**Каковы особенности общения с пожилыми людьми**

Для одних наступление пенсионного возраста ассоциируется с отдыхом от надоевшей работы, для других — это появление пустоты в жизни и приход неведомых ранее проблем. Энергию и позитивный настрой пожилых людей подрывают заболевания и появляющиеся мысли о смерти. Кто-то находит себе применение в бытовых заботах, кто-то занимается работой на дому, но некоторые, особенно одинокие люди, так и не могут обрести в себе силы.

В современном мире душевное состояние человека, независимо от фазы его жизни, в большой степени обусловливается качеством и полнотой его коммуникации. Следует помнить, что общение с пожилыми людьми имеет свои особенности. Некоторые затруднения этого процесса могут быть вызваны необратимыми изменениями физиологии, которым человек в преклонном возрасте подвергается с каждым годом все больше.

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, 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 сбила 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 агрессивно 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», «немощность» 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 шутливую 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. Необязательно 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 шутливое 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, суета — 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 обоих 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.

Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!

**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.

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.