



## **Jak unikać konfliktów żyjąc w rodzinie wielopokoleniowej? Rozmowa z dr Martą Mażewską – psycholog**

Trudno znaleźć relację, w ramach której nie dochodzi do konfliktów. Jak sobie z nimi radzić? Jak im, w razie potrzeby, przeciwdziałać? W jaki sposób w ogóle dobrze budować relacje międzypokoleniowe i wewnątrz rodziny? Odpowiada psycholog, dr Marta Mażewska.

### **Gdzie zaczyna się budowa rodziny wielopokoleniowej?**

Budowa rodziny wielopokoleniowej zaczyna się od nas samych. To od nas zależy, jakie relacje będziemy budować w ramach rodziny. Często konflikty w rodzinach wynikają z aspektów relacyjnych, dlatego warto rozpocząć od siebie. Refleksja nad własnymi działaniami i postawą może pomóc uniknąć niepotrzebnych konfliktów. Warto zadać sobie pytanie, co możemy zrobić, aby zdrowo budować relacje z rodzicami, dziećmi i innymi członkami rodziny, mając na uwadze dobro wszystkich.

### **Czy rodzinę można budować od nowa dopiero, gdy pojawiają się wnuki? Czy to już za późno?**

Z jednej strony można powiedzieć, że nigdy nie jest za późno, aby rozpocząć budowę rodziny. To prawda, że pojawienie się wnuków może być okazją do zbliżenia się pokoleń, ale nie jest to jedyny moment. Budowanie relacji międzypokoleniowych może zacząć się w każdym momencie życia rodziny. Istotne jest, aby być otwartym na innych członków rodziny i działać aktywnie na rzecz budowania tych relacji. Zarazem – o wiele trudniej będzie budować dobre i trwałe relacje, zwłaszcza w kontekście rodzin wielopokoleniowych, gdy proces ten był zaniedbywany przez lata. Te relacje należy stale pielęgnować.

### **Jak wspierać rodziny międzypokoleniowe w budowaniu relacji i motywować do wykazywania inicjatywy?**

Kluczem do wspierania rodziny wielopokoleniowej w budowaniu relacji jest zrozumienie zasady „miłość i granice”. Dorośli, niezależnie od tego, czy są to dziadkowie, rodzice czy inni opiekunowie, mają ogromny wpływ na to, jak młodsze pokolenia postrzegają relacje rodzinne. Muszą pokazać młodszemu, że świat relacji rodzinnych jest ciekawy i wartościowy. Warto też pamiętać, że to nie tylko starsze pokolenie przekazuje wartości, ale także młodsze może czerpać z doświadczeń starszych. To wzajemna wymiana wiedzy, doświadczeń i wartości. Kluczem jest nie bać się inicjatywy i aktywności w budowaniu relacji oraz być autentycznym i zainteresowanym drugim członkiem rodziny. Tylko wtedy budowanie relacji będzie przebiegać harmonijnie.

## **Jakie są najczęstsze trudności, z jakimi rodziny międzypokoleniowe się zmagają?**

Jedną z najczęstszych trudności, z jakimi rodziny międzypokoleniowe się zmagają, jest konflikt między pragnieniem niezależności a potrzebą wsparcia i relacji. Pokolenie 40+, jak pokazuje doświadczenie, często w swoim życiu dążyło do niezależności i samodzielności, co czasem prowadzi do nieporozumień z pokoleniem rodziców czy dziadków. Inną trudnością jest brak zrozumienia między różnymi pokoleniami, co może prowadzić do niepotrzebnych konfliktów. Niezrozumienie różnic kulturowych, społecznych czy technologicznych może stanowić wyzwanie. Dlatego tak ważne jest aktywne budowanie relacji, otwarcie na dialog i gotowość do kompromisów.

## **Jakie konkretne kroki można podjąć, aby unikać konfliktów i budować harmonijne relacje w rodzinie wielopokoleniowej?**

Otwarta i szczerze komunikacja jest kluczowa. Rozmawiajmy ze sobą, dzielmy się swoimi uczuciami i potrzebami. Słuchajmy także innych członków rodziny i starajmy się ich zrozumieć. Akceptujmy różnice między pokoleniami. Każde pokolenie ma swoje wartości, doświadczenia i perspektywy. Szanujmy te różnice i starajmy się znaleźć wspólne punkty widzenia. Po trzecie, spędzanie czasu razem i żywe przebywanie ze sobą jest kluczowe. Podobnie jak rozwijanie empatii i próby zrozumienia tego, co przeżywają nasi bliscy. Wreszcie ważne jest, aby ustalać granice w relacjach rodzinnych. Każdy członek rodziny ma swoje prywatne przestrzenie i potrzeby. Szanowanie tych granic jest kluczowe dla harmonijnych relacji.

Dziękujemy za rozmowę



## **Nie oceniać, nie pouczać, towarzyszyć!**

Program wsparcia rodzin wielopokoleniowych i kampania społeczna poświęcona mądrym wspieraniu młodych rodziców przez najbliższych.



Sfinansowano ze środków Fundacji BGK