

BARNETS FEM KÄRLEKSSPRÅK

Av: Inge Stene

Denna artikel bör ses mot bakgrund av de multipla intelligenserna (se artikeln *Det kreativa barnet*). Den handlar kort sagt om kommunikation. Vi kan förhålla oss till barn på olika sätt, både bra och dåliga, och vårt förhållningssätt kan antingen bygga upp eller bryta ned. Därför har vår kunskap och inställning stor betydelse och det är viktigt att vi är medvetna om detta.

Kärlekens fem språk handlar framför allt om hur vi bör kommunicera med barn på ett sådant sätt att de känner sig älskade. När vi efter hand lär känna dem, och får lite erfarenhet av att lägga märke till vilket som är deras primära ”kärleksspråk”, kommer det att skapa möjligheter för en djupare kommunikation.

Artikeln är mycket kortfattad och innehåller bara några smakprov på de fem kärleksspråken. Köp gärna Chapmans och Campbells bok (se litteraturhänvisningen) om du vill fördjupa dig i ämnet. Här finns mycket visdom att hämta som både ledare och föräldrar kan ha glädje av i relationen mellan barn och vuxna.

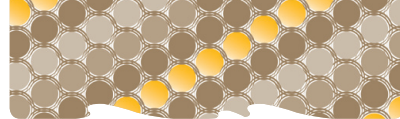
Kärlekens fem språk i samspelet mellan barn och vuxna

Alla människor har en så kallad känslotank. När våra känslomässiga behov är tillgodosedda och tanken är full fungerar vi bra och känner oss älskade. Precis som bilen har drivmedel i sin tank drivs barn av vad som finns i känslotanken. Vi måste fylla tanken för att barnet ska fungera bra och kunna utnyttja sin potential fullt ut.

Tyvär ger föräldrar, mer eller mindre medvetet, ofta uttryck för en villkorad kärlek. När vi älskar barnet för att det finns till, inte på grund av vad det gör eller hur det är eller uppför sig, älskar vi med en villkorslös kärlek. Denna kärlek måste kommuniceras till barnet på ett sådant sätt att det känner sig älskat. Det är utan tvekan så att de allra flesta föräldrar älskar sina barn, men det är inte alltid de förmår uttrycka sin kärlek på ett sådant sätt att barnet känner sig älskat. En villkorslös kärlek utesluter inte gränssättning och tillrättavisande. Men dessa verktyg fungerar bara om känslotanken är full. Äkta, villkorslös kärlek kan aldrig leda till att barn blir bortskämda. Ingen är perfekt, men när vi som föräldrar – eller ledare – strävar efter att älska utan krav på motprestation kommer vi att upptäcka att vi faktiskt kan älska på ett mer konsekvent sätt i alla lägen. Det är bara den villkorslösa kärleken som kan förhindra bitterhet, skuld, rädsla och osäkerhet. Endast den kan motverka känslan av att inte vara älskad.



Foto: stockxpert.com



De fem kärleksspråken

Varje barn oppfattar kärleken på sitt eget sätt. Om ett barn ska känna sig älskat måste vi därför tala barnets speciella kärleksspråk. Både när det gäller barn och vuxna finns det fem grundläggande sätt genom vilka vi oppfattar emotionell kärlek:

- fysisk beröring
- komplimanger
- tid tillsammans (kvalitetstid)
- gåvor
- tjänster

Barn måste få vara barn för att kunna växa

Det finns några aspekter som vi inte får glömma när vi har med barn att göra:

- De är barn.
- De uppför sig som barn.
- Ett barnsligt uppträdande kan ofta vara osympatiskt.
- Om jag älskar ett barn trots att det uppför sig på ett osympatiskt sätt kommer det efter hand att mogna allt mer. Om jag visar barnet kärlek bara när det uppför sig som jag vill kommer mognadsprocessen att avstanna. Detta hindrar barnets utveckling mot en bättre självkontroll och ett mer moget uppträdande.
- En villkorad kärlek leder till att barnet aldrig tror att det kan göra sitt bästa, eftersom inget det gör någonsin är tillräckligt bra. Detta leder till en dålig självbild, osäkerhet, ångslan och ilska.
- Om jag älskar ett barn villkorslöst kommer det att vara tryggt i sig själv och i sitt uppträdande.

Det är ofta lätt att lägga märke till och tillgodose barns fysiska behov. Det är viktigt att dessa behov blir tillgodosedda, men det kan aldrig ersätta upplevelsen av att få ta emot kärlek och själv lära sig att ge kärlek. Detta är den jordmån där allt annat positivt mänskligt kan gro. Även om man själv har haft en dålig dag kan man uttrycka kärlek. Man kan ge andra kärlek trots att man inte direkt känner att man gör det (jfr 1 Joh 3:18). Det handlar om att tala kärleksspråket.

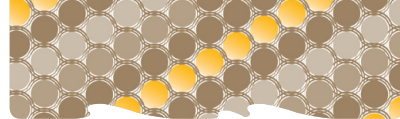
Alla barn måste få uppleva alla de fem kärleksspråken, men det är särskilt viktigt att komma fram till vilket som är barnets primära språk. Att upptäcka det primära kärleksspråket är en process. Utifrån barnets uppträdande kan man under puberteten eller andra stadier av uppväxten (dock tidigast i femårsåldern) se vilket språk som är just detta barns primära språk.

Kärleksspråk 1 – fysisk beröring

Alla barn behöver fysisk beröring. Det är ett naturligt behov redan från födseln. Men de barn som har fysisk beröring som sitt primära kärleksspråk behöver det allra mest. På så sätt kan de känna att vi menar allvar när vi säger ”jag älskar dig”. I vår översexualiserade tid kan somliga undvika fysisk kontakt med barn (kanske mest när andra ser på) av rädsla för att bli utpekade som eventuella pedofiler. Även om det också är viktigt med sådana hänsyn blir det fel om detta får styra vuxnas kontakt med barn.

Både pojkar och flickor behöver fysisk ömhet, men (små) pojkar får ofta





mindre av den varan än flickor. En del tror att fysisk ömhet gör att pojkar blir feminina, men det stämmer inte. Ju oftare föräldrar eller andra vuxna som barnet har förtroende för ser till att känslotanken är full, också på det fysiska planet, desto sundare blir barnets självkänsla och sexuella identitet. Fysisk beröring är ett av kärlekens starka språk. Vi kan såra dessa barn extra mycket om vi använder fysisk beröring för att uttrycka ilska eller fiendtlighet. Alla barn kan skadas av en örfil, men det är förödande att slå ett barn som har beröring som sitt primära kärleksspråk.

Kärleksspråk 2 – komplimanger

Komplimanger är som ett mildt och behagligt regn över själen. Det ger näring åt barnets inre känsla av egenvärde och trygghet. Därför är det viktigt att vara uppmärksamma på vad vi säger. Det vi säger måste vara varierat och äkta. Hårda och kritiska ord är skadliga för alla barn, men för dem som har komplimanger som sitt primära kärleksspråk är sådana negativa ord katastrofala.



Det finns fyra olika typer av komplimanger:

1. Vänliga ord

Långt innan barnet förstår vad orden betyder tar det till sig det känslomässiga budskapet. Tonfallet, det vänliga sättet och omsorgen vi visar bidrar till att förmedla en känslomässig värme och kärlek.

2. Berömmande ord

Vi kombinerar ofta beröm och ömhet i de budskap vi ger barn. Det är viktigt att vi skiljer på dessa två begrepp. Det sistnämnda handlar om att visa barnet kärlek för vad det är och det förstnämnda handlar om att berömma något det gör av mer eller mindre fri vilja. Beröm ska vara äkta och inte ges i tid och otid. Barn vet när det finns anledning att berömma dem eller när de får beröm bara för att det ska kännas bra. Beröm som uppfattas som smicker får motsatt verkan och kan likställas med lögn.

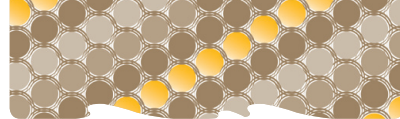
3. Uppmuntrande ord

Att uppmuntra någon är detsamma som att ge någon nytt mod. Det kan förväxlas med beröm, men innebär något mer. Uppmuntran fungerar sällan om rösten är hård och skarp, eller om det vi säger snarare ger uttryck för ilska och förtvivlan.

En lärare gjorde följande experiment: Hon bad sina elever att skriva ner det finaste de kunde säga om var och en av klasskamraterna. Veckan efter berättade hon vad de hade skrivit om varandra och det gjorde intryck på dem. En elev sade: ”Jag trodde inte att jag betydde något för de andra.” En annan sade: ”Jag visste inte att de andra tyckte så mycket om mig.” Efter många år visade det sig att de flesta eleverna mindes vad de andra hade skrivit om dem.

4. Vägledande ord

”Mina föräldrar skriker och skäller på mig att jag inte ska skrika och skälla. De förväntar sig att jag ska göra något som de aldrig har lärt sig. Det är orättvist.” Ett positivt budskap som framförs på ett negativt sätt kommer alltid att få negativa resultat. Alla barn vägleds av någon. Om inte föräldrarna gör det kommer andra att få den rollen. Att vägleda betyder inte



alltid att räkna upp en massa förbud, som ”drick inte” eller ”använd inte droger”. Det är inte fel med förbud men det finns många sätt att förmedla dem. De tio budorden består av två positivt formulerade bud och åtta som är negativt formulerade, men Gud har gett oss alla för att han älskar oss. Att ge god vägledning innebär att vara mycket intresserad av barnets intressen och förmågor och ge ett positivt verbalt stöd.

Kärleksspråk 3 – tid tillsammans

Här handlar det om att ge barn odelad uppmärksamhet i form av tid, alltså det som vi gärna kallar för kvalitetstid. Men ett barns starka krav på uppmärksamhet kan ibland uppfattas som jobbigt tjat. När känslotanken är tom och uppmärksamhet är det enda som kan fylla den gör ett barn nästan vad som helst för att få vad det behöver. Till och med negativ uppmärksamhet är bättre än ingen alls.

De flesta barn är svältfödda på tid. Att ge barn tid är kanske det som är svårast för oss vuxna. Det är också en utmaning när barnet deltar i så många aktiviteter att det inte får tid tillsammans med sina föräldrar. Det viktigaste är inte själva tiden utan att man är tillsammans. Man kanske gör något tillsammans, delar tankar och känslor eller läser en bok tillsammans. Det bästa är att ha tid tillsammans med varje enskilt barn. Positiv ögonkontakt är en form av kvalitetstid.



Kärleksspråk 4 – gåvor

Gåvor fungerar inte som ett kärleksspråk om inte barnet märker att givaren bryr sig om det. Gåvorna måste ges villkorslöst. Det grekiska ordet för gåva är charis, som betyder nåd, oförtjänt gåva. Det handlar alltså inte om lön.

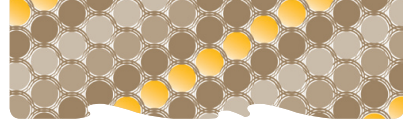
Vi kan inte köpa oss kärlek, och gåvorna missbrukas om man tänker sig att de skulle ersätta de andra kärleksspråken. Av många skäl tar föräldrar ibland till gåvor istället för att själva vara en gåva till sina barn. Om vi ger barn för många gåvor kan det minska glädjen och respekten för de enskilda gåvorna. Det kan till och med hända att alltför många gåvor blir en börda för mottagaren.

De flesta barn reagerar positivt på gåvor, men för en del är detta att ta emot gåvor deras primära kärleksspråk. De tittar på hur paketet är inslaget och är fullständigt koncentrerade när de öppnar det. Glädjen syns långt innan de vet vad som finns i paketet. När de ser på gåvan påminns de om att de är älskade, att givaren tänkte på dem. För dessa barn är gåvor konkreta uttryck för en stor kärlek. Det är därför traumatiskt om barnet till exempel får höra att givaren ångrar att han eller hon gav det gåvan. Barnet kommer då att bli djupt sårat.

Kärleksspråk 5 – tjänster

”De gjorde så mycket för att hjälpa mig”, sade Tomas. På detta sätt såg han hur mycket hans föräldrar älskade honom. Kärleksfulla tjänster är en gåva som ges av en inre drivkraft, det är inte något som är nödvändigt. Vi gör det frivilligt och inte för att vi är tvungna till det.

En fara kan vara att vuxna gör allt för barnen och överdrifter kan göra barn egoistiska. Tjänsterna måste anpassas efter ålder och nivå. I en grupp med



barn och vuxna kan vi tjäna varandra med de speciella gåvor och möjligheter som var och en av oss har.

Vi måste akta oss så att vi inte ställer upp villkor för vår kärlek, vilket är lätt hänt när det gäller att hjälpa andra genom att till exempel utbyta tjänster. Denna attityd går alltid att ändra på – genom exemplets makt.

Vissa människor har tjänster som sitt primära kärleksspråk. Känslotanken fylls när de får ta emot tjänster utan krav på motprestation. De barn som har tjänster som sitt primära kärleksspråk vill inte bara få cykeln reparerad, utan ropar efter emotionell kärlek. Dessa barn tolkar in kärlek i de tjänster som vi gör dem. De föräldrar vars barn talar detta primära kärleksspråk får lära sig att tjäna innebär att älska. Tjäna ditt barn – och andras – så kommer de att förstå att du älskar dem.

Det primära kärleksspråket

När känslotanken är full blir barn mer öppna för vägledning på alla områden. Vi ska tala alla fem språken, men specialisera oss på det språk som är barnets primära. När vi som föräldrar eller ledare lär oss att tala barnets (primära) kärleksspråk, även om det skiljer sig från vårt eget, föregår vi med ett osjälviskt exempel. Det primära kärleksspråket talar mycket starkare till barnet om din kärlek än vad de andra språken gör. Barnet kommer därför att bli mycket sårat om detta språk används på ett negativt sätt.

Litteratur

Chapman, Gary & Ross Campbell, *Glade og trygge barn*, Lunde forlag 2006.

