



Crtice iz bilježnice psihologa

(Što kažu, što kažu stručnjaci?)

Broj 15
siječanj
2025.

KAKO VIDIM SEBE I SVOJU OBITELJ?

- Obiteljski život ne odvija se stihijski. Neophodno je planirati, barem ovlašno, kako želimo da nam izgleda slijedeći tjedan, mjesec... Isto tako neophodno je povremeno stati i proanalizirati do kuda smo došli i jesmo li stigli kamo smo naumili. Samo-procjena nam pomaže da na to lakše odgovorimo i da, temeljem zaključka, odlučimo kako ćemo dalje. Hoćemo li, što, kako i koliko mijenjati ovisi o našoj procjeni stanja u obitelji i procjeni vlastitih ponašanja.
- Kad imate vremena pozabavite se dolje predloženim pitanjima, a odgovore ne trebate s nikim dijeliti. Dostatno je da sami sebi priuštite odgovor.
 - Koliko i kako se dogovarate u obitelji? Vlada li među vama bliskost i povjerenje?
 - Imate li dostatno vremena za zajednička druženja?
 - Smijete li se puno kad ste zajedno?
 - Može li svatko slobodno reći što misli i kako se osjeća?
 - Osjeća li se svatko u obitelji uvažavanim? Osnažujete li jedni druge? Kako?
 - Ima li kritiziranja, optuživanja i prigovaranja u vašim odnosima?
 - Priskaćete li rado jedno drugome u pomoć?
 - Imate li dovoljno istih i sličnih ciljeva? Zna li svatko što mu je u obitelji činiti?
 - Je li vam stalo što drugi izvan obitelji misle o vama?
 - Uvažavate li svoje različitosti i posebnosti?
 - Što je ovog tjedna bilo dobrog u vašoj obitelji?
 - Osjećate li se voljeno?
 - Koliko često se dobro zabavljate?
 - Što ste Vi napravili dobroga proteklog tjedna za svoju obitelj?
 - Što ste lijepoga rekli ovih dana nekom članu svoje obitelji?
 - Što ste dobroga učinili sami za sebe ovih dana?
 - Imate li povjerenja u svoga partnera/partnericu?
 - Sluša li Vas partner/partnerica s pažnjom?
 - Biste li nešto kod sebe rado promijenili?
 - Vodite li računa o kvaliteti partnerskog zajedničkog vremena?
 - S kojim svojim ponašanjem u obitelji možete biti ponosni na sebe?
 - Mislite li da imate dovoljno utjecaja na zbivanja u obitelji?
 - Što biste svakako željeli da bude u vašoj obitelji idućih par godina?

Pa, imate li potrebu nešto mijenjati?

Psiholog Robert Wubbolding, dugogodišnji suradnik Williama Glassera i Profesor Emeritus na Xavier sveučilištu u USA smatra kako je kvalitetna samo-procjena presudni ključ za promjenu čovjekova ponašanja. Promjena temeljena na takvoj samo-procjeni uvijek donosi pozitivnu promjenu, boljitak.

Krenimo!