

## Психологические особенности родителей пожилого возраста

Один из сложных периодов жизни человека — это пожилой возраст. Он связан с постепенным снижением физиологических и социальных функций.

С возрастом структура головного мозга претерпевает изменения, притормаживается мышление, труднее формулируются мысли, уменьшается общение. Все эти изменения проявляются в продолжительных рассказах про одно и то же, переходе с одной темы на другую.

В пожилом возрасте одни люди становятся ворчливыми и замкнутыми, раздражаются без причины, другие же — становятся более мудрее, спокойнее, осторожнее.

Люди престарелого возраста внимательно контролируют свои психологические реакции на изменения в организме и необъективно их оценивают. Любое событие они «приукрашают», каждую мелочь принимают близко к сердцу, и это становится причиной тревоги.

Многие пожилые люди ощущают себя одинокими. Одиночество это связано с особенностями мышления и является психологическим явлением. Семьи состоят из разных поколений и представление о различных сферах жизни у них разное, соответствующее каждому возрасту. Но престарелым людям труднее сориентироваться в представлениях детей и внуков, труднее найти взаимопонимание, а друзей становится все меньше. Не находя единомышленников, пожилые не могут выразить все свои мысли и чувства и часто остаются непонятыми.

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

### Правила общения с пожилым человеком

- 1. Встречи.** Собираясь к престарелому человеку, уточните удобное для него время, позвольте ему настроиться на встречу, чтобы внезапность вашего появления не сбивала его 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 них, ведь любой сбой ими переносится гораздо тяжелее, чем молодыми.
- 2. Внимание.** Старайтесь полноценно уделять внимание своим родителям. Интересуйтесь их здоровьем, настроением, вопросами, проблемами. Понятно, что пожилой человек не может быть для детей и внуков источником действительно интересных новостей. Но общение не следует сводить лишь к бытовым вопросам. Нужно найти в себе силы и такт выслушивать рассказы о молодости, «ценные» советы на все случаи жизни и даже критику в свой адрес. А как же без этого, ведь родители всегда остаются родителями.
- 3. Помощь.** Предлагайте свою помощь, заботьтесь о них, как они когда-то опекали вас. Когда дети еще малы, родители их опекают, предлагая помощь на каждом шагу: одеться, обуться, поесть, погулять. То же самое дети должны делать с пожилыми родителями — предлагать свою помощь и опеку, как те делали много лет назад. Без раздражения, без ссылок на занятость, насыщенную личную жизнь и отсутствие финансов. Денежная помощь подразумевается по умолчанию.
- 4. Пища для ума.** Доказано, что у тех пожилых, которые не боятся нагружать свой мозг новой полезной информацией, здоровье головного мозга сохраняется на долгие годы. Внуки и дети вполне могут помочь дедушке и бабушке в овладении компьютером и Интернетом. Это откроет им неизведанный ранее мир информации, расширит кругозор. Особенно важно овладеть компьютерными навыками инвалидам, чья жизнь ограничена стенами дома. Заставляйте своих пожилых родителей думать, размышлять, искать решения, чтобы они не утратили остроту ума. Используйте любые способы, от разгадывания кроссвордов до изучения иностранных языков.
- 5. Совет.** В рядовых и сложных жизненных ситуациях совет умудренного опытом человека может оказаться полезным. Пусть пожилые люди уже не так быстро реагируют на происходящее, но рассудительности и умения взглянуть на проблему со всех сторон — характеристика, которой у них не отнять.
- 6. Чувство вины.** Как бы прекрасно вы ни относились к родителям, все равно иногда в голову будут приходить мысли, что мог бы дать им больше, что надо было сделать вот так и т. д. Не вините себя. Делайте все сейчас, не откладывая разговор с родителями, напоминайте им о своей привязанности и любви к ним. Но не надо жить только их заботами. Все должно быть в меру.
- 7. Конфликты.** 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.
- 8. И главное.** Никогда не показывайте свое превосходство пожилому человеку, не стоит недооценивать людей, особенно родителей. Уважение, забота и доброта — вот главные составляющие ваших отношений.