

## **Общение с пожилыми людьми: правила и рекомендации**

### **Каковы особенности общения с пожилыми людьми**

С физическим старением ухудшается самочувствие, снижается самооценка, растет ощущение собственной ненужности и т. п. Пожилые люди вступают в стадию кризиса идентичности, когда наблюдается снижение желания радоваться и чувствовать полноту жизни. У человека появляется пессимистическое настроение, ипохондрия и склонность к осознанному одиночеству.

С возрастом структура головного мозга также претерпевает изменения, притормаживается мышление, труднее формулируются мысли, слабее контролируются реакции, уменьшается общение. Проявление таких отклонений выражается в длительном рассказе одного и того же, отвлечении от темы, в некой невыдержанности, резкости поведения или даже агрессии.

Общение с людьми пожилого возраста требует внимания, ведь они легко устают от разговоров. Экономя свои силы, старики предпочитают ограничить неважные для них контакты.

### **Особенности, которые влияют на поведение пожилых людей.**

- **Гипертрофированность событий**

В наши дни пожилые люди предпочитают поддерживать уровень своей занятости, несмотря на то, что случаи, когда время престарелого человека расписано по минутам и насыщено различными событиями, достаточно редки. Они стараются каждое дело превратить в целое мероприятие. К примеру, телефонное общение, посещение врача, встреча со знакомыми или соседями оборачиваются событием всего дня.

Общение с пожилыми людьми требует предварительной договоренности о визите. Собираясь к престарелому человеку, уточните удобное для него время, позвольте ему настроиться на встречу, чтобы внезапность вашего появления не сбивала ему планы и не стала стрессовой ситуацией. Ведя размеренный образ жизни, пожилые люди привыкают к спокойной обстановке, определенному распорядку дня, с которым необходимо считаться, если вы запланировали свое общение и визит. Старайтесь не нарушать планы, которые важны для стариков, ведь любой сбой ими переносится гораздо тяжелее, чем молодыми.

- **Своеобразное ощущение времени**

С психологической точки зрения престарелые люди живут настоящим, не забывая о прошлом. Именно поэтому они запасливы и бережливы. Остановившись в данном времени, они сохраняют и ценности духовного мира. Люди преклонного возраста довольно непросто меняют тему разговора, не высказав все, что наболело. Им сложнее быстро анализировать ситуацию и делать выводы. Понимая такие их возрастные особенности, необходимо более лояльно строить общение с пожилыми людьми и адекватно относиться к изменению их характера.

- **Желание снова почувствовать себя молодым и полным сил**

Одна из многочисленных причин непонимания пожилых людей кроется в недостаточном терпении к их воспоминаниям. Рассказывая о своих прошлых заслугах, возвращаясь к прожитым событиям, старики становятся как будто снова молоды, красивы, сильны. Переживая заново свой успех или встречаясь мысленно с родителями, друзьями, они могут и приукрасить немного, думая, что все так и было на самом деле. Старайтесь так строить свое общение с пожилыми людьми, чтобы они больше вспоминали. По мнению геронтологов, занимающихся исследованиями жизнедеятельности стариков, возврат к прошлым событиям способствует созданию эмоционального и интеллектуального комфорта, снижает апатию, повышает тонус. Это напоминает своеобразный вид творчества. Не нужно мешать пожилым людям, когда они предаются воспоминаниям, лучше внимательно послушать и поддержать беседу. Если вы торопитесь, корректно договоритесь о другом времени для такого разговора.

Многим пожилым совершенно неинтересно общение со своими ровесниками. Для них предпочтительнее общество людей, относящихся к следующему поколению. Изучение долгожителей подтвердило, что наличие возможности общения с молодыми людьми, регулярные беседы с друзьями и соседями существенно повышают жизненный тонус и продлевают жизнь. Старайтесь наладить контакт со стариками и украсить их быт своим присутствием.

### **Как возрастные изменения влияют на общение с пожилыми людьми**

**Агрессия.** Конечно, есть добрые и кроткие бабушки, которые безмерно любят своих внуков и детей, кормят соседских кошек и собак. Но в реальном мире намного больше агрессивных настроенных дам. Климакс у женщин снижает уровень серотонина — гормона счастья, вырабатываемого надпочечниками, и повышает концентрацию гормона стресса — кортизола, вызывая перепады настроения и агрессию. Представители сильного пола также не защищены от гормональных изменений, искажающих обычное поведение человека.

Агрессивность проявляется не по воле пожилых людей. Однако если приступы ярости учащаются, а мотивы находятся все реже, не уклоняйтесь от проблемы, попытайтесь разрешить ее совместно. Налаживая общение с пожилыми людьми, старайтесь избегать слов «старость», «немогучность» и т. п. Расскажите о санаторном лечении, благоприятном влиянии медикаментов на стабилизацию настроения, предложите проконсультироваться со специалистом. Как вариант, сами посетите геронтолога и выясните, что нужно делать в вашем случае.

Бывает так, что старики не хотят признавать данную проблему и не считают свою раздражительность агрессивной и навязчивой. Правила общения с пожилым человеком утверждают, что в этой ситуации вам следует исключать разговоры во время приступа. Кладите телефонную трубку или выходите в другую комнату. Не стоит выслушивать несправедливые упреки и гадости и усиливать агрессию.

**Тревожность.** Редко встречаются пожилые люди, которые остаются спокойными, когда начинают умирать ровесники, друзья и знакомые. И то, что было далеко, оказалось совсем рядом. Появление страха смерти очень сильно подрывает покой немолодых людей, сказывается на их восприятии жизни, снижает настроение. Нивелировать его воздействие способно только возвращение в социум. Строя общение с пожилыми людьми, старайтесь дать им возможность осознать свою нужность и значимость. Попробуйте определить их на занятия в клубы, организующие досуг пенсионеров. При них могут быть и курсы компьютерной грамотности, и хор, и различные другие развлекательные мероприятия. Эти организации поддерживают и волонтерские движения. Возможно, ваш родственник найдет себе друзей. Он вновь ощутит себя нужным, ухаживая за более слабыми людьми, помогая другим, в том числе и животным.

**Обидчивость.** Налаживая общение с пожилыми людьми, не следует забывать о ранимости этого возраста. Одно неосторожно сказанное слово может нанести такую обиду, что придется долго объясняться. Есть старые люди отходчивые, они умеют выслушать доводы и быстро забыть о своих огорчениях. Но есть и те, которые все преувеличивают и из всего делают целую трагедию. С первыми проще. Им необходимо все объяснить, дать время на обдумывание или перевести все в шутивную форму. Проблема разрешится сама собой. Сложнее со вторыми, ведь они изображают сильнейшее потрясение и глубочайшее оскорбление, всем своим видом требуя от вас извинений. Если точно знаете, что обиды мнимые, игнорируйте их. Пробуйте общаться с пожилыми людьми дружелюбно и корректно.

**Забывчивость.** Самую серьезную проблему в преклонном возрасте представляет ухудшение памяти и, как следствие, забывчивость. Возраст изнашивает организм любого человека, стареют все органы, в том числе и мозг, снижая функциональность всех систем. Старайтесь максимально внимательно относиться к своим престарелым родственникам, наблюдайте за их поведением.

Частая забывчивость может быть просто невнимательностью или рассеянностью, но способна свидетельствовать и о серьезных проблемах. Если данная ситуация вас беспокоит, то настоятельно убедите пожилого родственника в необходимости врачебной консультации и назначении поддерживающей терапии. Можете самостоятельно проконсультироваться с доктором, взять различные информационные буклеты, касающиеся данной темы. Пожилые люди печати верят гораздо больше, чем другому источнику. Попробуйте сделать акцент на общем укреплении всего организма при помощи лекарства. Убедите, что данный препарат прекрасно поддержит иммунитет, улучшит кровоснабжение мозга и т. д.

**Скупость.** Для большинства людей с выходом на пенсию коммуникативность и качество жизни резко снижаются. Неуверенность в будущих доходах делает их скупыми. При общении с пожилым человеком, близким для вас, постарайтесь максимально уверить его, что он всегда может рассчитывать на вас, что вы поможете и не дадите его в обиду. Не обязательно эта помощь понадобится, но осознание того, что всегда есть на кого опереться, дает пенсионерам веру и в свои силы. Финансовая поддержка в такой ситуации второстепенна. Но если жизненные обстоятельства заставляют быть в режиме жесткой экономии, то спокойно предложите своим близким презентовать вместо подарка деньги,

при этом сами просите себе в аналогичных случаях что-либо полезное и несвязанное с покупками. К примеру, провести вместе выходной, побыть с ребенком, приготовить вашу любимую еду и т. п.

**Манипулирование.** Старость не способна самостоятельно сделать человека манипулятором. Возраст только усиливает негативные стороны личности. При неблагоприятном раскладе престарелый человек может впасть в депрессию или нарочно заболеть, чтобы вы не выходили замуж за Федю, назвали ребенка Васей или не встречались с любимой подругой. Общение с пожилыми людьми не должно сводиться к выполнению всех мнимых прихотей.

Не стоит даже вступать в полемику, если видите, что это вымысел. Старайтесь игнорировать придуманные капризы. Разболелась голова от вашей новой прически? Предложите таблетку или визит врача. Заболело сердце? Посоветуйте прилечь и вызвать скорую. Такие рекомендации резко улучшают самочувствие.

В таких ситуациях бессмысленно ссориться и скандалить. Не стоит принимать на свой счет все обиды и обвинения. Думайте, что это не имеет к вам никакого отношения. Возможно, что ваш пожилой собеседник ждет от вас негативных эмоций, поэтому старайтесь сдерживаться и никак не реагировать даже внутри себя. Манипулятор понимает бесполезность своих спектаклей, когда собеседник соглашается с ним или резко прерывает общение. В таких случаях будет уместна фраза: «Мы не станем это обсуждать» — или шутовское сочетание: «Виноват, исправлюсь».

**Старческое слабоумие.** В настоящее время очень большое внимание уделяется довольно распространенному и очень опасному заболеванию — деменции или старческому слабоумию. Общение с пожилыми людьми требует особой внимательности, чтобы своевременно распознать данный недуг по первичным симптомам. Нужно беспокоиться при:

- Потере памяти. Это не относится к забывчивости или невнимательности. При потере памяти пожилые люди абсолютно не могут восстановить даже самый значимый эпизод, произошедший совсем недавно;
- Потере интереса ко всему, что ранее радовало. Пожилые люди перестают читать, общаться с друзьями и т. д.;
- Отсутствии личной гигиены, растерянности, неряшливости, наличии бессонницы;
- Нарушении речи. Частая потеря мысли, пропускание фрагментов фраз, звуков, уменьшение словарного запаса;
- Неправильном восприятии действительности, панических атаках, мнительности.

Попробуйте уверить ваших престарелых близких, что им не о чем беспокоиться, вы всегда сможете им помочь в случае необходимости.

### **Важные советы и рекомендации по общению с пожилыми людьми**

**Совет 1. Вы должны знать о проблемах со здоровьем пожилого человека.**

С возрастом у стариков обостряются болезни, что может замедлять речь, понимание, реакцию. Правила общения с пожилым человеком рекомендуют перед разговором узнать о состоянии его здоровья. Не страдает ли он потерей слуха, речи, памяти. Наличие этих факторов значительно усложняет коммуникацию с престарелыми. Не стоит также забывать, что возраст не индикатор здоровья человека.

### **Совет 2. Будьте внимательны к окружающей среде, в которой общаетесь.**

Правила коммуникации с пожилым человеком рекомендуют учитывать и выбирать обстановку, где происходит встреча. Наличие раздражающего шума, большого количества людей, громкая музыка, суэта — все это оказывает значительное влияние на психологическое состояние стариков, раздражает их, особенно если проблемный слух или речь. Всегда уточняйте у собеседника, удобно ли ему, спокойно ли и комфортно. При отрицательном ответе просто выберите другое место.

### **Совет 3. Говорите четко и членораздельно, смотря в глаза.**

С возрастом усиливаются проблемы со слухом. Налаживая общение с пожилыми людьми, следите за тем, чтобы ваша речь была четкой и членораздельной. При разговоре смотрите прямо в лицо, не отворачивайтесь. Собеседник скорее поймет вас, если вы не будете глотать предлоги, а станете громко и понятно произносить каждое слово, шевеля губами. Не расслышав что-либо, он сможет восполнить пробел по артикуляции.

### **Совет 4. Отрегулируйте громкость голоса должным образом.**

Правила общения с пожилым человеком рекомендуют говорить достаточно громко, но не провозглашая. Приспособьте тембр и уровень звука вашего голоса под потребности немолодых собеседников, учитывая при этом и внешнюю обстановку, и качество их слуха. Никогда не кричите на человека лишь потому, что он пожилой. Только уважительное отношение к собеседнику поможет вам подобрать комфортный для вас обоим уровень громкости.

### **Совет 5. Используйте четкие и точные вопросы и предложения.**

Если видите, что пожилые люди вас не понимают, повторите и перефразируйте предложение или вопрос. Подбирайте простые выражения, которые легко воспринимаются. Помните, что сложно построенные фразы или вопросы запутывают стариков, им чем проще, тем понятнее.

### **Совет 6. Применяйте визуальные средства, если это возможно.**

Общение с людьми пожилого возраста может быть наглядным. Зная о проблемах ваших близких с памятью или слухом, старайтесь применять в разговоре с ними наглядные примеры. Показывайте то, о чем идет речь. В частности, не спрашивайте: «Что у вас болит?» — а скажите, указывая на голову: «У вас болит голова?».

### **Совет 7. Не спешите, будьте терпеливы и улыбайтесь.**

Правила общения с пожилым человеком рекомендуют чаще улыбаться при беседе. Покажите искренней улыбкой, что вы понимаете его, уважаете и дорожите им. Старайтесь

всегда поддерживать дружелюбное отношение при разговоре с пенсионерами, не забывайте говорить медленнее и понятнее. Делайте интервалы между вопросами, чтобы дать возможность понять спрашиваемое и продумать ответ. Такие паузы говорят о вашем уважении и терпении. Это особенно важно, если пожилые люди склонны к потере памяти.

## **10 правил общения с пожилыми людьми, которые помогут наладить контакт**

### **Правило 1. Планируем беседу заранее**

Пожилые люди требуют гораздо большего внимания, чем просто поздравления и открытки к праздникам. Устраивая свой быт, занимаясь своей семьей, дети могут не уделять престарелым родителям необходимого им времени. Это самая частая причина ссор, появления печально известной озлобленности, неуверенности в себе и ощущения ненужности у пожилых людей.

Чтобы узнать, что чувствует мать, которая не видит заботы детей, их внимания и понимает, что время ежеминутно утекает, поставьте себя на ее место и мысленно представьте, что это ежедневные состояния. Вас не должно раздражать общение с людьми пожилого возраста. Старайтесь полноценно уделять внимание своим родителям. Интересуйтесь их здоровьем, настроением, вопросами, проблемами. Предлагайте свою помощь, заботьтесь о них, как они когда-то опекали вас. Если у вас слишком плотный график работы, то заранее определяйте время для общения с родными. Заведите семейную традицию — совместное чаепитие, воспитывайте у ваших детей уважение к родителям на своем примере.

### **Правило 2. Дарим друг другу немножко свободы**

Интересуясь темой общения детей и старшего поколения, проведите небольшое исследование на каком-либо форуме. Задайте вопрос и будьте уверены, что практически все ответы сведутся к одному: лучше любить родителей на расстоянии. Смысл в том, что сложно устроить скандал или выяснение отношений, созваниваясь или посещая друг друга раз в месяц. Расстояние только сильнее приближает к идеалу контакты между близкими людьми.

Правила общения с пожилым человеком советуют, чтобы исключить недовольство вашими поступками как причину ссор, сохранять свободное пространство между вами. Это поможет вам избежать высказываний о неправильном распорядке дня, плохом воспитании детей, лени в выходные дни. Иначе неизбежно наличие критических замечаний, ведь родители навсегда остаются родителями и постоянно будут уделять внимание корректировке вашего поведения.

Если вы вынуждены проживать в одной квартире с пожилыми людьми, то сразу договоритесь о независимости ваших отношений с супругом или детьми от мнения престарелых родственников. Убедите, что лучшим помощником вам станет взаимоуважение в семье.

### **Правило 3. Просить о помощи, давать несложные поручения.**

Главная причина ухудшения жизни пожилых людей заключается в резком уменьшении количества занятий и дел. Старики, привыкшие быть в центре событий, постоянно трудиться и чем-то заниматься, очень трудно перестраиваются на другое поведение. Выполнение несложных поручений служит повышению самооценки, возрождению ощущения нужности, заставляет двигаться.

Общение с пожилыми людьми выгодно и вам, особенно важна помощь с детьми. Выбирайте такие виды поручений, которые не обременят ваших родителей, а будут приносить им радость и удовольствие. Ведь занятия с малышами могут стать серьезной нагрузкой для пожилых людей. Бабушка печет самые вкусные пироги, а дедушка прекрасно играет в шахматы? Эти навыки и используйте. Нужно, чтобы старики были уверены в своих силах и комфортно выполняли ваши поручения.

### **Правило 4. Заставляйте думать.**

Общение с людьми пожилого возраста не должно сводиться к обсуждению болезней и бытовых проблем. Ученые, постоянно тренирующие свой мозг освоением новой информации, практически до конца жизни не теряют остроту ума и сохраняют контакты с коллегами. Старайтесь поддерживать работу мозга своих пожилых родственников, помогайте им в изучении компьютера, познании чего-то нового или повторении уже известного. Геронтологи рекомендуют разнообразить досуг стариков овладением иностранных языков, освоением компьютерной грамотности, знакомством с кухней народов мира, беседами и т. п. В настоящее время много различных курсов, в том числе и бесплатных, где пенсионеры не только получают общение друг с другом, но и развиваются и поддерживают в тонусе работу мозга.

### **Правило 5. Спрашивайте совета**

Возрастные изменения у пожилых замедляют остроту восприятия, быстроту изучения и понимания нового, сглаживают выражение эмоций. Вместо этого к ним приходит мудрость, рассудительность, осознание важности жизненных ценностей.

Чтобы сделать общение с престарелыми людьми гармоничным, чаще просите у них совета. Это установит доверительные отношения между вами, поможет взглянуть на проблему с высоты других прожитых лет и очень облегчит контакт. Возможно, то, что казалось вам крайне важным, потеряет свою ценность после разговора с мудрыми человеком, а то, о чем вы думали, что подождет, станет приоритетным для вас. И даже если вы не собираетесь пользоваться советом и все давно уже решили, все равно продемонстрируйте уважение, важность вашего общения и потребность во мнении родителей.

### **Правило 6. Контролируйте речь**

Общение с пожилыми людьми должно быть максимально корректно. Помните, что слово не воробей. И иное высказывание может ранить сильнее поступка. То, что вы никогда бы не сказали чужому человеку, никогда не говорите и близким людям, особенно родителям.

Будьте внимательны к собственной речи, контролируйте ее и знайте, что мать и отец уже не те, но и вы поменялись тоже. У вас теперь есть возможность вернуть им все тепло, которое они вам дарили в детстве, заботиться о них, стараясь сохранить их для себя как можно дольше. Никогда не делайте вид, что вам безразлично их мнение, надоели капризы и вы уже слишком взрослые. Подчеркните, что они важны для семьи, пусть их ворчание не раздражает вас, а советы не кажутся устаревшими. Своим отношением к родителям вы учите детей, как нужно будет обращаться с вами. Находясь в обстановке взаимоуважения, они не смогут жить по-другому. Думайте об этом, разговаривая со своими престарелыми родителями.

Особую роль играет тон общения, люди солидного возраста воспринимают его более остро, чем вы. Одна фраза способна изменить не только смысл сказанного, но и настроение собеседника.

### **Правило 7. Поменяйте ракурс**

Время неумолимо тянет нас во взрослую жизнь, постепенно меняя все вокруг нас. Отношение к родителям тоже переходит на новый уровень. Они уже не беспокоятся, выполнили ли вы домашнее задание, что вам необходимо приобрести и т. д. Теперь ваша задача заполнить их бытие вниманием, заботой и опекой. Живите как считаете нужным, но будьте всегда рядом и помогайте им во всем.

Но всегда бывают исключения. Встречаются семьи, где люди не находят взаимопонимания и общение детей и родителей превращается в муку для каждого. В таких случаях вам не стоит вовлекаться эмоционально и спорить. Лучше улыбнуться, согласиться и относиться ко всему происходящему как посмотрел бы приглашенный психолог. Почитание родителей — это долг любого здравомыслящего человека. Подарите им капельку внимания, преподнесите небольшой сюрприз, внимательно выслушайте совет. Гармоничное общение с пожилыми людьми важно для любого из нас.

### **Правило 8. Создайте уют**

Журналисты одного из изданий обратились к психологам за помощью в разрешении вопроса, почему пожилые люди более растеряны, их чаще раздражают дети, им чужды перемены и т. д. Получив профессиональные советы по психоанализу, семейной расстановке, позитивному мышлению и т. п., журналисты применили их на практике, пытаясь добиться улучшения отношений путем облагораживания внутреннего мира пожилых людей.

Получились совершенно неожиданные результаты. Старики отдали предпочтение не психологическим уловкам, а вещам крайне приземленным. Их очень привлекает домашняя обстановка, уютный интерьер, комфорт, спокойное течение жизни, чистота и порядок во всем. Приобретайте для своих родных красивые предметы, которые приятны на ощупь и радуют глаз. Родители рассматривают попечение об их доме как заботу о себе.

### **Правило 9. Научитесь прощать**

Общение с людьми пожилого возраста не терпит обид. Нет смысла таить злость на деда, которого завтра может не стать. Нужно стараться все делать вовремя, в том числе и



прощать. Забудьте глупые сиюминутные обиды и не держите зла. Если это сделать непросто, тогда попробуйте медитировать. Почувствовав, что теряете контроль над эмоциями, выйдите из комнаты, присядьте и ни о чем не думайте несколько минут. Набравшись сил, вы снова сможете продолжить общение.

### **Правило 10. Учитесь отдавать любовь, заботу, поддержку**

Не стоит пытаться переделать пожилых родителей. Помните, что есть время получать тепло, нежность, заботу и время их дарить. Старайтесь уделять старикам максимум внимания, поддерживая общение и отдавая им любовь, ласку и помощь.

Родители вложили в нас достаточно, чтобы отблагодарить их тем же. Заботиться, даря тепло и нежность, не менее приятно, чем все это получать.

### **Каким должно быть общение с пожилыми людьми и инвалидами, испытывающими проблемы со здоровьем**

Следуйте нескольким простым, но крайне важным положениям, помогающим наладить полноценное общение с пожилыми людьми, имеющими проблемы со здоровьем.

#### **Правило 1.**

Уделяйте максимально возможное внимание пожилым людям. Ваше доброжелательное отношение, умение выслушать и понять способны заметно облегчить их состояние. Согласно исследованиям обычный человек излагает свои проблемы врачу в течение трех минут. Эффективность общения с пожилыми людьми, испытывающими осложнения со здоровьем, напрямую зависит от вашего умения слушать и сопереживать.

#### **Правило 2.**

Рассказывая о своих недугах, пожилые люди ждут от вас поддержки и понимания. Необязательно что-либо говорить и искать нужные слова. Достаточно просто взять руку, погладить плечо, приблизиться или кивнуть.

#### **Правило 3.**

Стоя рядом с лежащим больным, мы невольно увеличиваем его тревожность, повышаем ощущение дискомфорта и т. д. Правила общения с пожилым человеком рекомендуют располагаться на одном уровне с ним, присесть у его кровати, подвинуться поближе. Эти нехитрые приемы увеличивают эффект благоприятного контакта.

#### **Правило 4.**

Желая выяснить самочувствие и состояние здоровья пожилых людей, тщательно продумывайте каждый задаваемый вопрос. Озвучив нужное, дождитесь ответа, дайте время обдумать и не торопите. Несколько вопросов, заданных подряд, могут сбить собеседника. Старайтесь избегать формулировок, которые уже содержат и ответ, к примеру: «У тебя болит спина?» — или: «Понизилось давление?» Дайте возможность человеку самостоятельно описать свои ощущения и симптомы. Не задавайте

односложных вопросов, расспрашивая о том, что беспокоит. Правила общения с пожилым человеком рекомендуют терпеливо выслушать жалобы, не вставляя преждевременных реплик, не демонстрируя свое недовольство и желание закончить разговор.

#### **Правило 5.**

Строя свое общение с людьми пожилого возраста, изначально разговаривайте на понятном им языке, простыми словами, без заумных оборотов. Слушая внимательно, вы можете заметить в повседневном рассказе о бытовых подробностях симптомы заболевания, которые старики не озвучивают при описании состояния своего здоровья.

#### **Правило 6.**

Не стоит недооценивать значение эмоционального фона. Длительные и тяжелые заболевания могут сделать самого добродушного человека раздражительным, нервным и озлобленным, а его поведение станет напоминать старческое слабоумие. Пожилые люди особенно подвержены этому.

Помните, что преклонный возраст не лишает человека индивидуальности, характера и персональной манеры общения. Правила контактов с престарелыми подчеркивают, что плохое самочувствие может заставить их замкнуться в себе, вызвать нежелание говорить с окружающими. Агрессивная реакция и отсутствие логики в высказываниях не всегда являются показателем деменции. Дайте возможность пожилому человеку быть самим собой, не требуйте от него ничего и не навязывайте что-либо. В таком состоянии старикам нужно общение, поддержка и понимание.

#### **Правило 7.**

Общение с пожилыми людьми требует душевности и желания помочь. Если ваши близкие просят сделать что-то сложное для вас, старайтесь при разговоре всегда озвучить основание для отказа. Спокойно и корректно объясните, что вы готовы выполнить это для них, но не получится по следующим причинам. Если просьба реальна, то никогда не отказывайте в помощи, сделайте все возможное для ее осуществления.

#### **Правило 8.**

Затрагивание чувствительных тем не всегда легкое, но необходимое дело. Общение с пожилыми людьми о деликатных аспектах дает им ощущение защищенности, подчеркивает серьезность вашего отношения. Лучше лишний раз попросите разрешения на выполнение той или иной медицинской или гигиенической процедуры. Скажите, что вы будете делать, найдите такие слова, услышав которые человек успокоится, снимется его зажатость и стеснение. Уверьте, что ничего особенного в этом нет, и вы сами испытывали бы те же чувства.

#### **Правило 9.**

Важнейшим элементом нормального общения с пожилыми людьми считается разъяснение всех вопросов и тем. В случае тяжелой болезни определите сами — готов ли ваш родственник узнать все аспекты его состояния. Старикам не стоит все рассказывать сразу, лучше разделить сложный разговор на несколько частей.

## **Правило 10.**

Наличие понимания и сострадания при различных контактах ценится немолодыми людьми больше, чем самые комфортные условия и эффективные лекарства. Выражение сочувствия и готовности прийти на помощь — основа полноценного общения с пожилым человеком. Не стесняйтесь выражать свои искренние чувства, поддержите его словами, убедите, что испытываемый им страх понятен. Это нормализует и его эмоции, немного успокоит и даст надежду.

Соблюдение этих абсолютно не сложных для вас правил поможет наладить общение с пожилыми людьми, сделает ваши встречи желанными, подарит вашим собеседникам чувство уверенности, нужности и ощущение заботы.

### **Какие особенности имеет общение с пожилыми людьми с деменцией**

Немолодые люди, страдающие деменцией, часто очень сложно объясняют, что им нужно. Это приводит к срывам, гневу и даже агрессии.

В настоящее время уже разработаны методики общения с пожилыми людьми. Стоит уточнить у врача, не вызваны ли данные симптомы лекарственными препаратами, которые человек принимает, или другой болезнью.

### **Признаки проблем с речью у пожилого человека:**

- Постоянное повторение одних слов;
- Наличие в речи ругательства;
- Изменение логически понятного порядка слов;
- Частая потеря мыслей;
- Попытка общения при помощи жестикуляции;
- Искажение слов, описывающих объект.

В совокупности с названными выше симптомами у пожилых людей может наблюдаться нарастание враждебности. Следует знать, что при деменции агрессивное состояние выражено только словесно, физического проявления не бывает. Гневная реакция особенно характерна в случаях, когда пожилые люди чувствуют нарушение их личного пространства, к примеру, при купании, одевании и т. д.

Усиление стресса у престарелых вызывает необходимость выбора. Не следует им задавать вопросы в стиле: «Какую пижаму тебе подать, зеленую или коричневую?». Выберите сами и скажите: «Предлагаю надеть вот это». Если у больного не получается сделать что-либо, не ругайте его и сохраняйте абсолютное спокойствие. Предложите заняться этим позже.

Наладить полноценное положительное общение с пожилыми людьми поможет соблюдение правил взаимоуважения и обход ситуаций, способных привести к срыву.

### **Для налаживания контакта с больным нужно следовать таким советам:**

- Контролируйте жестикуляцию. Общение должно проходить расслабленно и спокойно.
- Минимизируйте внешнее раздражение. Не стоит включать радио или телевизор. Не забывайте называть человека по имени, напомните ему свое.
- Выбирайте для общения с пожилыми людьми короткие, простые предложения, четко произнося каждое слово. Спокойно повторите вопрос, который больной не понял.
- Избегайте формулировок, требующих ответа «да» или «нет». Ситуация выбора может утомить больного человека.
- Не торопитесь получить отклик. Дайте время на понимание вопроса и выбор ответа.
- Больному удобнее пользоваться пошаговыми инструкциями. Спокойно напомните ему, если он что-то забыл. Всячески оказывайте ему помощь.
- Дарите ему душевное тепло. Не стоит спорить, переубеждать в чем-либо. К примеру, на утверждение больного, что отец заберет его домой, отвечайте, что знаете об этом и уверены, что все будет хорошо.
- Несложно оставлять больному письменные напоминания. Заметки должны быть изложены понятными словами и легко читаться. Можно просто оставить нужную одежду на постели и попросить больного ее надеть.
- Вспоминайте прошлое вместе. Интересуйтесь историями из жизни больного. Вдаваясь в воспоминания, человек забывает о реальных проблемах, его настроение заметно улучшается. Предложите вместе посмотреть фотографии.
- Чаще улыбайтесь. Переводите незначительные проблемы в шутку. Рассказывайте смешные истории, вызывая радость больного. Никогда не смейтесь над ним.
- Проявляйте уважение. Не обвиняйте и не обсуждайте больного человека. Необдуманно сказанные слова могут обострить ощущение ненужности и ранить его.

Жизнь у всех складывается по-разному, и кто-то живет вместе с пожилыми родственниками, а у кого-то нет возможности обеспечить полноценный и должный уход круглосуточно. К тому же, современный ритм существования большинства людей практически не оставляет времени на общение.

Одним из вариантов решения проблемы видится наличие различных пансионатов и домов престарелых. В пансионате «Осень жизни» пожилые люди с различными заболеваниями обеспечены профессиональным уходом, квалифицированной помощью врачей, разнообразным досугом и общением с постояльцами разного возраста.

## Когда возникают проблемы общения с пожилыми людьми

Общение с пожилыми людьми должно быть сдержанным, корректным и заботливым. Проблемы в коммуникации возникают лишь в некоторых случаях. Старайтесь не допускать следующих ошибок, и ваши контакты будут только в радость.

- Не пытайтесь их изменить. Некоторые родители ставят в пример своим детям других, по их мнению, лучше учащихся, слушающихся старших и т. д. Проходит время, и в старости они получают в ответ такие же претензии. Другие родители дома не сидят, помогают с детьми и т. п. Не стоит этого делать. Пытаясь их изменить, мы нарушаем их комфортное состояние, которым они очень дорожат. Принимайте своих родителей такими, какие они есть. Просто любите их.
- Не стоит винить себя. Как бы прекрасно вы ни относились к родителям, все равно иногда в голову будут приходить мысли, что мог дать больше, что надо было сделать вот так и т. д. Не вините себя. Делайте все сейчас, не откладывайте разговор с родителями, напоминайте им о своей привязанности и любви к ним. Но не надо жить только их заботами. Все должно быть в меру.
- Избегайте конфликтов. Возраст усиливает чувство собственной неудовлетворенности и враждебность. Нужно научиться понимать причины агрессивного состояния близкого пожилого человека, тогда вы сможете ему улыбнуться, не реагировать на выпад и снизить этим негатив. Пробуйте сменить тему беседы и не допустить конфликта.
- Пусть общение будет в радость. Ожидая удовольствия, которое вы получите от контактов с пожилыми родственниками, вы будете в состоянии сгладить какие-то моменты, что-то не заметить. Вы не сможете злиться и обижаться, понимая, что очень рады, что родители живы и здоровы.
- Не спорьте.
- Никогда не показывайте свое превосходство пожилому человеку, не стоит недооценивать людей, особенно родителей. Уважение, забота и доброта — вот главные составляющие ваших отношений.