hogy érezzék, jók és fontosak. Elismerő szavakkal, osztatlan figyelemmel, szimbolikus ajándékokkal, szívességekkel és szép gesztusokkal azonban nemcsak a kicsik kedvében járunk, hanem eltanulható mintát is mutatunk nekik.

SZERETET KISS TÍMEA

Miért nem érzi, milyen fontos nekem? Mit kellene tennem, hogy érezze a szeretetemet? Ugyanaz a válasz ezekre a kérdésekre, mint a megoldás a vakáció alatt a nagyi főztje miatt elhízott gyerekek rejtélyére. Kicsik és nagyok, idősebb és fiatalabb generációk, férfiak és nők más-más szeretetnyelvet beszélnek. Családi átok lehet ez, ha nem beszélünk arról, kinek mik az igényei, pedig egy kedves szó, egy szívesség vagy egy ölelés csodát tehet.

Hiába gondoljuk, hogy szeretjük a másikat, miközben sokszor kiderül,

hogy különböző karakterek vannak, máshogy szocializálódunk, azaz eltérő családi minták ivódnak belénk. Így a szüleinkből áradó szeretet több nyelvét is el tudjuk sajátítani. Erre jó példa, hogy ha egy családban a „kérem”, „köszönöm” szavakat nem használják, a gyermek sem fogja ezeket elsajátítani még felszólítás ellenében sem.

– Először az anyától, majd az apától tanul a gyermek, de testvérek között is utánpótlás zajlik – mondja Komlósi Piroska. – A szülőben lévő szeretet segít türelmesnek lenni a kicsivel. Már egy egészen kisgyerekeknek is jót tesznek a kedves szavak, mert énképébe beépül a gondolat, hogy „én jó, én szerethető vagyok”.

Egy életen keresztül elviszi ezt vagy ennek hiányát. Fontos útravaló a kedveskedések, mert a szeretet építi a gyermek énképét – figyelmeztetett a családterapeuta.

Ez a szeretetnyelv ezért az elismerő

lünk a gyermekhez, még ha kezdetben nincs is jelentősége. – Magának a hangnak is érzékelhető üzenete van a kicsik számára. – magyarázta Komlósi Piroska. Így korán fontos eszköz lesz a gyerek számára is a beszéd.

– Ennek lesz később fontos eleme az elismerő szavak mint szeretetnyelv. A szóhasználat, hangszínyal azt éreztetjük a gyermekkel, hogy meg vagyunk vele elégedve – mondta a családterapeuta.

BESZÉLNI A SZERETETRŐL

– Már az is irányadó, hogy a másik hogyan fejezi ki a szeretetét, hiszen általában a saját nyelvünkön szoktunk kommunikálni. A legfontosabb, hogy ne szégyelljünk erről beszélni, kincset ér kérdezni, sok probléma megelőzhető így. Már az ötéves gyerekek is jól megértik, ha azt kérdezzük: miből éreznéd, hogy fontos vagy nekem? A visszajelzésekből is érezzük, mi a jó a másinak – vallja Csizmadia Dóra Dalma. A pszichológus szerint viszont gyakran sajnos tabu a szeretetünkről beszélni, pedig nincs kockázat. – Ha altatunk egy családi problémát, nem veszünk róla tudomást, és azt hisszük, majd megjavul, az rossz út – jegyezte meg a pszichológus. Ha olyan családi helyzet van, ahol nem a tévé előtt ülnek a felek, hanem beszélgetnek, akkor fejleszthető ez a kommunikáció, és nem ciki ezeket megkérdezni – folytatta Csizmadia Dóra Dalma.

Lehet, hogy akad, aki erőltetettnek érzi, hogy a szeretetnyelvvél fog-

„A szeretet a másik valamilyen szükségletére reagál, de amikor a gyerkőcnek annyi játéka van, hogy már azt sem tudja, mivel játsszon, nyilvánvaló, hogy a tárgyak terhére vannak.

Komlósi Piroska

hogy ő nem érzi ezt. Csizmadia Dóra Dalma pszichológus szerint ilyenkor fel kell tenni a kérdéseket magunknak

A MINŐSÉG FONTOSABB A MENNYISÉGNél

A gyerekek érzékenyebbek egyébként a szeretetnyelvekre is, jobban érzik az emberek szán-

AJÁNDÉKOZÁS

Az ajándékozás a szeretet egy tárgyasítozott szelete, de a folyamatos ajándékozás nem feltétlenül a szeretet jele, sokszor éppen valamilyen bűntudat kompenzálása.

Életünkben kulcskérdés, hogy szeressenek, a gyermekeknek pedig még fontosabb, hiszen énképük kialakulásában nagy szerepet játszik, hogy érezzék, jók és fontosak. Elismerő szavakkal, osztatlan figyelemmel, szimbolikus ajándékokkal, szívességekkel és szép gesztusokkal azonban nemcsak a kicsik kedvében járunk, hanem eltanulható mintát is mutatunk nekik.

SZERETET KISS TÍMEA

Miért nem érzi, milyen fontos nekem? Mit kellene tennem, hogy érezze a szeretetemet? Ugyanaz a válasz ezekre a kérdésekre, mint a megoldás a vakáció alatt a nagyfiú főztje miatt elhízott gyerekek rejtélyére. Kicsik és nagyok, idősebb és fiatalabb generációk, férfiak és nők más-más szeretetnyelvet beszélnek. Családi átok lehet ez, ha nem beszélünk arról, kinek mik az igényei, pedig egy kedves szó, egy szívesség vagy egy ölelés csodát tehet.

Hiába gondoljuk, hogy szeretjük a másikat, miközben sokszor kiderül,

hogy különböző karakterek vannak, máshogy szocializálódunk, azaz eltérő családi minták ivódnak belénk. Így a szüleinkből áradó szeretet több nyelvet is el tudjuk sajátítani. Erre jó példa, hogy ha egy családban a „kérem”, „köszönöm” szavakat nem használják, a gyermek sem fogja ezeket elsajátítani még felszólítás ellenében sem.

– Először az anyától, majd az apától tanul a gyermek, de testvérek között is utánzás zajlik – mondja Komlósi Piroška. – A szülőben lévő szeretet segít türelmesnek lenni a kicsivel. Már egy egészen kisgyereknek is jót tesznek a kedves szavak, mert énképébe beépül a gondolat, hogy „én jó, én szerethető vagyok”.

Egy életen keresztül elviszi ezt vagy ennek hiányát. Fontos útravaló a kedveskedések, mert a szeretet építi a

gyermek énképét – figyelmeztetett a családterapeuta.

Ez a szeretetnyelv ezért az elismerő szavak nevet viseli, amikor a dicséretekből érezzük, hogy fontosak vagyunk a másoknak. A nyugodt atmoszféra kialakítására a másik ilyen nyelv, a minőségi idő is alkalmas. – Oda kell figyelni a másokra ahhoz, hogy elkezdjük érteni a jeleit, és egyáltalán, hogy merjen beszélni, megnyilatkozni – folytatta a szakember. – A gyerekek az ilyen helyzeteket különösen megszenvedik, mert ha csak egy percre áll meg mellettük a szülő, az nem elég ahhoz, hogy a kapcsolat el tudjon indulni – számolt be tapasztalatairól Komlósi Piroška, hiszen a minőségi idő ilyen értelemben egy ráhangoló, bevezető helyzetként is elgondolható, amely megteremti a lehetőséget a többi szeretetnyelv használatára.

„A szeretet a másik valamilyen szükségletére reagál, de amikor a gyermeknek annyi játéka van, hogy már azt sem tudja, mivel játsszon, nyilvánvaló, hogy a tárgyak terhére vannak.

Komlósi Piroška

hogy ő nem érzi ezt. Csizmadia Dóra Dalma pszichológus szerint ilyenkor fel kell tenni a kérdéseket magunknak és egymásnak is: mit kérünk gyakran a másiktól? Miből érezzük, hogy szeretnek minket? Mi bántó a másik viselkedésében? Én hogyan fejezem ki az érzéseimet? Ha ezek a válaszok körvonalazódnak, zökkenőmentesebb lehet a kapcsolat.

– Az öt szeretetnyelv valóban működő kommunikációs csatorna, ahol az az érzés jön át, hogy a másik ember fontos, szeretem – egészítette ki dr. Komlósi Piroška pszichológus, családterapeuta, a Károli Gáspár Református Egyetem docense. – De ennek az érzés az alapja, tehát a szeretetnyelvet beszélni nem lehet, ha nincs szeretet. Arról viszont ritkán beszélünk, hogy mi kell hozzá.

AZ ÉRZÉSEK NYELVE

Az ötféle szeretetnyelv arról szól,

ANYAI ÖLELÉS

Már a csecsemő is elsajátítja a legegyszerűbb biztonságérzést az érintésekből, ha ez egy kiegyensúlyozott és kiszámítható kapcsolattal párosul. De már egész kiskorában beszé-

lünk a gyermekhez, még a kezdetben nincs is jelentősége. – Magának a hangnak is érzékelhető üzenete van a kicsik számára. – magyarázta Komlósi Piroška. Így korán fontos eszköz lesz a gyerek számára is a beszéd.

– Ennek lesz később fontos eleme az elismerő szavak mint szeretetnyelv. A szóhasználat, hangsúllyal azt éreztetjük a gyermekkel, hogy meg vagyunk vele elégedve – mondta a családterapeuta.

BESZÉLNI A SZERETETRŐL

– Már az is irányadó, hogy a másik hogyan fejezi ki a szeretetét, hiszen általában a saját nyelvünkön szoktunk kommunikálni. A legfontosabb, hogy ne szégyelljünk erről beszélni, kincset ér kérdezni, sok probléma megelőzhető így. Már az ötéves gyerekek is jól megértik, ha azt kérdezzük: miből éreznéd, hogy fontos vagy nekem? A visszajelzésekből is érezzük, mi a jó a másoknak – vallja Csizmadia Dóra Dalma. A pszichológus szerint viszont gyakran sajnos tabu a szeretetünkről beszélni, pedig nincs kockázat. – Ha altatunk egy családi problémát, nem veszünk róla tudomást, és azt hisszük, majd megjavul, az rossz út – jegyezte meg a pszichológus. Ha olyan családi helyzet van, ahol nem a tévé előtt ülnek a felek, hanem beszélgetnek, akkor fejleszthető ez a kommunikáció, és nem ciki ezeket megkérdezni – folytatta Csizmadia Dóra Dalma.

Lehet, hogy akad, aki erőltetettnek érzi, hogy a szeretetnyelvvvel foglalkozni kell. Pedig a pozitív érzéseket is fontos kimondani, mert ha visszajelzést adunk, abból fogja tudni a másik is, mit érzünk, mi esik jól. – Vannak olyan kapcsolatok, ahol magától működik minden, de valljuk be, ez a ritkább – osztotta meg tapasztalatait a pszichológus. – Jelzi a másik, ha számára valami nincs rendben, csak egy-egy perc átgon-dolni és kimondani ezeket, nem nagy időráfordítás. Elvégre az életünkben kulcskérdés, hogy szeretve érezzük magunkat és tudjunk is szeretni.

Ki mondta? Gary Chapman az emberi kapcsolatokról szóló gondolatait az Egymásra hangolva – Az öt szeretetnyelv című kötetében fogalmazta meg először. Az amerikai keresztény író, párkapcsolati szakértő, házassági tanácsadó határozta meg az öt szeretetnyelvet, amelyek az elismerő szavak, a minőségi idő, az ajándékozás, a szívességek és a testi érintés.

TANKÖNYV NÉLKÜL ELSAJÁTÍTHATÓ NYELV

Saját szeretetnyelvünk gazdagítható, eltanulhatunk másoktól kedves szavakat, mozdulatokat vagy olyan kis ajándékokat, amiket eddig nem tudtunk esetleg kitalálni. – De a legfontosabb, hogy a szeretetkapcsolatokban a másik jelzi, mit szeretne – mondja Komlósi Piroška. – Sajnos ezt nem érzékeljük, ha feszültek vagyunk, és csak önmagunkkal törődünk.

