

opusdei.org

# **Dziesięć sposobów na poprawę wzajemnego szacunku w rodzinie**

Z okazji uroczystości Świętej Rodziny publikujemy "dekalog" szacunku w rodzinie sporządzonego przez dra psychiatry Aquilino Polaino.

28-12-2016

## **1. Dyspozycyjność**

Polega ona na poświęceniu czasu (czyli tego, czego mamy najmniej) i

uwagi naszym dzieciom lub współmałżonkowi. Na przykład w relacjach z nastolatkami nie powinno się stosować następującej praktyki: „O tym porozmawiamy na spokojnie w sobotę, kochanie”. Do soboty Twoja trzynastoletnia córka upije się wraz z koleżanką i razem zrobią, co im się tylko spodoba, gdyż Ty jako ojciec nie byłeś obecny przy niej i nie potrafiłeś znaleźć dla niej, choć odrobiny czasu. Należy być dostępnym dla drugiego, gdyż istnieją problemy, które można naprawić tylko poprzez wspólną rozmowę i wysłuchanie drugiego. Pamiętajmy, że najwspanialszym testamentem, jaki możemy zostawić potomnym, będzie czas, który im poświęcimy jako rodzice przez całe nasze życie.

**2. Komunikacja rodzice-dzieci:  
niech rodzice mówią mniej, a  
więcej słuchają.**

W wielu rodzinach, kiedy ojciec lub matka mówi: „synu/córko, musimy porozmawiać”, nastolatek myśli „oj źle, niedobrze”. Dlaczego? Ponieważ wie, że kiedy rodzice mówią „musimy porozmawiać, oznacza to nic innego, jak: „zamierzam zrobić ci wykład na temat twojego zachowania”. Taki sposób myślenia u młodych ludzi mógłby się zmienić, gdyby ich rodzice inaczej podeszli do zagadnienia i zamierzali 75% czasu poświęcić na słuchanie, a 25% na mówienie.

Słuchanie dzieci (lub małżonka, kogokolwiek) wymaga wysiłku. Należy odłożyć gazetę, wyłączyć telewizor, zwrócić uwagę na tego, kto mówi, patrzeć mu w oczy, okazać swe zainteresowanie. Jest to sztuka aktywnego słuchania, które poprawia wzajemny szacunek i ogólne samopoczucie w rodzinie.

### **3. Spójność u rodziców i samodyscyplina u dzieci**

Kogoś można nazwać konsekwentnym, wówczas gdy to co myśli, odczuwa i mówi, jednocześnie praktykuje w życiu codziennym.

Nie ma sensu siedząc na sofie wołać do dzieci” ej, wy, pomóżcie mamie przygotować stół”.

Należy dać przykład. Jako ojciec musisz sam przez 5 dni pomagać nakrywać do stołu, tak żeby dzieci Cię widziały. Piątego dnia możesz powiedzieć do swojego syna: „chodź, dziś zrobimy to razem”, a dwa dni później „jestem dumny z ciebie, teraz już wiesz jak to się robi i możesz sam przygotować stół”. I on poczuje się dumny mogąc to zrobić. W ten sposób dzieci uczą się wymagać od siebie i zaczną pomagać bez zmuszania ich do tego.

Często prosimy dzieci, żeby się uczyły, ale czy one same widzą nas uczących się, czytających np. magazyny, które dotyczą naszej specjalności?

Powinniśmy sami dać im przykład, aby móc szczerze powiedzieć, „patrzcie, my też się uczymy”.

#### **4. Inicjatywa, zainteresowania i dobry humor jako ważne czynniki nawiązywania prawidłowej relacji z małżonkiem.**

Te trzy czynniki pomagają wypracować wzajemny szacunek w rodzinie.

W każdej rodzinie jest zawsze miejsce na dobry humor, ale rutyna okazuje się być największym wrogiem prawidłowych relacji między małżonkami i dziećmi. Warto posiadać inicjatywę i kreatywność w związku małżeńskim, a fakt ten z

pewnością rozprzestrzeni się potem na całą rodzinę.

Najlepsze godziny należy współdzielić z małżonkiem. Być mamą czy tatą nie może pozwolić zapomnieć nam że jesteśmy „ty i ja, kochanie, my” Kreatywność i inicjatywa chronią nas od rutyny, która często sprawia, że druga osoba szuka czegoś „extra” w innych związkach (poza małżeństwem oczywiście).

Kiedy między rodzicami wszystko układa się dobrze, wówczas dzieci przechodzą prawdziwą szkołę uczuć, obserwując jak odnoszą się do siebie mama i tata, jak się szanują, schlebiają sobie – budują prawdziwą wspólnotę. ”Kiedy będę duży będę traktował moją żonę tak jak tata mamę” - myślą zachwycone dzieci.

**5. Akceptować nasze ograniczenia.**

Należy poznać i zaakceptować ograniczenia tak swoje, jak i małżonka oraz dzieci.

Bardzo ważnym jest unikanie krytyki drugiej osoby na forum rodzinnym: żony przed dziećmi, dziecka przed rodzeństwem poprzez wzajemne porównywanie. Takie postępowanie krzywdzi dziecko i obniża jego samoocenę. Lepiej jest wziąć drugiego na stronę i porozmawiać z nim w cztery oczy.

## **6. Poznać i chwalić prawdziwe zdolności i zalety drugiej osoby.**

Bądźmy szczerzy: nie ma sensu chodzić i mówić do naszego dziecka „zwycięzco”, kiedy żadnego zwycięstwa po prostu nie było. Jeżeli np. jego drużyna przegrała mecz, nie nazywaj go zwycięzcą.

Musi nauczyć się przegrywać. Bądź mu raczej towarzyszem w smutku.

Musimy zdawać sobie sprawę, że zarówno my jak i dzieci nie jesteśmy dobrzy we wszystkim. „Synu wydajesz się mieć talent do A i do B, ale C nie jest twoją domeną”. Pokażmy drugiemu, w czym jest tak naprawdę dobry i dzięki temu poczuje się on doceniony i spełniony.

## **7. Pobudzać osobistą autonomię**

Dobrym człowiekiem staje się czyniąc dobro. Ważne jest, ażeby dzieci to zrozumiały. Czyniąc dobre uczynki ulepszamy siebie. Taka postawa pozwala na wypracowanie osobistej autonomii: czyniąc rzeczy samodzielnie ulepszamy siebie.

## **8. Sporządzić osobiste projekt.**

Nie trafisz, jeżeli nie wiesz dokąd chcesz iść. Stać w miejscu oznacza wycofywać się. Musisz mieć jakiś projekt, aby móc samemu wzrastać i pomagać dojrzewać swoim dzieciom, wydobywając z nich, to co najlepsze.

## **9. Mieć wysoki poziom aspiracji, ale realny do osiągnięcia.**

Musimy umieć grać w to co możliwe a to czego byśmy sobie życzyli. Jeżeli aspirujemy, mierzymy wysoko, oceniamy siebie dobrze, posiadamy samozadowolenie. Ale musimy zwracać uwagę, czy to czego chcemy jest możliwe do osiągnięcia.

Powinniśmy zestawić nasze aspiracje z rzeczywistością i z naszymi zdolnościami, możliwościami oraz środkami, jakimi dysponujemy.

## **10. Wybierajmy dobrych przyjaciół, znajomych**

Indywidualizm to rak XXI wieku. Wraz z naszymi dziećmi jesteśmy przywiązani do elektronicznego sprzętu. Praca w samotności zabija przyjaźń. Przyjaciele zobowiązują, a indywidualista nie lubi zobowiązań!

Jednakże dziś, jak nigdy wcześniej potrzebujemy relacji z drugim człowiekiem, osób do towarzystwa, dobrych przyjaciół, z którymi moglibyśmy dzielić czas, a także szczerze rozmawiać. Potrzebujemy kogoś, kto pozna nas, takimi jakimi jesteśmy, zrozumie nasze błędy i wyciągnie, to co w nas najlepsze. Wybór dobrych przyjaciół stanowi najlepszą inwestycję.

Rodzina która zechce się stosować do tych zaleceń poprawi wzajemne relacje i wzmocni wzajemny szacunek. Na zakończenie przedstawię 3 opinie do przemyślenia: - \*Według Chestertona, to co naturalne zmierza ku temu, co nadprzyrodzone, ale jeżeli tego nie robi, to traci w sobie nawet to, co jest naturalne. I jest to prawda. Musimy zrozumieć, że wzajemny szacunek i miłość to coś nadprzyrodzonego, coś wykraczającego poza naturę.

Myślałeś kiedyś, jak kocha Cię Bóg?  
Nad ogromem Jego miłości do Ciebie?  
Jak się ma do tego stwierdzenie o  
nadprzyrodzonym pochodzeniu  
miłości? Przemyśl to.

Jesteś kimś bardzo ważnym dla  
Niego. Jeżeli odkryjesz tą miłość,  
podziel się nią z dziećmi.

- Duża część niepotrzebnego  
cierpienia na świecie istnieje, gdyż  
zamiast używać rozumu, poddajemy  
się naszym uczuciom, z kolei gdy  
powinniśmy im zaufać, to w drogę  
wchodzi nam ów rozum. Unikajmy  
tego niepotrzebnego cierpienia,  
bowiem są sytuacje, gdy należy użyć  
rozumu i są, również takie gdy  
należy poddać się uczuciom.

- Jeżeli walczysz możesz przegrać, ale  
jeżeli nie walczysz to już przegrałeś.

Jeżeli walczysz o twoje życie rodzinne,  
nie przegrałeś.

---

**Aquilino Polaino** jest magistrem medycyny i chirurgii na uniwersytecie w Granadzie, licencjatem psychologii klinicznej na uniwersytecie w Complutense, doktorem medycyny na uniwersytecie w Sewilli, magistrem filozofii na uniwersytecie w Nawarze, profesorem psychiatrii na uniwersytecie w Extremadurze i profesorem psychopatologii na uniwersytecie w Complutense. Jednak przede wszystkim znany jest jako specjalista w tematyce rodziny i życia emocjonalnego. Był obecny na zorganizowanym przez Katolicki Uniwersytet w Murci II Kongresie, poświęconym edukacji i rodzinie. Swoje wystąpienie poświęcił 10 podstawowym sposobom, które wpływają na poprawę relacji między członkami rodziny.

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z [https://  
dev.opusdei.org/pl-pl/article/dziesiec-  
sposobow-na-poprawe-wzajemnego-  
szacunku-w-rodzinie/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/dziesiec-sposobow-na-poprawe-wzajemnego-szacunku-w-rodzinie/) (15-08-2025)