**Особенности общения с пожилыми людьми. Советы психолога**

У пожилых и старых людей одной из причин искаженного общения являются трудности восприятия и осмысления полученной информации, их обостренная чувствительность к поведению и отношению к ним собеседника, пониженный слух.

Зачастую они не только трактуют ошибочно смысл чужих высказываний, но нередко приписывают собеседникам намерения, которых те не имели. В таком случае, чтобы убедиться, что информация понята правильно, нужно повторить ее, возможно, записать или попросить пожилого человека повторить ее и не сердиться, если он переспрашивает по нескольку раз, а наоборот, поощрять его вопросы.

К тому же собеседники могут быть заняты своими мыслями и делами, и не столько слушают, сколько ждут, когда можно высказаться самому.

Чтобы избежать взаимного непонимания, необходимо позаботиться о том, чтобы быть услышанным, чтобы собеседник правильно понял ваши слова.

Навязывание советов и своих взглядов с Вашей стороны порождает отрицательное отношение пожилого человека, воспринимается им как посягательство на личную свободу и независимость, вызывает резкое сопротивление. Поэтому давать советы нужно тогда, когда об этом попросят, когда расположены их выслушать и лучше в косвенной форме.

Для того чтобы избежать конфликтов в межличностном общении, необходимо соблюдать два правила бесконфликтного поведения:

1. Не употреблять конфликтогены (приказание, угроза, замечание, критика, обвинение, насмешка, издевка, сарказм, подшучивание, унизительное утешение, унизительная похвала восторженный рассказ о своих мнимых и реальных успехах навязывание своих взглядов, советов, нравоучения, категоричные высказывания, обман или попытка обмана, утаивание информации, манипуляции сознанием человека игнорирование партнера по общению: не поздоровался, не пригласил сесть, не проявил внимания; перебивание собеседника, причинение неудобства без извинения);

2. Не отвечать конфликтогеном на конфликтоген

Помните пожилые люди – это чьи-то родители!

Попробуйте сами прожить один день с ощущением ушедшей молодости и утекающего ежеминутно времени, с чувством того, что дети под словом «моя семья» далеко не всегда имеют в виду и вас. А теперь представьте, если такой опыт повторяется каждый день. Именно поэтому большинство ссор случаются из-за того, что вы живете своей жизнью, а для родителей в ней места с каждым годом все меньше. Отсюда же печально известная озлобленность пожилых людей – признак уязвимости и неуверенности в себе. Пожилым людям необходимо внимание. Совсем не обязательно посещать стариков каждый день. Для того чтобы у них не возникало чувства, что о них совсем забыли достаточно, что бы дети навещали их 1 раз в неделю и обязательно звонили им по телефону раз в день, просто, для того чтобы поинтересоваться о том, как у них дела.

У современников популярно выражение: «Родителей надо любить издалека». Чем дальше вы находитесь, друг от друга и чем больше между вами существует свободного пространства, тем лучше ваши отношения. Ведь у родительского инстинкта нет срока годности, и сколько бы ни было вам лет, воспитывать вас никогда не поздно они всегда будут воспитывать нас, и учить тому, как правильно жить на белом свете. Но нас с годами все больше начинает это раздражать: постоянные поучения, советы о том, как растить детей, упреки и критика. В случае если вы проживаете в одном доме и дистанцию фактически невозможно соблюдать, старайтесь не впускать родителей в ваши личные супружеские отношения и ваши взаимоотношения с собственными детьми, не позволяйте им влиять на это каким либо образом.

Подарите друг другу немножко свободы.

У стареющих людей часто возникает страх того, что они уже никому не нужны и уже не могут быть ничем полезными. Именно из-за этого мы наблюдаем, как из добрейших души людей они превращаются в раздражительных ворчунов. Это отсутствие каких-либо забот и дел, как раз пугает их больше всего. Им кажется, что они уже ни на что не годятся, от них нет никакого толка, и никто в них не нуждается. Подобную ситуацию исправить очень легко, повышайте в них чувство значимости, займите своих родителей важными и ответственными делами поручите им отводить маленьких внуков в школу или забирать их из детского сада, пусть проверяют домашние задания и помогают в дополнительных занятиях или занятиях спортом, а так же заботятся, время от времени о вкусном ужине для всей семьи.

С возрастом замедляется и острота восприятия, и скорость изучения чего-то нового, и физиологические, и эмоциональные процессы. Но справедливая природа никогда не лишает чего-либо, если ей нечего дать взамен. Поэтому взамен пожилые люди получают рассудительность и умение распоряжаться той жизненной мудростью, которую до этого стихийно и неупорядоченно собирали.

Именно поэтому универсальный способ серьезно облегчить общение – чаще спрашивать совета. Да, вы, безусловно, самостоятельны и лучше ориентируетесь в реалиях современной жизни. Но, во-первых, не зря в большинстве культур мудрость старших почитается куда больше амбициозности младших, во-вторых, чужой опыт нередко помогает выйти из тупика куда быстрее, чем одна только ваша самостоятельность, в-третьих, просьба о совете еще не означает, что этому совету необходимо следовать. Зато привычка советоваться наглядно продемонстрирует ваше уважение и докажет родителям, что вы в них по-прежнему нуждаетесь. И порой чужой опыт действительно помогает быстрее выбраться из какой-нибудь тупиковой ситуации. Тем более всем нам известно, что родители никогда специально не посоветуют нам плохого.

Люди с годами уже не воспринимают свой дом как такое место, где можно отдохнуть в преддверие следующего трудного рабочего дня. Для тех, кто уже на пенсии и не занят всецело работой, дом становится главным помещением в жизни, где всегда должно быть максимально комфортно. Если вы позаботитесь об этом, то по настоящему удивитесь тому, как забота об их доме воспринимается ими как забота о них самих. Им будут несказанно приятны маленькие подарочки в виде красивых вещей, способных украсить их интерьер и создать теплую атмосферу.

Никогда даже и не пытайтесь перевоспитывать ваших родителей, не смотря на то, что такое желание возникает у вас достаточно часто. Любые взаимоотношения между людьми строятся на том, что существуют моменты, когда мы получаем от людей любовь, поддержку и заботу и когда должны все это возвращать с такой же интенсивностью. У нас уже была возможность получить от своих родителей все, что они способны были нам отдать, а теперь просто наступает следующий этап, когда нам уже пора дарить им все возможное и благодарить.

Понимать происходящие в человеке изменения важно для того, чтобы сохранять позитивное отношение к нему. Существенным является понимание того факта, что своим конфликтным поведением пожилой человек дает понять окружающим, что ему плохо, не все его потребности удовлетворены. Поэтому не следует его за это поведение осуждать, а необходимо помочь избавиться от трудностей и приобрести душевный покой

Физическое старение сопряжено с ухудшением самочувствия, ограничением возможностей и понижением самооценки. Часто пенсионеры начинают осознавать собственную ненужность. В таких случаях человек может впасть в депрессию, и осознано ограничивать круг своего общения. Всё чётче становятся заметны следствия органических изменений в структуре головного мозга. Всё труднее в пожилом возрасте формулировать мысли и контролировать реакции. Пенсионеры часто просто устают от разговоров. Именно поэтому многие из них отказываются общаться. Основными же особенностями общения пожилых людей можно считать такие факторы.

**Планомерность событий**. Жизнь в старости не насыщена событиями. Именно поэтому пожилые люди склонны гипертрофировать важность каждого из них. Так, пожилая женщина может несколько дней готовиться к походу в магазин или ЖЭК. Именно это кажется ей особенно важным. И появление других событий может сломать планы, разрушив выстроенную цепочку событий. Незапланированное событие пугает и расстраивает престарелых людей. Именно поэтому их стоит заранее предупреждать о визите или предстоящем событии.

**Ощущение времени**. Старческий возраст характеризуется особым взглядом на время. Не видя особо будущего, пожилые люди живут настоящим и прошлым. Именно поэтому они так часто вспоминают минувшие дни, и неохотно меняют тему беседы. Им сложно быстро реагировать на изменения, которые преподносит современная жизнь. Стоит понимать эту особенность психологии, и быть лояльным в общении с пнсионерами.

**Желание вернуться в молодость**. Все престарелые люди любят рассказывать о себе в молодости. Окружающим не всегда интересно слушать об этом. Но вспоминая, они мысленно возвращаются в те времена. Это очень важно для поднятия уровня эмоционального комфорта. Такие разговоры повышают тонус и веселят пожилых людей. Не стоит прерывать их воспоминания. Иногда пожилые люди даже склонны приукрашивать действительность. Некоторые делают это бессознательно. Другие же осознанно делают это при общении с молодыми людьми.

Большинству пожилых людей не интересно общаться со сверстниками. Именно с молодыми людьми они чувствуют себя значимыми. Старайтесь выслушивать их. Это повышает жизненный тонус и скрашивает старость.

**Возрастные изменения**

Общение с престарелыми требует не только терпения и лояльности, но и понимания сути возрастных изменений, которые происходят в организме с возрастом. Они выражаются в таких проявлениях.

**Агрессия.** Она проявляется не по воле лиц пожилого возраста. Социальные факторы и гормональные изменения в организме могут служить её причиной. Стоит терпеливо относиться к проявлениям агрессии, если они не являются частыми и не длятся долго. Если же вас беспокоит агрессивное поведение ранее спокойной бабушки, лучше обратиться к специалисту геронтологу.

**Тревожность**. Часто она связана со страхом смерти. Видя, как умирают близкие и родные люди, пенсионеры просто начинают бояться приближения собственной кончины. Как правило, искоренить эти страхи может только активность и возвращение в социум. Общение и понимание собственной значимости для близких, нивелируют такие переживания.

**Обидчивость.** Очень часто лица пожилого возраста принимают на свой счёт неудачные шутки или высказывания. Не будучи в курсе смысла некоторых слов, пенсионеры могут неправильно их толковать. Они очень тяжело переживают обиды. Поэтому старайтесь максимально доброжелательно общаться с пожилыми родственниками, взвешивая каждое слово.

Забывчивость. Её причиной, конечно же, являются возрастные изменения в структурах головного мозга. Пока проблемы человека можно списать на старческую рассеянность, не стоит драматизировать ситуацию. Это неизбежно. Но, если появляется опасность для здоровья и жизни престарелого человека, стоит обратиться к врачу.

**Скупость.** Выходя на пенсию, пожилой человек ощущает значительное снижение своих финансовых возможностей. Он начинает ценить денежные средства, которые имеет или имел раньше. Этим объясняется появление скупости. Лучше, если такой человек будет получать изредка символические подарки от вас.

Понимание некоторых особенностей пожилого возраста помогает общению с престарелыми людьми. Осознавая, что каждый из них нуждается во внимании и доброжелательном отношении, вы сможете выстроить правильную линию поведения и помогать пожилым.

Правила общения с пожилым человеком:

* Всегда интересуйтесь их здоровьем.
* Не появляйтесь неожиданно. Предупреждайте пожилого человека о своём визите.
* Говорите громко и членораздельно.
* Понятно формулируйте свои мысли.
* Не спешите.
* Интересуйтесь нуждами пенсионеров. Выслушивайте их рассказы. Соглашайтесь с ними.

Только придерживаясь этих простых правил, вы сможете скрасить жизнь пожилого человека общением. Если же вы замечаете признаки неприязни, усталости или агрессии, прекращайте беседу. Не нужно навязывать режим общения. Приходите, когда вас ждут.