

Konfliktusok és szeretetnyelvek Karácsonykor és azon túl

Mik azok a szeretetnyelvek?

A szeretetnyelvek fogalmát a hozzá tartozó rengeteg gyakorlati tapasztalatával Gary Chapman amerikai pszichiáter és családterapeuta osztotta meg a világgal. A könyvei már magyarul is megjelentek, és mindegyik tartalmazza azt a tesztet, aminek segítségével bárki megállapíthatja, mi a saját legfontosabb szeretetnyelve, azaz **milyen formában szereti kapni, és adni is a szeretetet, elismerést, odafordulást és pozitív visszajelzést.**

Chapman öt szeretetnyelvet különböztetett meg: **testi érintés, elismerő szavak, szívességek, minőségi idő és ajándékozás.**

Különbözőképpen mutatjuk ki egymás felé a szeretetünket, és különbözőképpen szeretünk szeretet-megnyilvánulásokat kapni attól függően, melyik a domináns, azaz **elsődleges szeretetnyelvünk.**

Konfliktusok és szeretetnyelvek

Sok kapcsolatban okoz neheztelést, vagy egyenesen konfliktusokat az, hogy

- 1) nem kapunk szeretet-megnyilvánulást azon a szeretetnyelven, amit preferálunk, ezért **állandó szeretethiányunk** van,
- 2) **vakok vagyunk a másik szeretet-megnyilvánulásaira** pusztán azért, mert az nem a mi preferált szeretetnyelvünkön érkezik felénk,
- 3) a **szeretteink nem értékelik a mi szeretet-megnyilvánulásainkat**, mert azokat nem rájuk szabva, az ő szeretetnyelvükön adjuk nekik, hanem a számunkra elsődleges szeretetnyelven. Ez azért is nagyon szomorú, mert **mindenki a legjobbat akarja a másiknak, mégis kudarcra végződnek** ezek a jó szándékú egymáshoz közeledések.

Ünnepi neurózis

Az ünnepek alkalmával különösen kiéleződik a szeretetnyelvek különbségeiből fakadó konfliktus minden kapcsolatban. Ilyenkor **még inkább szeretnénk kifejezni a másik felé a szeretetünket, odafigyelésünket... a magunk módján.** Ezzel pedig a másik sincs másképpen.

Ilyenkor jönnek rendre azok a kiborulások, amik abból fakadnak, hogy amíg a családanya arról próbálja meggyőzni a nagyszülőket, hogy a gyerekeknek nincs is jobb ajándék, mint egy bábszínházjegy (minőségi idő), addig az anyós egy koffernyi szirénázó kisautóval kedveskedik az unokáknak (ajándékozás), akik persze odavannak ezért. Vagy az intorvertált családapa nem érti, miért nem értékelik a gyerekek, hogy ő meglepetésből *egyedül* megvette, kifaragta és feldíszítette a fenyőfát (szívesség szeretetnyelv), akik pedig szerettek volna mindebben részt venni, és *együtt* csinálni az előkészületeket (minőségi idő), és most megfosztva érzik magukat valami fontostól. Vagy a nagymama, aki hetekig készült a csodálatos karácsonyi dekorációval, a családi receptek alapján megsütött ötféle süteménnyel, és megszervezte, hogy a nagycsalád minden tagjának lehető legjobb időpontban legyen a családi ebéd (szívességek), és senki, de senki nem dicséri meg őt ezért (elismerő szavak). Nem hát, mert a gyerekek az örömet és elismerésüket rengeteg puszival, öleléssel, ölbe kéredzkedéssel (testi érintés) fejezik ki, ami a nagymama agyára megy, aki egy vagyont hagyott a fodrásznál, és most úgy néz ki a haja, mint a szénaboglya. Ismerős?

Ebben az e-bookban most első sorban a gyerekek szeretetnyelveire koncentrálunk. Azt tanulhatod meg belőle, hogyan ismerd fel a gyerekeid eltérő szeretetnyelveit, és hogyan töltsd a szeretettankjukat a téli szünetben.

Mire készülj a karácsonyi szünetben?

Ha már nem az első Karácsonyod lesz ez kisgyerekekkel, akkor tudod, hogy egy téli szünet baromi fárasztó tud lenni, mert a gyereked első sorban *belőled* akar töltekezni, most, hogy végre megszakítás nélkül napokon át lehetséges, és jobb, ha tudod, hogy ki fogja maxolni. Ha öt év alatti, akkor mind az öt szeretettankját folyamatosan utána kell töltened. Ötéves kor felett állítólag már kezdenek határozott preferenciák megmutatkozni azzal kapcsolatban, hogy mik a gyereked elsődleges, és másodlagos szeretetnyelvei, amikből extra mennyiségű utántöltést igényel.

Hogyan akarja tölteni a szeretettankját a gyereked?

Ötéves kor alatt folyamatosan, és minden módon (lásd fent). Ha már megmutatkozik az elsődleges és a másodlagos szeretetnyelve, akkor pedig valamilyen nagyon jól felismerhető konkrét formában kéri majd a figyelmedet. Vagyis pontosítok, akkor jól felismerhető, ha van átfedés kettőtök szeretetnyelvei között. Ha ugyanis a gyereked szeretetnyelve Neked nem szeretetnyelved, könnyen beleeshetsz abba a csapdába, hogy az ő szeretet-megnyilvánulásai fel sem tűnnek, vagy ami még rosszabb, idegesítő, energiavámpír megnyilvánulásoknak látszanak, és az is, amikor ő kérne tőled szeretetet a saját szeretetnyelvén.

Íme tehát egy összefoglaló, amiből be tudod azonosítani egy-egy szeretetnyelven azt, amikor a gyereked szeretetet, figyelmet, törődést, vagy elismerést kér Tőled.

Ha a szeretetnyelve a testi érintés

Állandóan szeretne rajtad lógni, viteti magát karban, háton, a nyakadban. Éjjelente átjön, és kitér, akarom mondani hozzád bújik minél nagyobb testfelületen. A lábada csimpszakodik, az öledbe ül evés közben, holott már rég egyedül eszik. Ha már nagyobb, folyamatosan birkózni akar, esetleg táncolni, vagy hogy dobáld, pörgesd magad körül. Elalváskor a hátát kell simogatni, és extra hosszú összebújós meseolvasásokat követel ki magának. A búcsúzkodási rituálé percekig tartó pacsikból, simogatásokból, nózipuszikból álló koreográfia. Ismerős?

Ha a szeretetnyelve a szívesség

Állandóan akar tőled valamit, és úgy tűnik valahogy mindig pont akkor, amikor neked kinézne tíz perc csönd és nyugalom. Tölts neki egy pohár almalevet, ami a hűtő legfelső polcán van, tehát ő nem éri el. Hívd fel a haverját, hogy délután átmehet-e, hiszen neki még nincs telefonja. Ragaszd meg pillanatragasztóval az ötforintos kínai műtyűrt, aminek letört a micsodája. Szereld meg a nyomtatót, hogy versenyautós színezőt nyomtathasson – nem, az nem jó, amit most kapott a nagymamától. Tanítsd meg bármire, amit még nem tud, és örökké hálás lesz. Add kölcsön a tabletedet, és mutasd meg rajta, hogyan lehet kis mosolygós arcocskákat nyomogatni, és engedd, hadd csinálja egyedül. Állj készenlétben,

hogy bármikor segíthess, de magadtól meg ne próbáld, hagyd, hadd próbálkozzon egyedül. Ismerős?

Ha a szeretetnyelve a minőségi idő

Tölts csak kettesben vele időd. Még többet. Még annál is többet, mint ami túlmegy szerinted az ésszerűség határán, és az elvárható maximumon. A kettesben töltött időben teljes jelenléttel, odafordulással és figyelemmel legyél jelen, és csináljátok azt, amihez neki van kedve. Mint autótologatás, vagy a csillámpóni szórénekek fésülgetése 40 percig. Végtelenségig nyúló fejből mesélés, éneklés, csendben az ágy szélén ülés, amíg csak el nem alszik, meg nem nyugszik. Figyelmes hallgatás pár támogató kérdéssel, amíg csak be nem fejezte az élménybeszámolóját. Közös sportolás, társasozás, kirándulás, beszélgetés órákon keresztül. Közben minden módon mutasd ki, hogy mennyire élvezed a közös tevékenységet és az ő társaságát, különben az egész semmit nem ér!

Introvertált, extrovertált különbségek

Ha introvertált a gyereked, néha a minőségi *egyedül* töltött idő lehetőségét kell megadni neki, ha tehát több gyereked is van, és nincs külön szobájuk, fontos és értékes ajándék lehet, amikor biztosítod a nyugodt és zavartalan befelé forduló időket, egyedül olvasgatást, csendes kézen fogva sétálásokat nagy hallgatásokkal, amikor a gyereked tud belső párbeszédet folytatni, és nem kell felesleges fecsegéssel töltenie az idejét, ami halálosan fárasztaná.

Ha extrovertált a gyereked, a töltekezést és a vele történetek lelki feldolgozását is társaságban, mások segítségével csinálja, tehát ha úgy érzed, nem vagy képes 0-24-ben animátorkodni, beszélgetni és meghallgatni, azzal teszed a legjobbat, ha izgalmas, jó fej társaságot szervezel a gyerekednek. Nem magad helyett, hanem magad mellé. Hogy az idő egy részében töltekezhessen másokkal is, és legyen lehetősége Veled is megosztani mindazt, ami vele történt. Szóval hiába családi ünnep hagyományosan a Karácsony, érdemes a szünet napjaira változatos gyerektársaságot szervezned neki.

Ha a szeretetnyelve az elismerő szavak

Állandóan visszajelzést és megerősítést vár mindenre. Olyasmikre is, amikről tudod, hogy tudja a véleményedet. Nem lehet elégszer megcsodálni és megdicsérni a pörgős szoknyáját, hogy már tud tízig számolni angolul, hogy fel tud mászni a mászóka tetejére, hogy a nyelvével eléri az orrát, hogy ismeri a közlekedési szabályokat, és hogy kiesett négy foga, amiből egyet le is nyelt. Neki a vigasztalás és a fegyelmezés is lehetőség a szeretettankja töltésére, hiszen alkalom nyílik arra, hogy megerősítsük abban, milyen bátran állja, amikor a víz csípi a frissen szerzett horzsolását, vagy hogy milyen jól tudja, hogyan lehet jóvá tenni, ha fejbe csapta péklapáttal az öccsét.

Ha a szeretetnyelve az ajándékozás

Ha csak leugrottál a boltba egy liter tejért, akkor is azzal fogad, hogy mit hoztál neki. Kissé csalódottan konstatálja, ha csak magadat. Nem állíthatsz csak úgy üres kézzel érte az oviba. És tényleg nem az ajándék értéke a lényeg, hanem hogy valami kézzel fogható dolog legyen, amit te adsz és ő átvesz. És persze ő is gyártja szakmájában neked a vécépapír gurigából készült Mikulást, a napi 6-8 rajzot, szedi neked a virágot, gyűjti a különleges kavicsokat, és kidobni nem lehet ám, mert számon fogja kérni, hol van. Évekre visszamenőleg emlékszik, melyik viharvert műanyag kisautót, vagy kindertojás-figurát kitől kapta.

Két jó tanács

Ha a fentiek alapján sikerült beazonosítanod a gyerekeid elsődleges és másodlagos szeretetnyelveit, érdemes a karácsonyi szünetet arra is használni, hogy feltöltsd kinek-kinek a szeretettankját.

Természetesen ugyanez igaz a felnőtt családtagokra és önmagadra is!

Két fontos tapasztalattal gazdagodtam a szeretetnyelvek által, ami az ünnepeket konfliktusmentesebbé teheti:

- A lényeg, hogy **ne saját magamból induljak ki, hanem fogadjam el, hogy a többiek esetleg másnak örülnek, mint én!**
- **Töltssem én is a saját szeretettankomat**, mert a családtagok sokszor csupa jó szándékból, de a maguk módján ajándékoznak, ami lehet, hogy nekem inkább frusztráló, mint töltő.

Jó példák új családi szokásokra

Íme néhány példa **olyan családayáktól**, akiknek a minőségi idő a szeretetnyelve, és **önmagukra szabták az ünnepekre való készülődést** és hagyományokat:

1. **„A Szenteste nálunk mindig reggel van.** A fát éjszaka díszítjük, amíg a gyerekek alszanak, így reggel, amikor felébrednek, megvan a „csoda”-élmény, az ajándékaikkal egész nap játszhatnak, és nem este, fáradtan, a fektetési rutint felborítva kell kötelező jelleggel ünnepelni.”

2. **„Utálok ajándékot vásárolni sietve, tömegben, az utolsó pillanatban, idegeskedve.** Ráadásul időm és pénzem is nagyon kevés van. Tavaly felfedeztem, hogy ha **bolhapiacon vásárolok**, akkor egy délelőtt alatt mindenkinek találok ajándékot, egy helyen és nagyon jó áron. A bolhapiacon nézelődés pedig nekem is egy feltöltő program. Még soha ennyire nem örültek az ajándékaimnak a családban, mint akkor.”

3. **„Nekem akkor igazi az ünnep, ha nem kell senkinek sem megfelelnem.** Nem kell kiöltözni, 5 fogásos menüt készíteni, hanem csak együtt lazulhatunk végre. A legjobb Karácsonyunk az volt, amikor házhoz rendeltük a kaját, és egész este pizsiben feküdtünk a szófán, és egy jó filmet néztünk.”

4. **„Én arra figyelek, hogy a karácsonyi szünetben minden nap legyen egy olyan közös élmény a gyerekekkel, amit mindenki élvez.** Sütünk mézeskalácsot, elmegyünk uszodába, állatkertbe, moziba. A lényeg a napi „betevő” közös élmény.”

5. **„Mi minden családi Karácsony előtt, még december elején elmegyünk a férjemmel kettesben egy hosszú hétvégére.** Akkor még nem indul el a karácsonyi őrület, még minden nyugodt ritmusú, nincs lázas készülődés, időnyomás. Mi ezzel a békés, egymásra figyelős hétvégével ajándékozunk meg egymást, magunkat minden évben.”

Amennyiben végigolvastad ezt az anyagot, bizonyára számos kérdés kavargat benned. Az egyik talán az, hogy **hogyan is ültess át a te családra** ezt a megközelítést?

Ha szeretnél tudatosan dolgozni a családi konfliktusok hatékony megoldásán...

...akkor neked ajánlom a **Konfliktusok és szeretetnyelvek a családban egyalkalmas workshopot!**

Mi történik egy ilyen workshopon?

- más **kisgyerekes nő**kkal, kiscsoportban, **megoldásközpontú coaching támogatással** dolgozhatsz a saját elakadásaid számodra legjobb megoldásainak megtalálásán.
- Kitölthetsz egy tesztet, amelyből **megtudhatod, mi az elsődleges és másodlagos szeretetnyelved.**
- Feltérképezheted, hogy **a családtagjaidnak mi a szeretetnyelve.**
- Megtudhatod, mik a **tipikus konfliktusaid okai**, és a szeretetnyelvek segítségével mit tudsz ezekkel kezdeni.
- Megtanulhatod, **hogyan töltsd fel a gyerekeid szeretettankját**, hogy megelőzd a hisztiket, és **hogyan fegyelmezd őket**, amikor határszabásra van szükség.
- Hallhatsz arról, milyen különbségekben nyilvánul meg a szeretetnyelvek használata, ha valaki introvertált, vagy extrovertált.
- **Felkészülhetsz a hosszú szünetekre és az ünnepekre** ismerve a családtagjaid szeretetnyelvét.
- A workshophoz **saját munkafüzetet kapsz**, amiben dolgozhatsz, jegyzetelhetsz, és később is elővehetsz.

[Részletek és jelentkezés a Konfliktusok és szeretetnyelvek workshopra](#)

