**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 смыл 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. Берегите себя, здоровья вам и вашим близким!