



DIALOG *ponad* **METRYKAMI**

Jak nawiązać, prowadzić i utrzymać
dobrą komunikację międzypokoleniową



Biuro Projektu:

ul. Piłsudskiego 3 /wejście od ul. Kopernika/

05-120 Legionowo

tel. 728 106 270

e-mail mazowieckieprs@wp.pl

www.mas.spp-nadzieja.pl

Znajdź nas na Facebooku

Biuro działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 16.00

Zespół redakcyjny:

Roman Biskupski

Waldemar Siwczyński

Projekt i skład:

Agnieszka Matusiak-Ziółkowska

Zdjęcia: Czesław Karpiński; Bartosz Karwacki; Zbigniew Oczkowicz;

www.freepik.com

Egzemplarz bezpłatny



Projekt dofinansowany z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Ideą projektu Mazowieckiej Akademii Seniorów jest:

- rozwijanie sieci Rad Seniorów na Mazowszu;
- wprowadzanie dobrych praktyk polityki senioralnej wypracowanych w Polsce i Unii Europejskiej;
- sieciowanie Mazowieckich Rad w ramach Mazowieckiego Porozumienia Rad Seniorów;
- budowanie zbiorowej obywatelskiej dojrzałości seniorów;
- uświadamianie i wypracowywanie modeli współpracy Rad Seniorów, grup inicjatywnych i NGO z samorządem terytorialnym.

Formy wsparcia Rad Seniorów:

- szkolenia tematyczne w podregionach, gminach, powiatach z zakresu tworzenia i prowadzenia Rad Seniorów;
- spotkania informacyjno-doradcze w gminach i powiatach;
- spotkania z przedstawicielami samorządu terytorialnego;
- spotkania dotyczące działań Rady Seniorów w środowisku lokalnym;
- konwenty Rad Seniorów na Mazowszu;
- wydawanie elektronicznych informatorów MPRS;
- kawiarenki obywatelskie na temat „Budowania społeczeństwa obywatelskiego w gminach i powiatach” ;
- warsztaty budowania „Strategii Polityki Senioralnej w gminach i powiatach – metodologia”;
- webinaria, spotkania on-line oraz konwersatoria.

Przedstawiciele Rad Seniorów i grup inicjatywnych mogą skorzystać z:

- porad prawno-organizacyjnych
/dyżury w każdy piątek 8.00-13.00/
- porad księgowo- rachunkowych
/dyżury w każdą środę 8.00-13.00/

RÓŻNE POKOLENIA – ZBIEŻNE INTERESY

Mijają lata, wieki, zmieniają się czasy i ustroje, lecz relacje międzypokoleniowe były i powinny pozostać fundamentem funkcjonowania każdego społeczeństwa. Niestety, dialog między generacjami, stanowiący jedną z form tych relacji, przestaje być tak intensywny jak dawniej, co stanowi poważne wyzwanie współczesnej rzeczywistości. Chwieje się pomost w komunikacji między osobami reprezentującymi różne pokolenia, przeciwdziałający marginalizacji czy wykluczeniu zwłaszcza przedstawicieli najstarszych roczników. Tymczasem zarówno seniorzy, jak i reszta społeczeństwa muszą zdawać sobie sprawę z istotnego znaczenia relacji między generacjami, wspierania integracji i solidarności międzypokoleniowej oraz wymiany wiedzy i doświadczeń.

Choć każdy z nas jest inny, wiele potrzeb mamy wspólnych: pragniemy bliskości, miłości, czy samorealizacji.

Oczywiście ich natężenie zmienia się w czasie i w zależności od naszej osobowości i sytuacji życiowej. Lecz niektóre potrzeby i ich uszanowanie oraz zaspokajanie, jak np. potrzeba bycia zauważonym, zrozumianym i wysłuchanym, mogą łączyć generacje. Bez względu na to, czy dotyczą one dialogu międzypokoleniowego ujmowanego w wymiarze prywatnym, czy publicznym. Przy czym obydwie te wymiary ulegają ostatnio zasadniczym przeobrażeniom.

Rodowód idei społeczeństwa dla wszystkich pokoleń sięga 1995 r. i Światowego Zgromadzenia Narodów Zjednoczonych dotyczącego rozwoju społecznego. Została ona podjęta i rozwinięta w 2002 r. w Planie Madryckim, w którym przyjęto, że wszelkie działania wobec starzenia się są nierozdzielnie związane ze strategią rozwoju, upodmiotowienie osób starszych oraz prawa i potencjał seniorów są kluczową kwestią społeczną, a sam proces starzenia się powinien być pojmowany przez społeczeństwo w aspekcie równowagi między wynikającymi z niego wyzwaniami i szansami. W takim ujęciu relacje międzypokoleniowe w społeczeństwie o wciąż przedłużającym się cyklu życia rysują się jako sytuacja, w której różne pokolenia zgadzają się żyć razem i dą-

żyć do wspólnych celów. Tylko takie nastawienie stworzy podwaliny nowych form interakcji międzypokoleniowych w społeczeństwie. Są one konieczne, aby struktury społeczne były w stanie odpowiadać na wspólne potrzeby różnych generacji, sprzyjając zarazem z jednej strony niezależności i samodzielności, z drugiej zaś – współzależności.



Ważną rolę w upowszechnianiu i nagłaśnianiu oczekiwań, ale też potencjału seniorów pełnią Uniwersytety Trzeciego Wieku.

A dzięki ich często nawiązywanej współpracy z tradycyjnymi uczelniami wyższymi budowany jest naturalny dialog międzypokoleniowy. W praktyce wyraża się on na przykład poprzez fakt, że studenci biorą udział w realizacji programu UTW, urzeczywistniając swoje autorskie pomysły w ramach praktyk, czy podejmują działania koła naukowego. Coraz częściej UTW stają się też terenem badań do prac dyplomowych. A słuchacze senioralnych „uniwerków” w rewanżu dzielą się z młodymi ludźmi praktyczną wiedzą, popartą swoim bogatym doświadczeniem. Jako wzór ciekawej inicjatywy na tym polu, tym razem w dziedzinie kultury, można wskazać organizowane w Legionowie wspólne warsztaty oraz występy młodych i dojrzałych artystów, którzy realizując swoje artystyczne pasje, mają zarazem okazję dobrze się poznać, a w wielu przypadkach również polubić. I co najważniejsze – lepiej zrozumieć.



Słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Legionowskiego Centrum Wolontariatu Seniorów zaproszeni są przez Przedszkolaków na przygotowany z okazji Dnia Babci i Dziadka występ wraz z poczęstunkiem.

Takie międzypokoleniowe partnerstwo to jedna z cech naszej cywilizacji. W kulturach tradycyjnych, gdzie zasadniczą rolę odgrywały przekaz ustny i obyczaj, seniorzy traktowani byli jako niezastąpiona skarbnica wiedzy wielu pokoleń. Wiedzieli, jak funkcjonuje świat, przekazując młodym wiedzę niezbędną do podjęcia pracy, założenia rodziny i współpracy w grupie. Przez tysiąclecia doświadczenia następujących po sobie pokoleń były do siebie podobne. Obecnie jednak żyjemy w świecie, który szybko się zmienia. Współcześni rodzice nie są w stanie przewidzieć, jak będzie wyglądała rzeczywistość ich dzieci. Szybki postęp technologiczny sprawia, że wiedza i informacje gromadzone przez całe życie szybko się dezaktualizują. A przemiany modelu rodziny i migracje zarobkowe powodują, że coraz mniej osób żyje w gospodarstwach wielopokoleniowych. W ten sposób rozluźniają się, dawniej mocne, więzi i zależności pomiędzy młodymi i starszymi. Warto, a nawet należy ten stan rzeczy zmienić.

ZACZNIJMY ROZMAWIAĆ

Budowanie solidarności międzypokoleniowej zaspokaja ważną wśród osób starszych potrzebę bycia użytecznym i potrzebnym, co może stanowić punkt wyjścia dla odbudowy i podtrzymania relacji społecznych, tak ważnych dla obu grup. Powstające więzi chronią przed samotnością, umacniają przekonanie o byciu lubianym, ważnym, wartościowym, czyniąc życie bardziej satysfakcjonującym. To wszystko pomaga w przezwyciężaniu lęku egzystencjalnego i obawy przed pustką w życiu, często towarzyszącej ludziom starszym.

Jak wynika z badań, więcej barier utrudniających nawiązanie kontaktu międzypokoleniowego znajduje się po stronie osób starszych. Przyczynami mogą być:

a) Brak wzorców w zakresie możliwych zajęć, działań, które można podejmować na emeryturze. Bez pracy zawodowej większość osób musi się odnaleźć na nowo. W rezultacie seniorzy najczęściej ograniczają swe życie do sfery domu i rodziny, co może stanowić trudność dla nich samych oraz ich najbliższych. Pojawiają się kolejne frustracje, których następstwem jest dalsze limitowanie działań podejmowanych przez osoby starsze;

b) Bariery mentalnościowe, z których rodzi się przekonanie, że w pewnym wieku nie wszystko wypada i nie wszystko można robić. W efekcie dochodzi do samowykluczania się z różnych aktywności, powolnego wycofywania się ze sfery publicznej i do zawężenia kontaktu z osobami przynależącymi do grup rówieśniczych i innych;

c) Brak wspólnej przestrzeni publicznej dla różnych grup wiekowych. Potencjalnie takim miejscem są kawiarnie, które chętnie odwiedza młodzież, starsze osoby natomiast niechętnie wydają swoje pieniądze na takie, ich zdaniem, zbytki;

d) Problemy finansowe – zdarza się, że są to problemy subiektywne, a barierą do wydawania pieniędzy jest swoiście pojmowany kontakt międzypokoleniowy, tj. przekonanie, że starszy człowiek powinien wspierać swoje dzieci i wnuki, które mają większe potrzeby i wydatki.

Czynniki te sprawiają, że w celu wzmocnienia kompetencji komunikacyjnych potrzebne jest aktywne oddziaływanie na postawy osób starszych, sprzyjające budowaniu otwartości na nowe doświadczenia i relacje. Aktywizacja, skierowana przede wszystkim do grupy osób zbliżających się do okresu subiektywnie postrzeganej starości, powinna być ukierunkowana na wypracowanie pewnej dawki zdrowego egoizmu i nakreślenie wzorów spędzania czasu na emeryturze. Trzeba się przy tym liczyć z ograniczeniami finansowymi i zdrowotnymi, ale istotne jest wskazanie, że świat jest też dla osób starszych.



fotOczko

Kawiarenka Obywatelska przy Stowarzyszeniu Pomocy Potrzebującym Nadzieja to miejsce do kameralnych dyskusji o problemach Legionowskich Seniorów oraz relacjach między seniorami, dziećmi i wnukami.

Wyniki badania przeprowadzonego na zlecenie Rzecznika Praw Obywatelskich przez Dom Badawczy Maison wskazują, że wizerunek seniorów w oczach osób młodszych jest ambiwalentny – z jednej strony wypowiedziom dotyczącym osób starszych towarzyszy duży szacunek, z drugiej zaś pojawiają się głosy świadczące o dystansie i uczuciu politowania. Młodzi ludzie boją się nadmiernej religijności, sztywności, zamknięcia umysłowego. Nie lubią mądrzenia się. Marzą jednak, aby dobrze się zestarzeć i zwykle znają kogoś, komu się to udało. Natomiast wizerunek osób młodych, który powstaje w wyobraźni osób starszych, wyraźnie rozpada się na dwie kategorie: „młodych – nastolatków”, którzy są bezideowi, hałaśliwi, niegrzeczni oraz „młodych – dorosłych”, którzy są w trudnym i wymagającym okresie swojego życia, mają przed sobą ważne wyzwania, dużo odpowiedzialności, problemów. Stąd chęć niesienia im pomocy i wsparcia, nawet kosztem własnej wygody czy korzyści. Z tą grupą starsi się solidaryzują.

Mimo że osoby młodsze mają dużo szacunku dla osób starszych, to jednak jest on naznaczony biernością, przeczekiwaniem, dostosowywaniem się do okoliczności. One raczej „wytrzymują” ze starszymi niż cieszą się na spotkanie. Mają poczucie, że doskonale wiedzą, czego mogą się spodziewać, na co mogą liczyć. Oczekują dialogu, a nie mentoringu, dlatego zniechęca je postawa starszych, którą można streścić jako: „słuchaj, co do ciebie mówię”, zamiast: „porozmawiajmy”. To samo dotyczy działania: młodzi potrzebują raczej wymiany, wzajemnego czerpania od siebie, natomiast osoby starsze postrzegają tę relację w kontekście odwdzięczania się za przysługi.

Mimo całej złożoności problemu, udało się sformułować zasady ważne w pracy z różnymi pokoleniami. Wśród najczęściej formułowanych reguł pojawiały się:

- nieocenianie, otwarcie na inność, akceptacja różnorodność i postaw, doświadczeń i wyglądu,
- ciekawość drugiego człowieka, chęć poznania siebie nawzajem,

- otwartość na wzajemne słuchanie i wzajemne uczenie się,
- zadbanie o integrację, szukanie wspólnych przestrzeni porozumienia,
- tworzenie atmosfery bycia razem, a nie wychowywania i pouczania,
- przełamywanie stereotypów wiekowych, czujność na stereotypy i dominację,
- pełne uczestnictwo każdego pokolenia; zaangażowanie uczestników w opracowywanie programu i poczucie wpływu na jego przebieg i rezultaty,
- budowanie poczucia zaangażowania wobec siebie nawzajem i wobec otoczenia (wzmacnianie obywatelskiej postawy uczestnictwa w życiu dzielnicy czy miejscowości).

Tylko tyle i aż tyle, bo praktyka pokazuje, jak trudno jest czasem przełożyć te zasady na realne działanie. Zwłaszcza w obecnych czasach, sprzyjających polaryzacji postaw i zamykaniu się na to, co inne i nieznane.

Na pozór mogłoby się wydawać, że coraz to nowsze techniki komunikacyjne sprzyjają dialogowi we wszelkich postaciach. W rzeczywistości okazuje się jednak, że nadmierna ilość napływających informacji zagłusza dialog. Zwłaszcza ten między pokoleniami. Łatwiej jest kontaktować się z rówieśnikami, trudniej z osobami wyraźnie młodszymi lub starszymi, rozmawiającymi nieco innym językiem lub przy pomocy narzędzi informatycznych. A szkoda, bo dialog międzypokoleniowy to sprawa nas wszystkich i każdego z osobna. Ponieważ żyjemy w szybko zmieniającym się świecie, umiejętności komunikacji, wzajemnego zrozumienia i słuchania się nabierają coraz większego znaczenia, a każdy z nas może mieć wkład w kształtowanie partnerskiej relacji mistrz–uczeń.

Jedno pozostaje niezmiennie: Osoby w starszym wieku wciąż chętnie podejmują się czynnej roli dziadka i babci. Jest dla nich ogromnie satysfakcjonująca i rzadko określana jako obciążająca fizycznie i psychicznie. Wręcz przeciwnie, staje się ona źródłem zadowolenia.

Dzięki wnukom życie człowieka w starszym wieku nabiera barw. Z jednej strony zmuszają do aktywności ruchowej i umysłowej, z drugiej – sprzyjają zadowoleniu z kontynuacji linii biologicznej. Należy wszak pamiętać, że działanie międzypokoleniowe nie powinno opierać się na poświęceniu, ale na wzajemności. Kiedy mamy konkretne zadanie do wykonania, istnieje duża szansa, że różnica wieku przestanie być istotna i dojdzie do autentycznej wymiany myśli i spotkania. Chodzi o rozpoznanie potencjałów: jeden na przykład lepiej obsługuje komputer, a drugi lepiej wie, jak załatwiać sprawy urzędowe. Wtedy różnice się do siebie dodają łatwiej jest osiągnąć zamierzony cel.



Jasełka dla seniorów z Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku i Klubu Amazonek organizowane są corocznie w Przedszkolu Miejskim nr 12 im. Króla Macjusia w Legionowie

W kontaktach z innymi szczególnie istotne jest bycie zauważonym i zrozumianym. To uniwersalne potrzeby wszystkich ludzi, choć zapewne różnymi się w oczekiwaniach i metodach służących ich zaspokajaniu. Zdecydowanie łatwiej zauważać innych w małych społecznościach, gdzie wszyscy się znają. Choć tu też istnieje zagrożenie, że im bliższa relacja, tym często mniejsza motywacja

do jej pielęgnowania, gdyż w codziennym pośpiechu zaczynamy działać coraz bardziej automatycznie. Zauważenie obcych ludzi, których mijamy w sklepie czy innych miejscach publicznych, jest jeszcze trudniejsze. Możemy jednak zwrócić na to uwagę i zastanowić się, jak lepiej dostrzegać i rozumieć drugiego człowieka i jak dawać do zrozumienia innym, że oczekujemy tego samego. Akceptacja, poświęcony czas, obecność oraz czyjaś uwaga w rozmowie i relacjach są nam wszystkim bardzo potrzebne. Jedną z metod, które mogą w tym pomóc, jest praktykowanie autentycznego dialogu z innymi. To metoda nieco zapomniana, która sięga czasów plemiennych, gdy siadano w kręgu, rozmawiano, dzielono się doświadczeniami, ustalano plany na przyszłość. Szczególnie ważny jest dialog międzypokoleniowy, dzięki któremu możemy promować pokojowy i empatyczny rozwój całych społeczności, włączając w to wszystkie pokolenia i korzystając z ich mądrości.



Wspólnie z młodym legionowskim pokoleniem zbieramy corocznie pieniądze w ramach Zamkniętego Sztabu Senioralnego WOŚP organizowanego od 6 lat w budynku Urzędu Miasta, który użycza seniorom Prezydent Miasta Legionowo.

Najczęściej dialog kojarzony jest po prostu z rozmową, ale to coś więcej – rodzaj interakcji czy spotkania, podczas którego ludzie wzajemnie się słuchają, a każdy ma prawo do wypowiedzenia własnego zdania. Gdy traktujemy się po partnersku, czujemy odpowiedzialność za współtworzenie dobrej atmosfery, staramy się zawieszać własne racje i przekonania, otwierając drogę na wzajemne rozumienie się i uczenie. W rozumieniu filozoficznym dialog możliwy jest także bez słów. Wystarczy zauważyć drugą osobę i być dla niej tu i teraz, całym sobą.

TAK WIELE NAS ŁĄCZY

Mimo jej powszechności i znaczenia, komunikacja międzypokoleniowa zawsze rodziła wiele trudności. Seniorom często zdarza się nawet posługiwać językiem i wyrażeniami, które w dobie przemian technologicznych mają już całkiem inne znaczenie. Różnice wynikające z dynamicznych przemian kulturowo-społecznych sprawiają



*Dobre zdrowie to największy skarb młodzieży jak i legionowskich seniorów.
Coroczna Spartakiada organizowana w sali sportowej legionowskiego
Liceum Ogólnokształcącego im Marii Konopnickiej
i słuchaczy Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku*

wiele problemów w komunikacji między pokoleniami, które niejednokrotnie rezygnują z podejmowania prób takiego „porozumienia ponad metrykami”. Warto jednak wiedzieć, jak i dlaczego uczestnicy takiego dialogu powinni się poznać i zrozumieć. Bo chociaż reprezentują różne pokolenia, to mogą im towarzyszyć podobne motywacje i związane z tym oczekiwania.

Skuteczny dialog międzypokoleniowy należy budować:

- wokół konkretnych, codziennych potrzeb poszczególnych grup pokoleniowych,
- przy wykorzystaniu tematów mających pewien ładunek emocjonalny ze względu na ich historyczny lub aktualny kontekst,
- w trybie zabawy,
- poprzez wspólną naukę.

Na teoretyczne i praktyczne kwestie dialogu międzypokoleniowego składa się wiele czynników. Najważniejsze z nich to: postrzeganie seniorów społeczeństwie, stereotypy panujące w relacjach młodzi – starzy, kondycja więzi międzypokoleniowych wpływająca na jakość przekazów transgeneracyjnych, rola dzieci jako nauczycieli swoich rodziców, konflikt pokoleń na tle rodzicielstwa i wychowywania dzieci, różnice pokoleniowe w strukturze zatrudnienia, czy postępująca niepełnosprawność jednej ze stron dialogu. Niezwykle istotny jest kulturowy aspekt dialogu międzypokoleniowego. Pomostem łączącym pokolenia mogą być sztuka oraz dziedzictwo kulturowe.

Od czego warto zacząć budowanie porozumienia między pokoleniami? Po prostu od szeroko pojętej rozmowy. Roboczo można ją podzielić na dwie grupy:

- dialogi aranżowane, rozumiane jako międzypokoleniowe spotkania towarzysko-dyskusyjne, często moderowane, gdzie wspólne bytowanie i dyskusje prowadzą do jakiejś zmiany, czasami do większych przemian społecznych – zmiany przekonań, większej otwartości, efektów trwających dłużej; spotkań służących lepszemu rozumieniu się pokoleń i wykorzystaniu ich potencjału intelektualnego,

- dialogi poprzez wspólną aktywność, często mające charakter rozrywki czy pracy społecznej, dzięki którym pokolenia zbliżają się do siebie. W wielu przypadkach takie kontakty mogą przetrwać się w coś trwalszego, choćby przyjaźń. Są to na przykład wspólna nauka języka, gotowanie, wolontariat, czy też wspólne sadzenie drzew.

Jeśli chodzi o budowanie atrakcyjnych i efektywnych programów międzypokoleniowych, da się wskazać trzy główne kategorie takich działań:

1. młodsze pokolenie wykonuje usługi dla starszego pokolenia,
2. starsi wykonują usługi dla młodszych („banki czasu”, „babcia do wynajęcia”),
3. młodzi i starsi wykonują wspólnie usługi dla społeczeństwa (wolontariat).

Projekty działań międzypokoleniowych mogą być realizowane w trzech modelach:

1. koncentrujące się na potrzebach w zaopatrzenie posiłkowe, pielęgnacyjne, pomoc w wykonywaniu prac domowych i udzielaniu pomocy,
2. zajmujące się wspólnym spędzaniem czasu „tylko dla przyjemności”,
3. umożliwiające wzajemną edukację z wykorzystaniem różnych potencjałów obu stron.

Współcześnie relacja mistrz – uczeń nie jest przypisana do wieku, ale zależna od umiejętności i doświadczenia, które posiadają zarówno młodzi, jak i starsi. To nowa sytuacja, wymagająca otwartości na zamianę ról, wzajemne uczenie i słuchanie się. Zarówno młodzi, jak i starsi muszą wykonać wysiłek aby spotkać się na partnerskich zasadach. Ważna jest wzajemna ciekawość, otwartość na inność.

Udany projekt międzypokoleniowy powinien:

- pokazywać uczestnikom wzajemne korzyści,
- ustalać nowe społeczne role i pozwalać wyjść poza stereotyp,
- angażować przynajmniej dwa pokolenia niepołączone więziami rodzinnymi,
- prowadzić do wzajemnego zrozumienia pomiędzy młodymi i starszymi generacjami,
- podnosić samoocenę obu grup,
- pomagać w rozwiązywaniu lokalnych problemów i zaspokajaniu potrzeb dotyczących zaangażowanych generacji,
- rozwijać relacje i więzi międzypokoleniowe.

Osiąganiu powyższych celów doskonale służy metoda pracy warsztatowej, której istotą jest to, że zaprasza się do aktywności całą grupę. Wszyscy jej członkowie działają, myślą, rozwiązują problemy, uczą się wzajemnie, wyciągają wnioski. Każdy ma przestrzeń i możliwość swobodnego wypowiedzenia swego zdania, dzielenia się przemyśleniami i doświadczeniami. Dzięki temu uczestnicy uczą się od siebie nawzajem. Można to osiągnąć m.in. poprzez analizę SWOT, „burzę mózgów” lub jednoczesną pracę na zadany temat w parach mieszanych: młody – senior. Praca w zespołach zadaniowych służy pogłębieniu relacji i poznaniu swoich poglądów, opinii, doświadczeń, pomysłów, lecz także wypracowaniu rozwiązań podjętych przez uczestników problemów.



Aby osiągnąć w tak prowadzonym dialogu dobre rezultaty, potrzebny jest odpowiedni moderator. Ktoś, kto pomaga w przestrzeganiu zasad i odpowiada narzędzia pracy, pozostając przy tym w cieniu lub wpływa na dyskusję, podsuwając istotne wątki, przypominając o założonym celu, łagodząc konflikty czy kierując sposobem pracy tak, by był on efektywny. Warsztaty, poprzez stworzenie warunków do dialogu i skutecznej współpracy, mogą przyczynić się do osiągnięcia założonych celów w różnych środowiskach zawodowych i społecznych oraz w różnych obszarach tematycznych. Mogą być wsparciem dla organizatorów lokalnej polityki społecznej. Są bowiem platformą umożliwiającą zarówno uczenie się, jak i wypracowanie różnorodnych pomysłów w dialogu międzypokoleniowym w instytucjach publicznych, samorządach, szkolnictwie, jak i w organizacjach pozarządowych i biznesie. Trudno o skuteczniejszą formę nabywania nowej wiedzy i umiejętności oraz angażowania ludzi we wspólne działania i projekty.

Przykłady ciekawych i owocnych działań na polu międzypokoleniowej współpracy dał realizowany w Hiszpanii i Francji projekt „Solidarność przez wymianę”. Przedmiotem wymiany korzyści była tam pomoc mieszkaniowa dla studentów w zamian za przezwyciężanie samotności oraz budowanie bezpieczeństwa starszych, jak również budowanie więzi międzypokoleniowej na zasadzie przyjaznego współistnienia. Przy czym nie chodziło o nową formę pośrednictwa w wynajmie mieszkań wyłącznie w celu poprawy warunków bytowych stron. Nadrzędnym celem programu było przezwyciężenie problemów starości, zwłaszcza samotności, a pomoc w uzyskaniu relatywnie taniego miejsca zamieszkania stanowiła jedynie dodatkową korzyść. Odmianą dialogu przez osiąganie praktycznych korzyści jest też program prowadzony w Bawarii, gdzie starsi, w ramach mentoringu zawodowego, pomagają młodym w przygotowaniu do zawodu, poszukiwaniu pracy czy też praktyk zawodowych.

Należy zwiększać liczbę międzypokoleniowych spotkań, paneli dyskusyjnych z obecnością moderatora, który wspiera cały proces. Można się wtedy wspólnie przyjrzeć wielu kwestiom,

np. stereotypom. W przyjaznej atmosferze łatwiej rozmawiać o ważne i mniej ważne tematy, łatwiej wyjaśniać trudne problemy, łatwiej się porozumieć, łatwiej zmniejszać dystans. W takich okolicznościach rodzi się zaufanie między ludźmi, które bardzo sprzyja dialogowi. To ważne, gdyż badania pokazują, że w Polsce mamy bardzo niski poziom zaufania społecznego. Jeżeli ufamy, to tylko najbliższym, co może stanowić barierę przy nawiązywaniu nowych kontaktów. A przecież tak naprawdę, w głębi duszy, pragniemy ufać innym i chcemy, żeby nam ufano.

Dlatego właśnie warto szukać tego, co nas łączy. Co można w tym kierunku zrobić? Najlepiej zacząć od siebie. Należy samemu szlifować różne umiejętności i praktyki, które wspomagają dialog, na przykład:

- wpływanie na dobrą atmosferę spotkania,
- uważne słuchanie,
- umiejętność wypowiadania własnego zdania bez oczekiwania, że wszyscy się z nami zgodzą,
- szanowanie prawa innych do własnych opinii,
- traktowanie ludzi po partnersku,
- nieosądzanie, nieetykietowanie,
- czasowe zawieszanie z góry przyjętych założeń,
- dopytywanie, a nie snucie domysłów.



Konieczne wydaje się moderowanie kontaktu międzypokoleniowego tak, by uniknąć tematów-raf, stworzyć prawdziwie dialogowy kontekst wspólnego działania, opierający się na zrozumieniu potrzeb osób przynależących do różnych pokoleń. Na pierwszym etapie bardzo ważne jest wypracowanie wzajemnego zaufania i uniknięcie wpadnięcia w pułapkę zastawioną przez stereotypy. Warunkiem porozumienia może być wymiana poprzez wzajemne uczenie się od siebie i tematy „o życiu”, które powinno się traktować jako inspirację, oraz rozmowy o historii, zarówno tej dużej „światowej”, jak i tej małej „lokalnej”. Wydaje się, że jednym z elementów szeroko rozumianej edukacji do starości, powinno być kształcenie ukierunkowane na umiejętność mówienia o własnym doświadczeniu, także w ramach edukacji szkolnej lub projektów wspieranych ze środków publicznych.

POZOSTAŃMY W KONTAKCIE

Dialog, solidarność, życzliwość, zrozumienie czynią cuda. Wystarczy sięgnąć myślą do czasów, gdy codzienne rozmowy, wiara w lepsze jutro i wspólną sprawę coś znaczyły. Starsze pokolenia znają to z doświadczenia, młodsze – z przekazów rodzinnych czy nauki historii. Obecna sytuacja pandemii przypomina trochę tamte czasy – podkreśla znaczenie solidarności między ludźmi. Szkoda tylko, że najczęściej skupiamy się na tym dopiero w sytuacji zagrożenia. Teraz na nowo doceniamy znaczenie prawdziwego dialogu i ludzkiej życzliwości; wartość przyjaźni, zdrowych relacji, zauważania innego człowieka. Znowu jesteśmy bardziej solidarni, wspieramy się wzajemnie, wyciągamy do siebie pomocną dłoń. Zauważamy kruchość i wrażliwość ludzi wokół nas i fakt, że stanowimy wspólnotę. Na chwilę się zatrzymaliśmy. Wymuszona izolacja społeczna chwilowo nie sprzyja bezpośrednim kontaktom, ale na pewno możemy już planować, co zrobimy, gdy to minie.

Należy jednak pamiętać, że nawet w czasach izolacji można z powodzeniem kontaktować się z innymi, budować i podtrzymywać relacje, choćby przy użyciu nowych technologii. Można być otwartym na pozostałych, zauważać ich, szukać okazji do zdrowej komunikacji, troszczyć się o siebie wzajemnie, choćby pytając:

„Jak się dziś czujesz?”. Właściwe relacje i dialog możemy pielęgnować zawsze – w tych dobrych i trochę gorszych czasach. Także między różnymi generacjami i nie tylko w rodzinie. Dialog międzypokoleniowy jest bezcenny. Jest wartością samą w sobie, do tego na wielu poziomach: towarzyskim, społecznym, intelektualnym, emocjonalnym. Niestety, wciąż nie ma on charakteru systemowego i powszechnego, a raczej przyjmuje formę pożytecznych inicjatyw. W Polsce od dawna praktykuje się aktywności wspierające dialog międzypokoleniowy, czego sztandarowe przykłady od lat można obserwować na Mazowszu. Szkoda tylko, że nadal stosunkowo mało osób z tego korzysta.

Potencjał osób starszych był i pozostaje olbrzymi. Składają się na niego:

- mądrość życiowa wynikająca ze zdobytej wiedzy oraz nabytych kompetencji. Trzeba się nią dzielić, przekazywać pokoleniom, dokumentować w różny sposób i wciąż doskonalić. Mądrość życiową starszego człowieka buduje jego bogactwo duchowe: odpowiedzialność, opiekuńczość, rozważa, równowaga emocjonalna i empatia;
- kapitał społeczny wyrażający się zaangażowaniem w życie społeczne. Charakteryzuje go: budowanie więzi społecznych, uzdrawianie relacji z otoczeniem, zaangażowanie w działalność stowarzyszeń i pracę wolontariacką. Daje szansę organizowania wsparcia i samopomocy, poprawia jakość życia.



W społecznościach lokalnych międzypokoleniowo można działać w takich obszarach, jak dziedzictwo kulturowe (np. wspomnienia, lokalna historia, tradycje i obrzędy), sprawy obywatelskie (np. działania na rzecz rozwoju sołectwa, edukacji), pasje i zainteresowania, projekty artystyczne (np. teatralne, muzyczne, plastyczne), międzypokoleniowa wymiana umiejętności (np. warsztaty, seminaria, konferencje), wolontariat młodych osób na rzecz osób starszych i odwrotnie (np. w zakresie opieki, w zakresie edukacji), działania wokół nowych technologii (np. młodzi przewodnikami starszych po świecie technologii cyfrowych), inicjatywy rodzinne wzmacniające więzi wielopokoleniowe.

O ile relacje społeczne zabezpieczają jednostkę na poziomie potrzeb emocjonalnych, towarzyskich czy ekonomicznych, relacje międzypokoleniowe dostarczają swoistego kontekstu, w którego obrębie jednostki dorastają i osiągają dojrzałość. Tworzą również tło, na którym ludzie odmierzają i wartościują swoje starzenie się. Bez wielkiej przesady można stwierdzić, że jakość relacji międzypokoleniowych kształtuje uczucia, myśli i działania wobec innych. Przez tysiąclecia ludzie żyli w świecie, w którym normą była stabilność. Jednym z jej podstawowych przejawów była naturalna sztafeta pokoleń. Starsi uczyli młodszych. Przekazywali im wiedzę niezbędną zarówno do uprawy roli, produkowania butów, jak i zachowania się w sytuacjach społecznych. Wiedzy tej zasadniczo nie było wiele, była stabilna i prawie każdy dorosły wiedział po prostu więcej niż młody. Przy okazji przekazywania młodzi mieli szansę chłonąć mądrość, duchowe prawdy, głębokie refleksje.

Tymczasem panujący obecnie kult młodości niesie ze sobą zaprzeczanie starzeniu się. Pogłębia to negatywny stereotyp starości, będący krzywdzącym i nieprawdziwym wyobrażeniem społecznym. Media zbyt mało miejsca poświęcają budowaniu pozytywnego wizerunku starości, choćby przez promowanie kultury aktywności osób starszych. Starość przestała być przedmiotem dumy, źródłem dodatkowej godności człowieka, a stała się powodem zawstydzenia i źródłem poczucia zagrożenia. Kiedy więc tak często słyszy się o konflikcie pokoleń, dialog międzypokoleniowy staje się prawdziwym wyzwaniem naszych czasów.

Pora, by młodsza część społeczeństwa przypomniała sobie, że ludzie starsi posiadają dokładnie takie same potrzeby jak inni, jednak mają one odmienny wymiar jakościowy i ilościowy. Seniorzy potrzebują więcej czasu, cierpliwości i zrozumienia, stawiają na jakość, a nie liczbę kontaktów, wolniej się uczą, ale za to dokładniej. Ludzie starsi są skarbnicą wiedzy i umiejętności, często dziś niedocenianej przez młodzież, która ma ambicje samodzielnie przeżyć własne życie. Jednak korzystanie z źródeł mądrości i doświadczeń starszego pokolenia jest jedynym źródłem społecznego rozwoju. Gwarantuje mocne fundamenty w postaci tradycji, historii, zasad i wartości.

Wśród najistotniejszych społecznych i psychicznych potrzeb seniorów wymienia się:

- potrzebę przynależności, o zaspokojeniu której świadczy ilość kontaktów interpersonalnych,
- potrzebę użyteczności i uznania opartą na subiektywnej ocenie własnej sytuacji i udziale w różnych formach aktywności,
- potrzebę niezależności, której zaspokojenie wiąże się ze stopniem samodzielności seniorów w nowym środowisku czy nowych warunkach,
- potrzebę bezpieczeństwa fizycznego i psychicznego,
- potrzebę satysfakcji życiowej, przez którą rozumie się subiektywną ocenę zadowolenia z własnego usytuowania w nowym środowisku,
- potrzebę akceptacji samego siebie i innych, osiągnięć, a także samostanowienia o sobie i swoim życiu.

Aby relacja z seniorem była atrakcyjna dla młodzieży, powinien on pielęgnować w sobie pewne cechy. Przede wszystkim musi być osobą otwartą na odmienność i nastawioną na własny rozwój. Wycofywanie się z życia, skostniałość przekonań i zamknięcie się na ludzi to problemy starości, które stają się barierą na drodze do porozumienia nawet w rodzinach, a co dopiero w sytuacji dialogu międzygeneracyjnego. Z jednej strony, seniorzy często potrzebują pomocy ze strony swoich dzieci, z drugiej zaś nie należy zapo-

mniej o ich cennym wkładzie w życie rodzinne. Z racji długiego życia mają możliwość spoglądania z dystansem na wartości, jakie preferuje współczesny świat. To od nich może płynąć wychowawcza zachęta do tego, aby w życiu kierować się wyższymi wartościami ducha, które nigdy się nie starzeją.

Doświadczenia krajów, w tym również Polski, które od lat inwestują w programy oparte na ożywianiu kontaktów osób starszych z młodymi, wskazują, że współpraca pokoleń może być wykorzystywana jako skuteczne narzędzie zaspokajania potrzeb różnych grup i rozwiązywania pojawiających się na ich styku problemów. Zdążyły się o tym przekonać setki, tysiące, a może nawet miliony osób, które już teraz wiedzą, jak bardzo międzypokoleniowy dialog może być ważny, ciekawy i pouczający.



BIBLIOGRAFIA:

- Solidarność i dialog międzypokoleniowy – recepta na dobre i gorsze czasy #POKOLENIA 18 Iwona Kozieja-Grabowska
- Monika Kresa (red.), 2015, Dialog pokoleń na Mazowszu dalszym (Dąbrowka, Sadowne, Stoczek), Warszawa: BEL Studio
- Biuletyn Rzecznika Praw Obywatelskich nr 8 2013 „Dialog międzypokoleniowy. Między ideą a praktyką. Inspiracje”
- „Dialog międzypokoleniowy a aktywizacja społeczna osób starszych w środowisku wiejskim” *Więś i Rolnictwo* 4 (185)2019
- Artykuły z prasy lokalnej dotyczące współpracy międzypokoleniowej

