Komunikat prasowy Warszawa, grudzień 2022

**Święta – czas bliskości czy próby?**

**Jak wspierać rodziny w zachowaniu dobrych relacji międzypokoleniowych?**

**Jak co roku spotkamy się przy świątecznym stole z dawno niewidzianą rodziną. Zobaczymy rzadko odwiedzanych dziadków, prawie nieznanych nam bliżej siostrzeńców, lekko zapomniane rodzeństwo. Cóż – rodziny wielopokoleniowe nie są dziś „w modzie” – żyjemy raczej w rozproszeniu i ciągłym pędzie, który nie pozwala na regularne spotkania z bliskimi. W Święta warto zastanowić się nad znalezieniem pomysłów na rodzinną integrację i odpowiedzią na pytanie, jak się zorganizujemy, gdy np. najstarszy wiekiem członek rodziny będzie potrzebować opieki?**



Święta to idealny moment, by dostrzec sens bycia razem i zaspokoić potrzebę wzajemnego wsparcia
i bliskości. I choć na co dzień najchętniej nawiązujemy kontakty z rówieśnikami, gdyż zbliża nas podobieństwo doświadczeń, warto otworzyć się też na osoby z innych pokoleń. Takie wielopokoleniowe relacje pokazują nasz świat z zupełnie nowej perspektywy, uczą pokory, cierpliwości, empatii. Zadbanie o to, by nawiązać więź z dziadkiem, babcią, czy małym bratankiem, najzwyczajniej nas wzbogaca i dostarcza nowej energii.

Spotkanie przy świątecznym stole to świetna okazja, by zadbać o te międzypokoleniowe relacje
w rodzinie. *Bliskość, poczucie, że możemy na siebie nawzajem liczyć to bardzo ważne szczególnie, jeśli w naszych rodzinach pojawia się wyzwanie w postaci zaopiekowania się schorowanym seniorem* – uważa Darya Darkovich, która pracuje jako koordynatorka opiekunów w firmie Bravecare*. W Święta możemy np. ustalić podział obowiązków i ewentualnie zastanowić się nad wspólną inwestycją choćby w opiekunkę domową, która przychodziłaby do bliskiej nam osoby, zapewniając profesjonalną opiekę
i odciążając w ustalonym zakresie. Taka pomoc może być niezbędna, bo przecież wszyscy się starzejemy, chorujemy. Tym bardziej warto korzystać z chwil, gdy jesteśmy razem.*

Warto uświadomić sobie, że nasi seniorzy często na co dzień czują się osamotnieni, a dla tych najstarszych i schorowanych to mogą być ostatnie święta w rodzinnym gronie. Wielu z nich czeka na okazję do takiego uroczystego spotkania z dawno niewidzianymi bliskimi – oni będą te Święta przeżywać najmocniej. *To ważne, by o tym pamiętać i sprawić, żeby atmosfera przy rodzinnym stole była ciepła, a seniorzy poczuli się zauważeni i potrzebni –* uważa Darya Darkovich.

*Jak to zrobić?* *Po prostu trzeba chcieć! Oczywiście młodzi ludzie rzadko zabiegają o kontakt ze starszą osobą, nawet jeśli ta osoba jest częścią rodziny i to powtarza się z pokolenia na pokolenie. W młodym wieku myślimy po prostu, że starsza osoba nic ciekawego nam już nie powie, albo będzie narzekać. Okazuje się jednak, że te chwile spędzone razem są bardzo potrzebne. Starsze osoby pytają młodych
na przykład o to, jak im idzie w szkole, czy spotykają się z kimś fajnym, ale zazwyczaj odpowiedź jest bardzo krótka i brzmi: tak lub nie. To działa oczywiście w dwie strony. Zdarza się, że starsza osoba narzeka na współczesną młodzież, bo po prostu jej nie rozumie. Myślę, że zarówno młodzież, jak i seniorzy mają ciekawe doświadczenia, przeżycia i gdyby tego kontaktu między nimi było więcej, to każda strona by na tym zyskała* - dodaje Darya Darkovich.

**O czym rozmawiać, a o czym nie?**

Rozmawiajmy więc i nie bójmy się tego! Nie skupiajmy się tylko na narzekaniu, pouczaniu i ocenianiu, lecz starajmy się poznać siebie nawzajem. Zainteresujmy się, czym dana osoba się zajmuje, co jest dla niej ważne. Próbujmy słuchać i włączać się do rozmowy. Neutralnych tematów jest cała masa –
na pewno coś znajdziemy – ważne, by na tę rozmowę nastawić się pozytywnie, potraktować stół jako przestrzeń do dyskusji i wspólnie biesiadować do późnych godzin wieczornych, śpiewając wspólnie kolędy i wymieniając spostrzeżeniami na różne tematy. To ostatnie może być trudne, jeśli w rodzinie pojawiają się konflikty – przyda się więc moderator, ktoś, kto będzie czuwał nad tym, by dyskusje
nie wymknęły się spod kontroli.

Przy świątecznym stole warto zastanowić się nad możliwymi terminami kolejnych spotkań.
Czy dziadek chciałby odwiedzić wnuka na urodziny? Czy babci wpadnie na przedstawienie z okazji Dnia Babci i Dziadka? A może byłaby szansa na zaplanowanie wyjazdu na wakacje w większym rodzinnym gronie? Jeśli spotkania nie są możliwe, może warto pokazać starszemu pokoleniu, w jaki sposób korzystać z nowych technologii, by móc widywać się online? Może utworzymy wspólną grupę
na Facebooku, gdzie będziemy dzielić się zdjęciami?

Ciekawym pomysłem na integrujące spotkanie przy świątecznym stole jest np. przyniesienie swoich zdjęć z dzieciństwa i poprowadzenie rozmów wokół najzabawniejszych wspomnień czasu beztroski. Skupmy się na celu, który nam przyświeca czyli rodzinnej integracji. Unikajmy więc kwestii politycznych, czy innych kontrowersji, ale porozmawiajmy o tematach trudnych – wymiana poglądów może rzucić nowe światło na różne sprawy, zmienić naszą perspektywę. Dziś, gdy u naszych sąsiadów zza wschodniej granicy toczą się walki, na pewno chętniej wysłuchamy relacji dziadków, pamiętających II wojnę światową. Łatwiej zrozumiemy ich przeżycia, a oni znajdą kontekst, by móc wrócić do swojej historii.

Relacje międzypokoleniowe otwierają bramę do nieograniczonych rozmów. Każdy z nas ma inne doświadczenia, którymi warto podzielić się z bliskimi. Nieważne czy mamy 8 czy 80 lat, metryka nie ma znaczenia. *Żyjemy za szybko, pracujemy za dużo, ciągle się gdzieś spieszymy, a i tak brakuje nam czasu na podstawowe sprawy typu pójście do sklepu czy ugotowanie obiadu –* przyznaje ze smutkiem Darya Darkovich. *W tym pędzie łatwo się zagubić, najzwyczajniej zapomnieć o spotkaniach z najbliższymi. Pochodzę z Białorusi i utrzymanie kontaktu z rodziną staje się czasem problematyczne. Jednak wbrew pozorom ta odległość tylko nas motywuje do wzmacniania relacji. Odkąd przeprowadziłam się do Polski to nauczyłam się doceniać rozmowę z bliskimi, częściej też mówię słowo „kocham”.*

**Bravecare** to międzynarodowa firma zajmująca się profesjonalną opieką nad osobami niesamodzielnymi, chorymi, starszymi
i niepełnosprawnymi, oferująca usługi na najwyższym poziomie. Pośredniczy w znalezieniu w pełni legalnej i bezpiecznej pracy
w Polsce i za granicą, starannie dobierając kompetentnych pracowników do zleceń, zapewniając językowe, psychologiczne i prawne wsparcie koordynatorów, a także oferując wynagrodzenie odpowiadające kwalifikacjom. Więcej informacji: [www.bravecare.pl](http://www.bravecare.pl)