

5 jazykov lásky pre deti

(Gary Chapman & Ross Campbell)

Každé dieťa má svoj **primárny jazyk lásky**, čo je vlastne spôsob, akým najlepšie chápe, že ho rodičia majú radi. Láska je základom pocitu bezpečia, ktorý vytvára priestor, aby sa z dieťaťa vyvíjal milujúci a dávajúci človek. Môžete svoje dieťa naozaj milovať, ale ak to vaše dieťa necíti – ak nehovoríte jazykom lásky, ktorému rozumie – nebude sa cítiť milované. Aby sa dieťa cítilo milované, musíme sa naučiť jeho jedinečný jazyk lásky. Každé dieťa má svoj vlastný spôsob vnímania lásky.

V základe existuje 5 spôsobov, akými deti (a vôbec my všetci) vyjadrujú a prijímajú emocionálnu lásku.

Sú to tieto:

- Fyzický dotyk
- Slová uistenia
- Pozornosť
- Prijímanie darov
- Skutky služby

Ak máte v rodine niekoľko detí, je dosť možné, že hovoria rozdielnymi jazykmi lásky, pretože práve tak, ako sa líšia svojimi osobnosťami, môžu sa líšiť aj v spôsobe, akým rozumejú láske.

Bezpodmienečná láska

Bezpodmienečná láska prejavuje lásku dieťaťu za každých okolností, na základe toho kým je a nie na základe toho, čo robí. Milujeme bez ohľadu na to ako dieťa vyzerá, aké dosahuje výsledky, aké má slabosti a nedostatky, bez ohľadu na to, čo od neho očakávame a čo je najťažšie, bez ohľadu na to ako sa správa. To neznamená, že sa nám každý prejav dieťaťa musí páčiť. Znamená to, že dávame a preukazujeme lásku nášmu dieťaťu stále, dokonca aj vtedy, keď je jeho správanie nevhodné.

Emocionálna nádrž

Tým, že hovoríte jazykom lásky svojho dieťaťa, naplňate jeho „emocionálnu nádrž“ láskou. Každé dieťa má emocionálnu nádrž, miesto svojej emocionálnej sily, ktorá ho zásobuje palivom, aby dokázalo prekonávať náročné obdobia detstva. Aby sa našim deťom darilo tak, ako sa má, a aby dosiahli svoj plný potenciál, musíme ich emocionálnu nádrž stále naplňovať bezpodmienečnou láskou. Neznamená to ale, že budete hovoriť len primárnym jazykom lásky dieťaťa. Aby nádrž zostávala plná, treba hovoriť všetkými 5 jazykmi lásky.

1. FYZICKÝ DOTYK

Objatia, bozky, vozenie na chrbte, zápasenie na koberci, sedenie na kolenách, vyhadzovanie do vzduchu, krútenie sa vo vzduchu, pohladenie po chrbátiku, rúčke, vláskoch a iné hravé milujúce dotyky sú pre emocionálny vývin dieťaťa nevyhnutné.

Fyzické dotyky dokáže dieťa prijímať aj prostredníctvom hier. Napríklad futbal je kontaktný šport. Keď sa hráte s deťmi na dvore, spájate vlastne dva jazyky lásky – pozornosť a fyzický dotyk. Dotyky by však nemali zostať len pri takejto hre. Pre dieťa majú stále význam aj dotyky ako hravé postrapatie vlasov, potľapkanie po chrbte a pod. (viď vyššie).

Ak pri týchto deťoch používate fyzický dotyk ako vyjadrenie hnevu či nepriateľstva, tieto deti zraníte veľmi hlboko. Facka, výchovná po zadku má neblahý vplyv na hociktoré dieťa, ale na dieťa, ktorého primárnym jazykom lásky je fyzický dotyk, sú účinky až devastujúce.

Fyzické prejavy lásky potrebujú chlapci aj dievčatá a predsa malí chlapci dostávajú menej než malé dievčatá. Najčastejším dôvodom je, že si rodičia myslia, že fyzické prejavy lásky nejakým spôsobom chlapčeka zoženštia. Samozrejme, že to nie je pravda. Faktom je, že čím viac sa rodičia snažia udržiavať emocionálnu nádrž plnú, tým bude mať dieťa zdravšie sebavedomie a sexuálnu identitu.

Zopár praktických rád:

- Pri príchode domov alebo pri odchode z domu vezmite dieťa do náručia a chvíľu ho vrúčne stískajte.
- Keď chcete dieťa upokojiť, dovoľte mu, aby si k sebe pritískalo niečo mäkké, napr. prikrývku, plyšáka.
- Ak je vaše dieťa v strese, jemne mu hladte hlávku, aby sa uvoľnilo.
- Často sa svojho dieťaťa pýtajte, či by chcelo, aby ste ho objali a pritúlili.
- Pobožkajte dieťa, keď ho ukladáte večer spať.
- Keď vám dieťa rozpráva o náročnom dni v MŠ, tak ho hladkajte po vlasoch alebo mu počúvajte chrbátik.
- Krátko po potrestaní si nájdite čas na to, aby ste dieťa objali. Pochopí, že trest bol dôsledkom jeho nesprávnej voľby, no vy ho stále ľúbite.
- Pritúlte sa k sebe, keď pozeráte telku.
- Tľapnite si dlaňou, keď sa dieťaťu niečo podarí.
- Kúpte dieťaťu darček, ktorý súvisí s dotýkaním napr. mäkký vankúšik, deku...
- Môžete sa s dieťaťom štekliť, ale dbajte na to, aby to nebolo niečo stresujúce.
- Hrajte sa spolu hry a robte športy, ktoré vyžadujú fyzický kontakt.
- Menšiemu dieťaťu čítajte rozprávky tak, aby vám sedelo na kolenách.
- Keď je dieťa choré alebo zranené, objímajte ho dlhšie ako zvyčajne.
- Keď ste celá rodina pohroma, spravte si hromadné objatie.

2. SLOVÁ UISTENIA

Nežné a láskyplné slová, pochvalné a povzbudzujúce slová, pozitívne a múdre slová hovoria: „Záleží mi na tebe.“ Tieto slová vyživujú vnútorný pocit sebahodnoty a istoty dieťaťa. Aj keď vysloviť takéto slová netrvá dlho, dieťa ich len tak ľahko nezabudne. Tón hlasu, pokojná nálada, výraz tváre, láska v hlase, atmosféra starostlivosti – to všetko dieťaťu komunikuje emocionálnu nehu a lásku.

Ostré slová, ktoré vyslovíme v záchvate hnevu, môžu sebavedomie dieťaťa poškodiť a vrhnúť tieň pochybnosti o jeho schopnostiach. Deti veria, že sme hlboko presvedčení o všetkom, čo vyslovíme.

Nežné a láskavé slová

Deti majú tendenciu myslieť konkrétne, a preto im musíme pomôcť pochopiť, čo myslíme, keď im vyjadrujeme lásku slovami „Ľúbim Ťa“. Napríklad, keď vám dieťa sedí na kolenách a vy mu čítate rozprávku na dobrú noc, niekedy uprostred príbehu, keď cítite, že dieťa prežíva blízkosť a lásku, nežne povedzte: „Ľúbim Ťa.“

„Ľúbim Ťa“ môžete kombinovať aj s úprimnou pochvalou za niečo, čo sa týka dieťaťa. Napr. keď dcéru češete, obdivujete je krásne dlhé vlasy, keď hráte so synom futbal, obdivujete jeho rýchlosť a pod.

Slová pochvaly

Pochvalu vyjadrujeme za to, čo dieťa robí, či už je to za to, čo dokázalo alebo za to, ako sa zachovalo. Ak budeme pochvalu používať príliš často, slová prinesú len nepatrný pozitívny efekt. Slová pochvaly je účinnejšie vysloviť, keď dieťa urobilo niečo, z čoho má dobrý pocit a za čo očakáva kompliment. Napr. výborná prihrávka, krásne si vyfarbila bábike šaty a pod.

Slová uistenia

Snažíme sa deťom dodať odvalu, aby sa pokúsili o viac. Napr. učiť sa bicyklovať, vyžaduje sústavnú odvalu. Naše slová dieťa k snahe buď povzbudzujú alebo ho od nej odrádzajú. Dôležité je to aj pri rozvíjaní sociálnych zručností: „Všimla som si, ako si sa podelila s Aničkou o plastelínu. To sa mi páči.“

Najväčším nepriateľom povzbudzovania detí je hnev. Čím viac hnevu má v sebe rodič, tým viac ho preniesie na deti. Výsledkom budú deti, ktoré budú mať odpor voči autorite aj voči samotným rodičom.

Slová, ktoré deťom ukážu správny smer

Povzbudzujúce slová sú najefektívnejšie vtedy, keď sú zamerané na konkrétnu situáciu, v ktorej dieťa preukázalo svoju snahu. Cieľom je prichytiť dieťa pri tom, ako robí niečo dobré, a potom ho za to pochváliť. Vaše dieťa získa správny smer v oblasti svojho etického a morálneho vývinu. Ak primárnymi vodcami pre vaše deti niesú rodičia, túto rolu preberá niekto iný – MŠ, televízia, iní dospelí či deti.

Zopár praktických rád:

- Pravidelne spomeňte niečo konkrétne, čo podľa vás ukazuje kladné stránky vášho dieťaťa. Napr.: „Potešilo ma, ako milo si sa správala k tomu dievčatku.“
- Ak máte umelecké sklony, nakreslite niečo, čo bude vyjadrovať, ako veľmi svoje dieťa ľúbite.
- Dajte si zarámovať výtvar vášho dieťaťa, výtvary umiestnite na špeciálne miesto napr. chladničku.
- Vymyslite dieťaťu nežnú prezývku, ktorú budete používať špeciálne len preňho.
- Vždy, keď dieťa ukladáte spať alebo sa s ním lúčite, povedzte mu: „Ľúbim Ťa“.

- Keď je vaše dieťa smutné, povedzte mu 5 dôvodov, prečo ste naň ako rodičia hrdí.
- Keď sa dieťa snaží pomôcť a urobí pri tom chybu, vždy mu najprv povedzte, že si uvedomujete jeho dobré úmysly.

3. POZORNOSŤ

Veľa detí túži po výhradnej pozornosti od rodičov. Väčšina prípadov detskej neposlušnosti je vlastne pokusom získať viac času s mamou či ockom. Dokonca aj negatívna pozornosť sa dieťaťu javí lepšia než žiadna. Plnohodnotne strávený spoločný čas znamená venovať deťom sústredenú pozornosť. Venovať dieťaťu čas a pozornosť môže znamenať, že budeme musieť obetovať niečo z nášho zoznamu priorit. Pozornosť je dar prítomnosti a dieťa má vtedy pocit, že je pre rodiča najdôležitejšou osobou na svete.

Pozornosť by mala zahŕňať príjemný, láskavý pohľad. Očný kontakt je veľmi mocný spôsob, akým prenesiete lásku zo svojho srdca do srdca svojho dieťaťa.

Čím viac času budete tráviť so svojim dieťaťom, tým viac vám bude jasné, že prirodzeným výsledkom vašich spoločných chvíľ je dobrý rozhovor o všetkom, čo sa týka vašich životov. Čítanie rozprávok je výborným začiatkom rituálu ukladania k spánku – tam vzniká priestor na rozhovory, počas rozprávky alebo po nje má dieťa možnosť identifikovať svoje pocity s udalosťami alebo postavami príbehu a potom sa zdieľať svoje zážitky, pocity.

Zopár praktických rád:

- Namiesto toho, aby ste trávili čas s dieťaťom až po vašich domácich povinnostiach, zapojte dieťa do nich. Napr.: dieťa vám pomôže vyložiť veci z práčky, utrieť prach...
- Keď vám dieťa hovorí niečo dôležité, prerušte svoju činnosť, a nadviažte s ním očný kontakt.
- Niečo si spolu uvarte alebo upečte.
- Smejte sa spolu na drobných hlúpostiach.
- Keď vám menšie dieťa chce niečo ukázať, čupnite si k nemu, aby ste mali zrak na jednej úrovni.
- Vyzvite dieťa, aby vám porozprávalo, na aké miesta by chcelo ísť a prečo. Potom ho prekvapte tým, že spoločne vyberiete jedno z vytúžených miest alebo výlet zorganizujete vopred. (Nejde o luxusnú dovolenku, ale o spoločne strávený čas. Stačí napr. aj Kamenný Janko či Zádielska dolina.)
- Po MŠ zájdite spolu do cukrárne.
- Keď ste s dieťaťom na ihrisku, nesledujte ho len z lavičky, ale zahrajte sa s ním.
- Prekvapte dieťa napr. lístkami do kina.
- Vytvárajte si s dieťaťom tradície napr. keď idete na prechádzku do parku, kúpte si zmrzlinu.
- Rodinnú dovolenku si naplánujte tak, aby obsahovala aktivity, ktoré robíte všetci spolu.
- Občas si spolu vyjdite len tak na bicykloch.
- Častejšie spolu stolujte ako rodina.
- Pri ukladaní dieťaťa do postele sa neponáhľajte. Čítajte dieťaťu rozprávku, spoločne sa rozprávajte – vytvorte z toho každodenný rituál.

- Ak vaše dieťa rado trávi čas vonku, možno ho poteší spoločné sadenie zeleniny, či iné práce v záhrade.

4. PRIJÍMANIE DAROV

Darovanie a prijatie daru dokáže byť veľmi silným vyjadrením lásky a tento pocit dokáže pripomínať celé roky. Tento jazyk lásky je účinný len vtedy, ak má dieťa pocit, že rodičia pri výbere daru na dieťa skutočne mysleli. Preto musí byť dar sprevádzaný aj inými jazykmi lásky.

Ak rodič ponúkne dieťaťu dar za to, že si uprace izbu, nie je to pravý dar, ale len forma pláce za vykonanú službu. Ak rodič sľúbi dieťaťu zmrzlinu za to, že sa bude chvíľu samo hrať, nie je to dar, ale forma manipulácie správania dieťaťa. Dieťa, ktoré sa necíti byť skutočne milované, si môže veľmi ľahko vyložiť dar nesprávne a myslieť si, že ho dostalo pod nejakou podmienkou. Odhodenie alebo ignorovanie daru je typickým prejavom týchto detí, ktoré potrebujú doplniť emocionálnu nádrž.

Nie všetky darčeky musia byť z obchodu, môže to byť aj kvietok, kamienok, kúsok dreva a pod., darček môžete aj vyrobiť.

Zopár praktických rád:

- Majte v zásobe maličkosti, ktoré raz za čas darujete dieťaťu.
- Vyberajte darčeky, ktoré podľa vás súvisia so záujmami vášho dieťaťa.
- Keď ste mimo domu, majte pri sebe malé sladkosti, ktoré môžete dieťaťu dať, aby ste mu spravili radosť.
- Špeciálne pre dieťa uvarte jeho obľúbené jedlo, upečte jeho obľúbený koláč.
- Začnite si zhromažďovať darčekové škatuľky, taštičky alebo baliaci papier na darčeky.
- Môžete vytvoriť a darovať dieťaťu kupóny, ktoré môže ľubovoľne použiť napr. špagety na večeru, čítanie rozprávky s ockom pred spaním.
- Všímajte si aj osobné darčeky, ktoré nesú meno vášho dieťaťa a občas ich darujte.
- Zorganizujte hru, pri ktorej dieťa podľa mapy a stôp hľadá skryté prekvapenie,
- Vyberte darček, ktorý pretrvá napr. stromček, ktorý spolu zasadíte alebo spoločenskú hru.
- Vyroberte dieťaťu prsteň alebo náhrdelník, ktorý bude rado nosiť.
- Menším deťom môžete z parku doniesť kvietok alebo kamienok.
- Na narodeniny alebo Vianoce kúpte darček podľa želania vášho dieťaťa.

5. SKUTKY SLUŽBY

Skutky služby majú byť veku primerané. Pre deti by ste mali robiť to, čo nedokážu spraviť samy napr. usteliete posteľ svojmu 4 ročnému dieťaťu, ale nebudete kŕmiť svoje 6 ročné dieťa, pretože to dokáže samo. Svojim deťom síce slúžime, ale hneď ako sú na to dost' zrelé, naučíme ich, ako samých seba obslúžiť a ako poslúžiť druhým. Ako rodičia si musíme dávať pozor, aby sme deti nenútili stať sa našimi kópiami alebo od nich očakávať, že naplnia to, čo sa nepodarilo dosiahnuť nám.

Ak je služba primárnym jazykom lásky vášho dieťaťa, bude to, čo konáte, prehovárať k vašim deťom najintenzívnejšie. Keď vás dieťa požiada, aby ste mu opravili bicykel alebo ušili bábike šaty, nejde mu len o výsledok, ale potrebuje doplniť emocionálnu nádrž. Neznamená to však, že pri každej požiadavke vášho dieťaťa, musíte okamžite skočiť do pozornu. Znamená to ale, že musíte byť na tieto požiadavky nesmierne citliví a uvedomovať si, že vaša reakcia buď naplní emocionálnu nádrž alebo do nej spraví dieru.

Zopár praktických rád:

- Ak je vaše dieťa súčasťou nejakého športového tímu, pomôžte mu trénovať.
- Ak malo dieťa ťažký deň, spravte mu na večeru obľúbené jedlo.
- Dieťa uložte do postele a starostlivo ho zakryte.
- Ak sa nevie rozhodnúť, pomôžte mu vybrať si ráno oblečenie do MŠ.
- Cez víkend pripravte výnimočné raňajky.
- Pripravte pre dieťa jeho obľúbené hračky a keď prídete domov z MŠ môžete sa spolu hrať.
- Keď je vaše dieťa choré, urobte pre neho niečo navyše. Napr. pustite mu obľúbenú rozprávku, uvarte obľúbené jedlo.
- Začnite v rodine tradíciu narodeninovej večere a uvarte obľúbené jedlo, ktoré si zažela.
- Napíšte si zoznam vecí, ktoré dieťa s vami rado robí a pravidelne ich obmieňajte.
- Pomôžte dieťaťu opraviť napr. jeho hračku, bicykel.
- Zvoľte si jednu konkrétnu oblasť, v ktorej budete dieťaťu slúžiť nad normálne očakávania napr. dieťa bude mať každé ráno kakao vo svojej obľúbenej šálke, bude mať večer pripraveného svojho medvedíka v posteli.

AKO OBJAVIŤ PRIMÁRNY JAZYK LÁSKY VÁŠHO DIEŤAŤA?

Keď vaše dieťa cíti lásku, bude s vami ochotnejšie spolupracovať pri výchove, bude vás počúvať bez vnútorného odporu. Keď hovoríme k dieťaťu piatimi jazykmi lásky a popri tom sa vytrvalo sústredíme na jeho primárny jazyk lásky, ukazujeme mu tým, ako má milovať ostatných.

I. Pozorujte ako vám dieťa vyjadruje lásku

Dieťa má sklon vyjadrovať vám lásku spôsobom, ktorým by chcelo od vás lásku dostať.

II. Sledujte ako dieťa vyjadruje lásku druhým ľuďom

Ak napr. vaše dieťa nosí do MŠ darčeky pre pani učiteľku, zrejme jej tým vyjadruje náklonnosť a jeho primárnym jazykom lásky bude prijímanie darov.

III. Počúvajte, o čo vás dieťa najčastejšie žiada

Ak vás dieťa napr. žiada, aby ste s ním šli na prechádzku alebo si s ním čítali knižku, tak túži po pozornosti.

Ak vaše dieťa vyžaduje komentár ku svojej práci, zrejme slová uistenia budú jeho jazykom lásky.

IV. Všimnite si, na čo sa dieťa najčastejšie sťažuje

Tentokrát sa dieťa sťažuje, že od vás niečo nedostáva napr. Nikdy spolu nechodíme do parku. (pozornosť)

V. Dajte dieťaťu voľbu medzi dvoma možnosťami

Môžete dať dieťaťu možnosť, aby zvolilo medzi 2 jazykmi lásky napr. môžeme sa ísť prejsť alebo môžem upiecť jablkový koláč? Čo sa ti pozdáva viac?

Ak sa chcete dozvedieť viac, prečítajte si knihu: **5 jazykov lásky pre deti (G. Chapman, R. Campbell)**