

14 – 18 марта 2022 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Пожилые люди, как известно, со временем превращаются в неважных собеседников. Они часто что-то забывают, становятся грубыми, иногда «чудят» или на людях ведут себя неадекватно – не так, как обычно. В этом случае всегда возникает вопрос: как общаться с пожилым человеком, и как строить свое общение, если пожилой человек — ваш родственник? Особенно сложно складывается ситуация, когда у вас нет готовых решений.

Для того чтобы общение было приятным для обеих сторон необходимо знать несколько ключевых моментов, которыми стоит руководствоваться.

1. Первое и самое главное правило, которое применимо к 99% пожилых людей касается самого процесса старения. Их отношение к старости – это зеркальное отображение прошлого опыта и состояния внутренней наполненности. Если человек привык занимать активную жизненную позицию и смотреть своим проблемам в лицо, он спокойно воспринимает старость как еще один период, который можно и нужно прожить с удовольствием. Иногда же люди «бунтуют» против старости и именно в этом случае начинают прогрессировать отрицательные черты: раздражительность, вспыльчивость, агрессия и др.
2. Пожилые люди ранимы. В силу физиологических и возрастных изменений пожилые люди неадекватно оценивают критику в свой адрес, какие-то незначительные комментарии относительно их поведения или внешнего вида. Даже самое мелкое замечание может перерасти в истерику и кучу взаимных обвинений. К сожалению, часто любое случайно оброненное слово перерастает в ссору. Общаться с пожилыми нужно крайне сдержанно, тактично, следите за своими словами.
3. 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 общение с пожилым человеком было гармоничным — просите у него совета, тем самым указывая на его значимость и ваше желание перенять некий опыт.

Как правильно общаться с пожилыми? Советы, которые работают



4. Человек почтенного возраста априори считает себя более опытным и мудрым, чем любой собеседник моложе его по возрасту. В связи с этим в процессе коммуникации вы можете столкнуться с его излишней категоричностью. Сформированная за целую жизнь система взглядов и идей становится своеобразным «цементом», который делает интеллект и психику престарелого человека инертными, негибкими. Проявляйте заинтересованность и уважение.
5. Не вступайте в конфликт. Да, иногда в общении с пожилыми людьми можно почувствовать на себе «эмоциональный вампиризм». Но к этому надо быть готовым. В такой ситуации сложно что-то советовать и менять. Как только вы ответите агрессией на агрессию — это билет в один конец, неравный бой, который вы все равно проиграете. Потому что на стороне вашего собеседника его главный аргумент — возраст и опыт.



Подводя итог вышеизложенного можно с уверенностью определить главный совет — хорошие отношения с пожилыми

людьми и успешная коммуникация возможны только в том случае, если применять антиконфликтные методики, которые применимы к людям всех возрастов. Что касается принципов общения, то здесь все просто: доброта, уважение, терпимость и милосердие помогут найти общий язык, услышать своего собеседника и быть услышанными.