

# ЕСЛИ В СЕМЬЕ ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК...

**Для сохранения психологически комфортной обстановки в вашей семье постарайтесь просто соблюдать несколько простых правил общения с пожилым человеком.**

- Избегайте споров, конфликтов, резкой критики в разговоре с пожилым человеком.
- Относитесь к своему старику, как к трудному ребенку: если он бунтует, значит, ему плохо. Выясните подлинную причину его поведения.
- Относитесь серьезно к страхам и тревогам старого человека. Помогите ему озвучить свои страхи, рассказать о них. Это частично снимет психическое напряжение и будет служить толчком к поиску решения проблемы, вызвавшей страх.
- Нередко тревога пожилого человека связана с ухудшением состояния здоровья. Его пугают мысли о том, что медицинская помощь не будет оказана вовремя.
- Выслушивайте пожилого человека при любых обстоятельствах до конца; если это невозможно, 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.
- Никогда не заставляйте пожилого человека что-либо делать насильно.
- При общении - смотрите в глаза человеку, касайтесь рукой, садитесь рядом. Часто престарелые люди, особенно плохо видящие и слышащие, нуждаются в тактильном контакте.
- Поощряйте стремление пожилого человека к самостоятельному уходу за собой, чистоте, опрятности, обеспечьте возможности для этого: подберите удобную одежду, легко снимающуюся и гигиеничную, укрепите вспомогательные приспособления в ванной комнате и туалете.
- Если пожилой человек не в состоянии обслуживать себя самостоятельно, пригласите к нему сестру-сиделку. Очень важно, чтобы пожилой человек доверял специалисту, который будет ему помогать.
- Не запрещайте пожилому человеку иметь свои маленькие «секреты»: укромные места для хранения денег, конфет, памятных вещей.
- Спокойно реагируйте на обвинения о пропаже денег или вещей и, вооружившись терпением, помогайте найти их.
- Не препятствуйте общению пожилого по телефону с друзьями, помогайте ему выходить на улицу для общения, прогулки, посещения магазина и т.д.
- Найдите старые журналы, фотографии, книги, безделушки 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.



**Для длительного общения с пожилым человеком требуется немало душевных сил и терпения. Помните, что ухаживая за пожилым, Вы готовите себя к старости и подаете положительный пример своим детям!**