

Рекомендации по общению с пожилыми людьми

Пожилкой и старческий возраст в психологии и социальных науках называют «возрастом социальных потерь». И это имеет под собой определенные основания: старость как определенный этап жизни характеризуется возрастными изменениями в организме каждого человека, изменениями его функциональных возможностей, потребностей, роли в семье и обществе, а это протекает достаточно болезненно как для самого человека, так и для его окружения. Вступление в пожилой возраст сопровождается для одних резким, для других плавным изменением рода занятий, образа и стиля жизни, материального положения и других условий жизнедеятельности.

Один из основных конфликтов стареющей личности связан с её попытками утвердить свое право на полезность, нужность, показать или доказать свою «необременительность» как для ближайшего окружения, так и для всего общества. Не последнее место в этом процессе играет общественное мнение. Внушаемая обществом «ущербность» пожилого человека нередко становится непреодолимым препятствием в его самореализации и приводит к стагнации. Под воздействием негативных мнений многие пожилые люди теряют веру в себя, в свои способности и возможности, в свою жизненную компетентность. Они обесценивают себя, у них меняется мотивационная сфера, а, следовательно, и социальная активность. Преодоление сложившихся стереотипных представлений о месте, роли пожилых людей в обществе, их экономическом и социальном потенциале – это одна из самых сложных проблем. Лишь небольшое число пожилых людей минует негативную фазу кризиса пожилого возраста. Большинству из них необходима внимательная и квалифицированная помощь специалистов, близких людей и общества в целом. Несомненно, что пожилые люди попадают в группу высокого риска, становятся очень зависимыми от медико-социальных и экономических услуг. Им трудно адаптироваться в динамично меняющихся экономических и социально-культурных условиях.

Но в психологических особенностях людей пожилого возраста можно увидеть и положительные стороны:

- в пожилом возрасте, как и в детстве, активно функционирует интуитивно – образное мышление;
- люди пожилого возраста лучше, чем молодёжь, контактирует с детьми на эмоциональном уровне (недаром говорят: «Что старый, то и малый»);
- пожилые тонко чувствуют и понимают других людей, опираясь на развитые навыки невербальной коммуникации;
- пожилые люди обладают богатым жизненным опытом.

И как показывает практика, творческое самовыражение людей пожилого возраста, самореализация, изменению стереотипов мышления и поведения, совершенствованию способов взаимодействия с окружающим миром, даёт впечатляющие и обнадеживающие результаты как в коррекционно-терапевтической работе, так и в развивающем плане.

Поэтому, помогите пожилым людям найти себе интересное дело. Определите, что старость – это всего лишь Осень жизни! Помогите принять свой возраст, а для этого следует подкорректировать личный сценарий (убрать страхи, равняться на сильную личность и идти тем же путём и не бояться раздвигать личные границы).

Помогите пожилым людям организовать досуг и свободное время:

- занятия спортом или посильной физической активностью (допустима роль зрителя);
- занятия рукоделием, художественной деятельностью;
- огородничество и цветоводство;
- посещение театра, музеев и т.п.;
- приобщение к игровой деятельности (настольные и компьютерные игры);

-всевозможные развлечения (праздники и хобби).

Следует помнить, что для сохранения психологически- комфортной обстановки при общении с пожилыми людьми, необходимо соблюдать несколько простых правил общения.

Правила общения с пожилым человеком:

- Избегайте споров, конфликтов, резкой критики в разговоре с пожилым человеком ;
- Относитесь к своему подопечному, как к трудному ребёнку: если он бунтует, значит ему плохо. Выясните подлинную причину его поведения;
- Относитесь серьёзно к страхам и тревогам пожилого человека. Помогите ему озвучить свои страхи, рассказать о них. Это частично снимает психическое напряжение (срабатывает приём активного слушания) и будет служить толчком к поиску решения проблемы, вызывающей страх;
- Выслушивайте пожилого человека при любых обстоятельствах до конца, если это не возможно, мягко остановите разговор, пообещайте продолжить его при первой же возможности;
- Никогда не навязывайте насильно своего общения пожилому человеку, но и не отказывайте ему в этом;
- Всегда обращайтесь к человеку в годах с уважением, произносите слова медленно, достаточно громко; отложите разговор, если он находится в состоянии раздражения, гнева, обиды;

Не забывайте о ласке – смотрите в глаза человеку, касайтесь рукой, обнимайте, садитесь рядом. Часто престарелые люди, особенно плохо видящие и слышащие, нуждаются в тактильном контакте так же остро, как и маленькие дети;

- Поощряйте стремление пожилого человека к самостоятельному уходу за собой, чистоте, опрятности;
- Не запрещайте пожилому человеку иметь свои маленькие «секреты»: укромные места для хранения памятных вещей;
- Спокойно реагируйте на обвинения о пропаже денег или вещей и, вооружившись терпением, помогайте найти их;
- Поощряйте общение пожилого человека по телефону с родственниками, друзьями, помогайте ему выходить на улицу для общения, прогулки, посещения магазина и т.д.;
- Найдите для своего опекаемого старые журналы. Фотографии, книги, предметы периода его молодости и музыкальные записи. Посмотрите и послушайте их вместе. Это заметно сблизит вас;
- Для установления психологического контакта, всегда будьте тактичны.

Помните, что неподдельное участие и любовь могут преодолеть все трудности в общении с престарелым человеком.

Всегда призывайте на помощь юмор.

Для длительного общения с пожилым человеком требуется немало душевных сил и терпения.

Помните, что ухаживая за пожилым, вы готовите себя к старости.