



IGESZAKASZ

IGEI GONDOLATOK

SZAKMAI ANYAGOK

JÁTÉKOK

ÉNEKEK

TÉMAFELDOLGOZÁS

KÉRDÉSEK

KONTEXTUS



## IGESZAKASZ

1Kor 13,1; Jn 4,7-12

Szeretteim, szeressük egymást, mert a szeretet Istentől van, és aki szeret, az Istentől született, és ismeri Istent; aki pedig nem szeret, az nem ismerte meg Istent, mert Isten szeretet. Abban nyilvánult meg Isten irántunk való szeretete, hogy egyszülött Fiát küldte el Isten a világba, hogy éljünk őáltala. Ez a szeretet, és nem az, hogy mi szeretjük Istent, hanem az, hogy ő szeretett minket, és elküldte a Fiát engesztelő áldozatul bűneinkért. Szeretteim, ha így szeretett minket Isten, akkor mi is tartozunk azzal, hogy szeressük egymást. Istent soha senki nem látta: ha szeretjük egymást, Isten lakik bennünk, és az ő szeretete lett teljessé bennünk.



## IGEI GONDOLATOK

A szeretetyelvek gondolata pszichológiai és kapcsolati modellként született, de mélyen gyökerezik a keresztény hit alapigazságában: „Az Isten szeretet.” (1Jn 4,8) A Szentírás szerint Isten nemcsak szeret, hanem maga a szeretet lényege. Minden valódi szeretet — legyen az szavakban, tettekben, vagy figyelemben kifejezve — Isten természetét tükrözi. A szeretetyelvek ezért nem csupán „kapcsolatjavító technikák”, hanem annak megértése, hogyan tudunk részt venni Isten szeretetének áramlásában.

A szeretetyelvek kapcsán is a legjobb és legnagyobb példa előttünk Jézus, aki maga mutatja meg, hogy a szeretet nem elvont érzés, hanem konkrét tettekben fejeződik ki. A kapernaumi százados történetében megjelennek az elismerő szavak. Szolgál, szívességet gyakorol, amikor megmossa a tanítványai lábát, de gondolhatunk konkrétan a kereszthalálra is, ami egyben az ajándékozás szeretetyelvéhez is kapcsolódik. A testi érintés nagyon sokszor fordul elő Jézus szolgálatában, amikor a gyógyításai során megérint embereket (vak, béna meggyógyítása). A minőségi időre pedig még több példát találunk (pl. Jézus bemegy Zákheus házába és vele vacsorázik, az emmausi tanítványok kísérése). Jézus szeretete tehát több „nyelven” is megszólal. Ő tökéletesen ért és gyakorol minden szeretetyelvet.

Gary Chapman felismerte, hogy a szeretetet ugyanúgy tanuljuk, mint az anyanyelvünket, és a szeretetközlés alapvetően ötféle kommunikációs csatornán keresztül történik. Mindannyian azon a nyelven fogadjuk be és fejezzük ki a szeretetet, amelyre neveltetésünk és személyes adottságaink nyomán a legfogékonyabbá váltunk. A szeretetkapcsolatokban (barátság, párkapcsolat, házasság) résztvevők feladata egymás „szeretettankjának” felismerése és feltöltése. A félreértések és sokszor a csalódások hátterében az áll, hogy szeretetünket nem partnerünk személyre szabott „szeretetyelvén” fejezzük ki. Gary Chapman a szeretetyelveket azóta már nem csak az emberek közötti, hanem az Isten és ember közötti kapcsolatra is „lefordította” bemutatva, hogy Isten is gyakorolja folyamatosan ezeket a nyelveket. Ő ismeri és beszél legjobban a szeretetyelvünket. Chapman szerint nincs olyan ember, akinek ugyanolyan erős lenne mindegyik nyelv - a teszt alapján. Kivéve Jézus - az evangéliumi példák alapján. Az első **elismerő szavak** – A bátorítás, dicséret, hála kifejezése. Teológiai párhuzam: Isten is megszólít bennünket, „nevünkön hív” (Ézs 43,1), és kijelenti rólunk, hogy értékesek vagyunk. Második a **minőségi idő** – Odafigyelő jelenlét, osztatlan figyelem. Isten velünk akar lenni („Velünk az Isten” – Mt 1,23). Az imádság és az istentisztelet ennek a szeretetyelvnek az „isteni” kifejeződése. Harmadik az **ajándékozás** – A szeretet látható, kézzel fogható jele. „Úgy szeretete Isten a világot, hogy egyszülött Fiát adta” (Jn 3,16). Az ajándék: maga Krisztus. Negyedik a **szívességek** (segítő cselekedetek) – Amikor tettekkel fejezzük ki a törődést. Jézus a tanítványok lábát is megmosta (Jn 13,14–15). A szolgálat szeretetyelv. Az ötödik a **testi érintés** – A közelség, ölelés, érintés biztonsága. Jézus megérintette a leprást (Mk 1,41), s ezzel nemcsak meggyógyította, hanem visszaadta emberi méltóságát. A szeretetyelvek felismerése segít, hogy tudatosabban szeressünk.

## SZAKMAI ANYAGOK

- Részletes szakmai leírások, szeretetlenyv tesztek: <https://szeretetlenyek.hu/>
- Gary Chapman és Paige Haley Drygass: Az 5 szeretetlenyv titka a fiataloknak
- Gary Chapman: Istenre hangolva
- Erich Fromm: A szeretet művészete
- Szeretetlenyv imaséta (Szabó Elődné Melinda)



Saját jegyzetek:

## KÉRDÉSEK

### BEVEZETŐ

14-22 | közepes szint

- Mikor érezted utoljára, hogy valaki igazán szeret? Mi történt akkor pontosan?
- Hogyan szokad kifejezni, hogy szeretsz valakit?
- Ha a szeretet egy emoji lenne, te melyiket választanád? Miért?
- Milyen apró dolgok teszik számodra „szerethetővé” a napot?
- Ha Isten most emberi formában bejönne közénk, szerinted mit tenne, hogy éreztesse: szeret minket?

### MÉLYREVIVŐ

14-29 | elmélyültebb szint

- Melyik szeretetlenyv az, amit te leginkább „beszél”? És melyiket nehéz „megértened” másoknál?
- Szerinted miért nehéz néha szeretni azokat, akik más „nyelvet” beszélnek?
- Jézus szeretetlenyvei közül melyik a legfontosabb számodra? Melyik történet meghatározó ebből a szempontból?
- Ha Isten a szeretet (1Jn 4,8), hogyan „beszéli” Ő a te szeretetlenyvedet?
- Mikor érezted azt, hogy Isten személyesen neked „szólt” a saját szeretetlenyveden?

### EXTRÉM

18-29 | hívő fiatalok számára

- Van olyan helyzet, ahol a szeretet nem „érzést”, hanem engedelmességet jelent?
- Hogyan lehet a szeretetlenyveket missziós eszközként használni — például a hit átadásában?

### EGYÉNI REFLEXIÓ

18-29 | hívő fiatalok számára

- Hogyan tudnám ezen a héten konkrétan kifejezni valaki felé Isten szeretetét?
- Kivel kellene újra megpróbálnom szeretetben kapcsolatot keresni — még ha nehéz is?
- Milyen szeretetlenyvet kellene megtanulnom jobban „beszélni” Jézus példáját követve?

## KONTEXTUS

Az érintett korosztály életében a baráti és párkapcsolatok egyre meghatározóbbak, amiknek fenntartása, életben tartása egyre nagyobb kihívás számukra. Kevés jó példa áll a rendelkezésükre, de annál több hatás éri őket a közösségi oldalakon a kapcsolati tanácsokat illetően. A szülőkkel való kapcsolat is ebben az időben változik meg, keresik az új szeretet kifejezési formákat velük. Azonban, amikor szeretetről beszélünk, akkor elég megfoghatatlan számukra, hogy ez pontosan mit jelent, hogyan „kellene” csinálni. A szeretetlenyek ismerete egy nagyon jól érthető, konkrét és megtanulható mankó lehet, aminek a segítségével már könnyebb a kapcsolatok ápolása. Ráadásul ez a korosztály nagyon nyitott az önismeretre is és a saját szeretetlenyvk megismerésével további támpontot kapnak önmagukhoz. Érdekes ránézni [erre a 2025-ös kutatásra](#), amibe 16 éves kor felettieket vonták be és vizsgálták a szeretetlenyek ismeretét és használatát. A kimutatás szerint még mindig sokan nem ismerik és ebből következően nem használják ezt a kapcsolati mankót.



## TÉMAFELDOLGOZÁS

**1. Szeretetyelv Bingó:** Mindenki kap egy 5x5-ös lapot, rajta különböző állításokkal (pl. „szeretem, ha megölelnek”, „ha segítenek nekem”, „ha dicsérnek”). Körbejárnak, és mindenki keres olyat, akire illik az adott állítás – ezzel beszélgetések is indulnak. Ajándék, amit nem lehet megvenni: Körben mindenki mond egy dolgot, amit ajándékként adna a többieknek, de nem tárgy (pl. idő, figyelem, segítség). A játékok után beszélgetés jöhet: Milyen gesztusoktól érzed magad fontosnak? Volt már, hogy valaki szeretett, de te nem érezted? Miért lehetett ez? Hogyan tudjuk egymás felé kimutatni a szeretetet a csoportban? A beszélgetés végén érdemes elvégezni a szeretetyelv tesztet és az eredményekre reflektálni. Mit szölsz a végeredményhez? Egyetértesz vele? Miben segít neked ez az ismeret?

**KATTINTS a Bingóért!**

**2. Oszd legalább öt csoportra a résztvevőket, minden csoport kap egy igeszakaszt és egy szeretetyelvet.** Lehetséges igeszakasz: elismerő szavak: Péter (elhívása, tagadása, szeretet megvallása), minőségi idő: Mária és Márta története (Lk 10,38–42), ajándékozás: A pásztrok és napkeleti bölcsek (Mt 2,1–12), szívesség: Jézus megmossa a tanítványok lábát (Jn 13,1–15), testi érintés: A leprás meggyógyítása (Mk 1,40–45) Mindegyik csoportnak ugyanaz a kérdése: Hogyan fejeződik ki a szeretet ebben a történetben? Mit tanulhatunk belőle a saját kapcsolatainkra? Hogyan tudnánk ezt gyakorolni a hétköznapiakban? A végén a csoportok röviden elmondják a történetet és a megszületett válaszokat.

**3. A fókusz az Isten által gyakorolt szeretetyelveken van.** Oszd a csoportot öt felé és mindegyik csoport kap egy-egy igeverset. Pl ezeket: elismerő szavak: Ézs 43,1–4; Mt 8,10, minőségi idő: Mk 6,31; Zsolt 46,11, ajándékozás: Jn 3,16; Jak 1,17, szívesség: Róm 8,28; Zsolt 23, testi érintés: Mk 1,40–42; Mt 8,14–15. Az a feladatuk, hogy felismerjék, hogyan nyilvánul meg Isten szeretete abban az igében, melyik szeretetyelvhez kapcsolható és beszélgessenek arról, hogy ők miként tudják ezt viszonzni Isten felé, hogyan tudják a szeretetüket kifejezni. További kérdések még beszélgetéshez: Melyik igében éreztétek a leginkább, hogy Isten személyesen megszólít? Melyik szeretetyelven a legnehezebb számotokra „érteni” Istent? Hogyan szeretnétek ezen a héten válaszolni Isten szeretetére?

Jól felhasználható videó: [Meghökkenő levél](#)

**4. Minden fiatal rajzoljon egy ötágú csillagot, mindegyik ág egy szeretetyelv (szavak, idő, ajándék, szívesség, érintés). Színezzé be 1–10 arányban, mennyire érzi betöltöttnek az adott területet az életében. Majd gondolja végig: Hol van hiány? Mi akadályozza meg abban, hogy azt a szeretetformát megélje, vagy gyakorolja? Készítsen egy „kapcsolati térképet”: Írja fel a nevét középre, és köré 5–7 embert, akik közel állnak hozzá. Minden név mellé írja oda, hogyan fejezi ki irányába a szeretetet. Gondolja végig, van-e szakadék valakivel és hogyan lehetne ezt áthidalni.**

Induló ifi  
Tinédzser  
korosztály

Biblia-  
tanulmányozás  
bármilyen  
korosztály

Idősebb  
korosztály  
lelkileg  
érettebbek

Önismereti  
bármilyen  
korosztály



### ALTERNATÍV FELDOLGOZÁSI ÖTLETEK

Önreflektív napló: készítsen egy táblázatot, ahol három oszlop van és ezek életének három szakaszát (kisgyermekkor/gyermekkor, kamaszkor, fiatal felnőtt) jelölik. Alatta 3 sor. Az első, hogy az adott időszakban kinek a szeretetét érezte a legerősebbnek. A második sorba írja le, hogy milyen szeretet forma hiányzott a legjobban. A harmadik sorba pedig, hogy mindezek miként hatnak a kapcsolataira és az Isten-képére. Zárásként válassza ki azt a szeretetyelvet, amit Isten most „újra akar tanítani” neki.

## ÉNEKEK

- Hozsánna, hozsánna
- Itt a szívem
- Most nem sietek
- Reménységem
- Te erőt adsz
- Dávid Fia


## JÁTÉKOK

### TEST TWISTER

4-40 fő | jégtörő

A csoporttagok a teremben helyezkedjenek el. A játékvezető színeket és testrészeket fog mondani. A résztvevőkön lévő színekhez kell érintkezni az említett testrészszel. Pl. Kék és könyök. (Többen szoktak kék farmerben lenni, így a könyökükkel könnyen elérnek egy kék farmerben lévő fiataalt). Összeszokottabb társaságnál lehet „bátrabb” testrészeket is mondani pl. orr vagy fül.

### FORRÓSZÉK

3-15 fő | közösségépítő

A csoportnak háttal ültessünk ki egy személyt, aki a feladat végéig nem fordulhat meg és nem reagálhat semmire, sem szóban, sem mutogatással. A csoport tagjai ezután egyenként elmondják, mit szeretnek, tisztelnek, értékelnek nagyra az illető személyben. Idő függvényében lehet játszani több személlyel is. Egy-egy személyt érdemes kihangosítani is: Mennyire érezte jól magát a játékban? Mi volt megerősítés számára? Mi lepte meg?

### LABDACETLI

4-15 fő | bizalom építő

Minden csoporttag kap egy A6 méretű papírt. A cetliére írja fel mindenki ezt a kezdő mondatot: „Dobd tovább annak, aki...”. A résztvevők találják ki a mondat folytatását. A lehetséges verziókhoz pár segítő ötletet mondjunk el, ezzel is motiválva őket az önálló gondolkodásra: Dobd tovább annak, akinek a legszebb a mosolya; Legjobb a humora; legtehetségesebb sportoló; legtöbb könyvet olvasta. A lapokat adják oda a vezetőnek, aki szépen egyenként ráhajtogatja az első lapra őket úgy, hogy egy labdát kapjon a végén. Ezt a labdát aztán úgy dobják egymásnak, hogy mindig a legfelső réteget veszi le a labdát megkapó. A mondat felolvasása után pedig dobja annak, akire azt az állítást a leginkább igaznak tartja. Törekedjünk arra, hogy mindenkihez eljusson a labda. A játék az utolsó cetli felolvasásáig tart.

### ÉRINTŐ

6-40 fő | bizalomépítő

A csoportot két részre osztjuk. Első körben az egyik csapat helyezkedik el a térben kényelmesen, egymás között helyet hagyva. A szemüket becsukva, nyugodt testhelyzetbe álljanak a feladat végéig. Kezüket tartsák a testük mellett. A csoport másik része ezután odamehet a nyugalmi állapotban lévő társaikhoz és egy-egy kedves érintést tehetnek feléjük. Ne fedjék fel magukat se szóval, se tettel. Nem kötelező mindenkinek érintést adnia egy-egy személynek, de mondjuk el, hogy csak olyat tegyenek, ami nekik is jól esne. Figyeljünk a kevésbé „nepszerű” tagokra, hogy hozzájuk akár mi, vezetők menjünk oda, nehogy véletlenül senki se érintse meg őket. Ha kész, akkor csere. Aki eddig passzív volt, most aktívvá válik. Érdemes közben halk zenét lejátszani. A feladatot meg is lehet beszélteni a csoportban: Mi tetszett? Mi nem esett jól? Kinek az érintését ismerted fel? Melyik esett most különösen jól? Miért?

Óravázlatot összeállította: Szabó Elődné Melinda

Felhasznált források:

Gary Chapman és Paige Haley Drygass: Az 5 szeretetlenelv titka a fiataloknak

