

Dzień Babci i Dziadka – Jak okazywać szacunek osobom starszym?



Często zdarza się tak, że nie potrafimy okazać szacunku naszym babciom lub dziadkom. Denerwują nas, nie rozumieją o czym mówimy, są „z innego świata”.

Nasz brak tolerancji dla osób starszych jest współczesnym problemem, z którym powinniśmy walczyć. Starsi ludzie przeszli drogę od bycia ulubionym źródłem mądrości do bycia grupą, z którą wiele osób nie wie co robić. Kiedy ludzie w naszym społeczeństwie osiągną pewien wiek, zbyt wielu z nich spotyka się z odrzuceniem, krytyką i pogardą.

Idealny świat dzisiaj koncentruje się wokół młodości, jako źródła dobrego samopoczucia. Chociaż jest to fałszywe myślenie, wielu uważa je za prawdziwe i działa zgodnie z nim. Starsze osoby nie pasują do tego równania.

Szacunek dla osób starszych jest tym, czego często brakuje młodym ludziom.

“Pierwsze czterdzieści lat życia daje nam tekst; następne trzydzieści dostarcza komentarzy na jego temat”

–Arthur Schopenhauer–

5 wskazówek jak okazać szacunek osobom starszym

1. Nie próbuj zmieniać starszej osoby!

Ogólnie rzecz biorąc, próba zmiany kogoś świadczy o braku szacunku. Skąd wiesz, że to ty masz rację, a ona się myli? Tylko ci, którzy uważają się za lepszych od innych, próbują zmieniać ludzi.

Bez względu na to, o kim mówimy, każda osoba starsza odegrała już wiele ról w swoim życiu. Stworzyła własne kryteria dotyczące tego, jaka powinna być, czy są to “właściwe” kryteria, czy nie to zupełnie inna sprawa. Rozwinęła własne zwyczaje, gusta i nawyki.

Nikt nie ma prawa próbować przekonywać jej, że powinna myśleć lub działać w inny sposób. W rzeczywistości, bez względu na to, jak bardzo się starasz, prawdopodobnie i tak nie zmienisz jej zdania. Jeśli to zaakceptujesz, sprawy rozwiną się w o wiele lepszym kierunku dla was obojga.

2. Nie kłóć się z nimi!

Może twoja babcia lub dziadek jest mocno przekonany do jakiejś rzeczy, która tobie wydaje się absurdem. Ich poglądy mogą bardzo różnić się od waszych. Ludzie w podeszłym wieku, w dobrej wierze, czasami chcą przekonać cię, że mają rację.

Nie zapominaj, że starsza osoba dźwiga na swoich barkach dużo bagażu, ale niekoniecznie musi być on negatywny. Zastanów się nad samym sobą – jeśli myślisz w jakiś konkretny sposób to nie z powodu przypadku. Jest to spowodowane twoimi doświadczeniami i zdobytą wiedzą. Po prostu wysłuchaj ich okazując uczucia i szacunek: zasłużyli na to.

3. Wspieraj ich w zainteresowaniach i hobby!

Często zdarza się, że starsi ludzie są nieśmiali lub boją się własnych zainteresowań czy hobby. Może to być czytanie, ogrodnictwo, a nawet sport. Cokolwiek by to nie było, miło okazać nimi zainteresowanie. A jeśli wiesz na czym to hobby polega, dołącz do niego. Posiadanie hobby może okazać się dużą pomocą.

4. Zaakceptuj ich fizyczne i poznawcze ograniczenia bez krytykowania!

Istnieje pewien test, który wszyscy powinniśmy zrobić. Zatkaj uszy bawełnianymi kuleczkami, nałóż wazelinę na oczy i przywiąż dwie cegły do nóg. Następnie spróbuj funkcjonować tak przez godzinę. To uświadomi nam, jak to jest być bardziej posuniętym w latach. Być może nauczymy się też być bardziej tolerancyjni wobec ograniczeń, jakie mogą mieć osoby starsze.

Jeśli idziesz na spacer ze starszą osobą, idź w jej tempie i nie narzucaj jej więcej, niż może zaoferować. Jeśli nie słyszą, kiedy mówisz, staraj się mówić głośniej i wyraźniej, zamiast narzekać, że nie zwracają na nic uwagi. Wysłuchaj ich skarg na zdrowie bez patrzenia z góry i traktuj ich tak, jakbyś sam chciał być traktowany w ich wieku.

5. Pozwól im na pewne obsesje!

Niektóre starsze osoby mogą być dość kapryśne i uparte. Mogą nawet być psotne lub wymagające. W rzeczywistości bywa, że zaczynają zachowywać się jak dzieci. A w tym drugim dzieciństwie, niektórzy rozwijają trudne zachowania.

Pamiętaj, że istnieje powód, dla którego starsza osoba zachowuje się w dany sposób. Przechodzi bardzo duże zmiany i musi zmierzyć się z myślą, że się starzeje. Jej upór i kaprysy to rekompensata za poczucie bycia bezradnym lub odczuwanie lęku. Nie nadawaj tym zachowaniom większego znaczenia, niż na to zasługują.

Rodzice i dziadkowie są źródłem mądrości, nawet jeśli mają kilka dziwactw. Dlatego szacunek dla osób starszych to nasz obowiązek. Słuchanie ich i spędzanie z nimi czasu może w sposób zaskakujący odmienić twoje życie. Ich poczucie bezbronności i chęć zaopiekowania się nimi sprawi, że staniesz się lepszym człowiekiem i nadasz własnemu życiu więcej sensu.



**Starsze osoby mają takie samo prawo do marzeń jak młodzi ludzie!
Starsze osoby mają takie samo prawo realizować swoje marzenia jak
młodzi ludzie, ponieważ sukces można osiągnąć w każdym wieku!**