**Тема: Как общаться с пожилыми родителями**





Пожилые люди, как известно, со временем превращаются в неважных собеседников. Они часто что-то забывают, становятся грубыми, иногда «чудят» или на людях ведут себя неадекватно — не так, как обычно. В этом случае всегда возникает вопрос: как общаться с пожилыми родителями? Особенно сложно складывается ситуация, когда у вас нет готовых решений. Если это так, вы не зря читаете эти строки. В нашей беседе мы расскажем, как общаться с пожилым человеком и как избавиться от вашей проблемы.

**Почему нужно понимать, как правильно общаться с пожилыми родителями**

У всех своя жизнь. Одни вынуждены жить с пожилыми родителями жены или мужа, остальные мирятся со старением своих близких. И если вы пока не можете найти с ними общий язык, значит, пора задуматься: почему так происходит, почему пожилые родители не хотят общаться с вами?

Дети вырастают, становятся взрослыми. Это неизбежно, впрочем, как и возникающий конфликт. С одной стороны, мы по-прежнему любим пожилых родителей, с другой — они начинают раздражать нас своим поведением, порой неадекватно реагируют. Хочется чаще их навещать, но нет времени. Они обижаются на всякие мелочи, а мы чувствуем себя от этого еще хуже.

С какими трудностями чаще всего сталкиваются пожилые родители и их взрослые дети? Что мешает им общаться нормально?

* Чувство тревоги у пожилого человека всегда находится на пределе — он беспокоится буквально обо всем, что происходит вокруг. И потому хочет говорить именно на эти темы. Да, крайне редко такое поведение пожилого человека имеет смысл. Чаще всего оно связано с возросшим числом болезней.
* Почти все пожилые считают, что их бросили. Сыновья и дочери для них — одно спасение, с ними они всегда смогут пообщаться. Видеть, разговаривать с ними для пожилого человека значит жить, радоваться их победам и достижениям, иметь хоть какое-то отношение ко всему происходящему за стенами дома. Однако мы настолько ограничены в свободном времени, что это кажется логичным обоснованием причин, из-за которых мы не набрали вчера номер пожилой мамы или не заехали к «предкам» в выходные, ненадолго перестали общаться.
* Раньше ваши родители много времени проводили с вами, заботились о детях, контролировали каждый ваш шаг. А сейчас все изменилось. Вы уже не учитесь в 7 классе и не должны общаться о своих успехах в учебе. Но пожилым родителям сложно это принять, они продолжают опекать. Вас же эта забота начинает нервировать, в итоге, появляется дискомфорт и возникает конфликт.
* Важный момент — до пенсии ваши пожилые родители могли много общаться с коллегами, друзьями, знакомыми. Сейчас они практически не выходят из дома. Результат — появляются тревожные и негативные мысли, пожилой человек начинает злиться, подозревать во всех грехах окружающих. Все это выливается на тех, кто рядом, — на вас.
* Забывчивость. Рассеянное внимание — стандартная ситуация в пожилом возрасте. Ваши пожилые родители все чаще начинают забывать имена, оставляют включенными свет или воду в ванной, а иногда не могут вспомнить, где они живут. Но далеко не каждый может спокойно реагировать на такое. И тем более не все готовы помочь пожилым родителям в решении этой проблемы. Общаться в данном случае почти бесполезно, нужно их контролировать.
* Старики ранимы. В силу физиологических и возрастных изменений пожилые люди неадекватно оценивают критику в свой адрес, какие-то незначительные комментарии относительно их поведения или внешнего вида. Даже самое мелкое замечание может перерасти в истерику и кучу взаимных обвинений. Но и дети при этом не могут скрыть своих эмоций — не разбираясь в причинах такой реакции, они начинают поддерживать конфликт, повышают голос на пожилого родителя, обвиняют его. Так и получается, что любое случайно оброненное слово перерастает в ссоры и годы молчания. Общаться с пожилыми нужно крайне сдержанно, следить за своими словами.
* Лучше жить отдельно от пожилых родителей. Ведь у вас есть супруг (супруга), свои дети, поэтому, с одной стороны, просто необходимо, чтобы родители позволили вам жить своей жизнью, самостоятельно принимать те или иные решения. С другой стороны, отдаляться от пожилых родителей не стоит. Отдельная крыша над головой — это одно, а сокращение общения — совсем иное. Пожилым родителям по-прежнему нужна ваша поддержка и ощущение, что вы рядом.
* Для своих родителей вы навсегда останетесь ребенком. Так устроен человек: он будет заботиться о своем потомстве до последних дней, будет говорить теми же фразами, что и раньше, хотя зачастую мы уже не прислушиваемся к их советам и нареканиям. Вы и так знаете, какую куртку надеть, как общаться или где не стоит покупать продукты. Но желание помочь ребенку настолько велико, что пожилые родители будут выводить вас из зоны комфорта своими репликами. Злиться бесполезно, этого не изменить.
* Старики часто болеют. Пожилые люди теряют свое здоровье день за днем. И если раньше они свободно владели своим телом, могли всё делать самостоятельно, то теперь длинные расстояния, ступеньки или тяжести — огромные проблемы пожилого возраста, помочь в решении которых можете только вы. Зная это, ваши родители все чаще, когда вы приходите к ним и начинаете общаться, часами рассказывают вам о недомогании, заболеваниях и в принципе о плохом самочувствии. А мы воспринимаем это как бессмысленные жалобы пожилого человека, не стоящие внимания.
* Дети и старики. Вы отчего-то думаете, что ваши пожилые родители обязаны заниматься внуками. Будто бы они должны сидеть с ними, общаться вне зависимости от обстоятельств или планов. Такое использование пожилых родителей приводит к непониманию. С одной стороны, вы мучаете бабушку своими требованиями («Мама, ты же бабушка! Проведи время с внуком, надо общаться с ним!»). С другой — пожилая женщина начинает злиться и высказывать недовольство, когда приходит провести время с вашими детьми. Другой вариант — она воспитывает ребенка не так, как вы хотели бы. В итоге, возникает конфликтная ситуация, в которой задействованы не только ваши пожилые родители, но и ваши дети. И если не обсуждать данную тему, можно добиться негативных последствий.
* Пожилые люди воспринимают в штыки все современные веяния и течения. Они постоянно критикуют то, что вы покупаете, делаете, говорите. Им нравятся только советские фильмы, веник вместо мощного пылесоса, общаться по городскому телефону, не плоский телевизор и не мобильный с кнопками. Изменить предпочтения пожилых родителей не получится. Привычка и сложности с переучиванием себя становятся основными чертами любого человека в возрасте.
* Ваши родители в старости чаще начинают говорить о собственной смерти. Когда вы слышите об этом, нервничаете и требуете перестать поднимать тему судного дня. Но стоит знать главное: пожилые родители делают это не для того, чтобы напугать вас. Это совсем другое. Думать о смерти и спокойно воспринимать ее приближение — норма для пожилых людей. Оттого, что умереть для них становится нестрашно, они и говорят об этом, даже когда сами не хотят общаться на эти темы. Плюс к тому пожилых волнует, как будет жить ребенок без них, поэтому они стараются предусмотреть все возможные сложности или варианты развития событий после своей смерти.
* У пожилых родителей постоянно меняется настроение. Предугадать реакцию или слова по этой причине бывает крайне сложно. Сегодня пожилой человек спокойно общается, а завтра может просто так «закатить» скандал. Резкие перепады психического состояния — эффект, вызванный гормональными всплесками, которые присущи организму пожилого человека.

**Хотите знать, как общаться с пожилыми родителями?**

**Узнайте причины их недовольства!**

Психическое состояние любого человека зависит в основном от его социализации, от того, как он умеет общаться с другими людьми. Что касается пожилых людей, стоит знать о некоторых моментах.

Всемирная организация здравоохранения и геронтологи выделяет три категории, к которым можно отнести ваших родителей. Первая — пожилые (от 60 до 74 лет), вторая — старики (от 75 до 90), третья — долгожители (более 90 лет).

Давайте разберемся. От чего зависит их поведение?

**Причина №1.** Физиология пожилого человека устроена таким образом, что он с каждым днем начинает чувствовать себя хуже и хуже. В итоге, появляется заниженная самооценка, чувство неудовлетворения собой. Исчезает желание общаться, познавать что-то новое, радоваться, чувствовать. Как результат — пожилой человек закрывается от внешнего мира, начинает негативно мыслить и постепенно становится ипохондриком.

При этом в пожилом возрасте истощаются нервные волокна, происходят изменения в мозговой деятельности, ухудшаются процессы восприятия и обработки информации, появляются проблемы в словесной формулировке мысли, плохо контролируются реакции организма. В связи с этим общаться с родителями становится непросто. Пожилые люди так часто, рассказывая о чем-то конкретном, отвлекаются на сопутствующие истории, теряя основную нить повествования, начинают говорить на совершенно другие темы.

Но есть и обратная сторона — пожилые родители часто сами устают от диалогов. Периодически они уходят от встреч с другими людьми, предпочитая не общаться, промолчать или заняться каким-нибудь делом.

**Причина №2.** Обычно в жизни пожилого человека ничего особенного не случается. Событий крайне мало, все они не отличаются новизной, но при этом максимально составляют бытие пожилых. Общаться для пожилых – то же самое, что жить. И именно поэтому рассказы о походах в магазин или истории из жизни соседей они воспринимают как нечто важное, а мы же видим в этом что-то совсем незначительное.

Вот почему, если вы собираетесь внезапно заскочить к пожилым родителям, хотя бы предупредите их об этом по телефону. Даже к такому событию им нужно морально подготовиться, иначе вы рискуете создать стрессовую ситуацию. Ваш визит при этом может нарушить планы пожилого отца или мамы. В таком случае может случиться скандал — все-таки люди в силу своей физиологии нуждаются в четко определённом распорядке дня. Общаться с вами пожилые родители не планировали. А распорядок тем временем позволяет им думать, что все в жизни находится под их контролем, так им комфортнее и спокойнее.

**Причина №3.** Люди в пожилом возрасте по-своему воспринимают ход времени. Для них все происходит сейчас, они живут в настоящем. Именно поэтому они начинают запасаться провиантом, экономят деньги. Так пожилые родители чувствуют себя в безопасности: «Если есть крупы, значит, еще живу».

И такое «застывание» во времени сказывается не только в материальном мире, но и в интеллектуальном, духовном пространстве. Пожилой человек не может свободно общаться, не может внезапно подключиться к разговору, или же он не остановится, пока не расскажет свою историю до конца.

Учитывайте этот факт в разговоре с пожилыми родителями. И тогда вам будет намного проще выстроить с ними отношения.

**Причина №4.** Нередко ссора с пожилыми родителями может возникнуть на почве их любви идеализировать прошлое, разговаривать о былых днях. Они готовы часами рассказывать о своей прожитой молодости, ведь именно тогда пожилые родители были в полном расцвете сил и чувствовали себя прекрасно. А сейчас воспоминания, а точнее их проговаривание позволяет ощутить «вкус» почти забытого счастливого времени.

Конечно, периодически слушая эти истории, вы понимаете — с каждым разом деталей в них становится больше, а масштабы происходящего — все огромнее и весомее. Пожилой человек верит в свое повествование, он снова и снова в памяти возвращается к друзьям. И хочет при этом видеть их все более и более красивыми, счастливыми, уверенными. И с каждым разом история для самого пожилого рассказчика становится реальнее.

Как уверяют эксперты, такие ожившие в голове воспоминания придают родителям спокойствие, вводят их в комфортное состояние. Даже более того, свободный полет мысли способен придать пожилому человеку сил и энергии. И именно поэтому не стоит его лишать такой радости — пусть он продолжает общаться, говорит, а вы делайте вид, что слышите эту историю впервые.

**Важно:** судя по статистике, пожилой рассказчик не стремится вести беседы с людьми того же возраста. Чаще он хочет общаться с молодым поколением. Оказывается, такие диалоги качественно влияют на здоровье старика и даже на длительность его жизни. И это доказано эмпирическим путем. Так, например, пожилые жители Абхазии считают обязательным ежедневно общаться с молодыми людьми. Они дают советы и тем самым продлевают свой срок.

**Как общаться с пожилыми родителями:**

**10 правил**

**№1. Что вы говорите?**

Согласитесь, что нередко чужие слова приносят нам больше морального вреда, чем поступки. Бывает, что в беседе с пожилыми родителями мы случайно говорим что-то лишнее и, что самое печальное, даже не запоминаем этого.

Лучше следить за своей речью. Да, порой общаться с человеком в пожилом возрасте бывает просто невыносимо. Но нужно понимать, что теперь вы играете другую роль — вы должны заботиться о родителях, а потому не имеете права причинять им боль. Даже когда приходится слушать нравоучения и наставления пожилой матери или отца, не встревайте со своими едкими замечаниями. Реагируйте на их недовольство, общаться нужно спокойно. Поступайте точно так же, как когда-то это делали они — например, при вашем плаче в магазине и мольбах купить игрушку. Просто молча увлекайте их чем-то другим.

Пожилые люди особо чувствительны, поэтому хорошо оценивают тон вашего общения с ними. Пара совсем нейтральных по смыслу предложений, но сказанных в плохом настроении, может им показаться вызовом — вашим стремлением начать конфликт. Общаться после такого пожилые, конечно, не хотят.

Пример: звонит ваша мама, а вы находитесь на важном совещании. Берете трубку: «Мне некогда. Перезвоню!». Или же говорите: «Мамочка, я не могу пока общаться. Созвонимся через 15 минут?». В каком случае вероятность того, что она обидится, меньше?

В любом случае важно в разговоре с пожилым человеком по телефону одно — общаться, демонстрируя свои положительные чувства к родителям. Да, вы считаете, что они и так знают, что вы их любите. Но лучше это проговорить. Достаточно завершать беседу стандартным «люблю тебя» или «скучаю, целую!».

**№2. А что сделали бы вы?**

Когда-то пожилые родители нервничали, что вы получили плохую отметку или не сделали домашнюю работу по алгебре. А сейчас все изменилось: вы переживаете, что мама перестала общаться, не пьет таблетки, а папа может сорвать спину на огороде.

Теперь вы должны понимать, для чего нужно общаться и что необходимо для комфорта ваших пожилых родителей. Не надоедать расспросами, а аккуратно помогать. Быть на расстоянии, но недалеко — чтобы всегда подставить плечо, когда пожилым родителям становится нелегко.

**№3. Вникайте в причины**

Не всегда вы сможете правильно оценить, что имел в виду ваш пожилой отец, когда сказал или сделал что-то плохое. Главное — общаться, выяснять, почему это произошло. Может быть, он хотел обратить внимание на свое плохое самочувствие? Или его тревожит его одиночество, от которого страдают все люди в пожилом возрасте? Может быть, он намекает, что хочет жить в доме для престарелых? Или просто не хочет общаться?

**№4. Хвалите и поощряйте**

Доброе слово, высокая оценка способностей и поступков порой могут сотворить чудо с пожилыми людьми. Особенно если речь идет о ваших родителях. Не забывайте хвалить мам и пап, пусть они сами убедятся в своей значимости, это позволит им повысить самооценку. Научитесь общаться с пользой. Скажите пожилому отцу, что он лучший дедушка на свете, и он свернет горы: будет сидеть с внуками, играть с ними, воспитывать и учить их математике. И это притом, что раньше он этим не занимался!

Вспомните, как родители раньше манипулировали с помощью похвалы вами: «Как же ты хорошо убрался в комнате! Покажи класс брату — сделай уборку в его комнате!» или «У тебя так хорошо получилось помыть посуду вчера. Помоги маме и сегодня!».

**№5. Взгляд со стороны**

Бывает, что выход из сложной ситуации можно рассмотреть только тогда, когда есть возможность абстрагироваться. Взгляните на конфликты и ссоры с пожилыми родителями со стороны. Представьте, что вы психотерапевт. Что говорят ваши пожилые родители, что им обычно отвечаете вы? На фоне чего возникает недовольство с той и другой стороны? Умеете ли вы общаться с пожилыми родителями, делаете ли это правильно? Отбросьте все эмоции и взвесьте: кто и в какой степени виноват в постоянных конфликтах? Может быть, просто стоит обращать больше внимания на то, что вам пытаются сказать ваши пожилые родители?

**№6. Говорите «спасибо»**

Как часто вы выражаете словесно благодарность своим пожилым родителям? Как часто говорите им «спасибо»? А ведь делать это можно каждый день: за ценный совет, за своевременную помощь по дому, за то, что правильно вас воспитали. Вот увидите, проблем в отношениях с пожилыми родителями станет намного меньше. Главное — общаться и просто говорить «спасибо», и все наладится.

**№7. Надзор и свобода**

Допустим, вы уделяете достаточно времени своим близким. Заботитесь о них, волнуетесь о здоровье ваших пожилых родителей. Но не кажется ли вам, что опекаете их чрезмерно? Не стоит надоедать постоянными звонками, донимать расспросами о «болячках». Предоставьте им свободу, дайте подышать полной грудью. А лучше внушите им мысль, что они еще молоды, полны сил, что они не такие уж и пожилые. И более того, что они могут общаться с другими людьми, заниматься каким-нибудь важным и интересным делом, увлекательным настолько, что они забудут о своем возрасте.

№**8. Каждому — обязанности.**

Человек, в том числе и пожилой, — существо, которое нуждается в постоянной деятельности. У каждого должны быть права и обязанности. Если их нет, пожилые родители начинают чаще переходить на проблемы, нервничать, чувствовать себя ненужными.

Подумайте, о чем вы можете их попросить? В любом случае есть небольшие задачи, решить которые пожилым родителям несложно, но их выполнение будет вызывать у исполнителя-старика восторг. Так пожилой отец или мать будут чувствовать себя полезными вам и вашей семье, будут общаться спокойнее и ощущать свою значимость.

**№9. Критику в сторону.**

Близких, даже пожилых родителей, нужно воспринимать такими, какие они есть. Не нужно разговаривать высокомерно, давать советы, пытаться их изменить. И тем более не нужно критиковать пожилых родителей. Даже если вам пытаются указать на путь истинный, старайтесь не делать того же в ответ. Как говорится, родителей не выбирают. Поэтому проще закрыть глаза на их недостатки и продолжать общаться. А еще лучше сказать пожилым родителям следующее: «Давайте договоримся не предъявлять претензий друг к другу». И тогда вы поймете, что можете жить хорошо, без обоюдных замечаний и скандалов.

**№10. Разговаривайте.**

Общайтесь с пожилыми родителями. Это только вам кажется, что рассказывать не о чем. Даже небольшие успехи на работе могут быть важным событием для вашей пожилой мамы. Ваша жизнь для нее — это всегда очень серьезная тема, а потому она будет общаться с целью «ловить» все детали и мелочи в разговоре, чтобы пережить все ваши события как собственные. Пожилые родители любят слышать все, что касается вас.

**Как общаться с пожилыми родителями:**

**20 советов**

**1.** **Общайтесь с пожилыми родителями так, чтобы было комфортно.** Да, вы знаете много новомодных или иностранных слов. Но не стоит перебирать их в разговоре, общаться на непонятном языке с вашими стариками. Пожилые родители могут воспринять такую выходку как акт некого превосходства над ними, а тут и до скандала недалеко.

**2.** **Говорите о своих чувствах к близким.** Даже если это не традиция в вашей семье, покажите им, что любите их, продемонстрируйте свои теплые отношения к пожилым родителям. Нужно общаться так, чтобы им было приятно вспоминать о разговорах с вами.

**3.** **Дарите им внимание**. В вашей жизни с каждым днем все меньше свободного времени, и все реже вы видитесь с пожилыми родителями, все реже получается с ними общаться. Но им это сложно понять, отсюда постоянные обиды и низкая самооценка.

Как бы вы повели себя на месте пожилых родителей? Представьте: старость, близкая смерть, размытое понятие семьи, отсутствие близких людей рядом…. Так и с ума сойти можно, особенно когда такое чувствуешь день за днем.

Пересмотрите свое свободное время. Наверняка в нем есть такие минуты, которые можно посвятить звонку пожилой маме или поездке с внуками к ней в гости. Помните рекламный лозунг **«Позвони родителям»**? Он появился на главном ТВ-канале не зря.

Лучший вариант — общаться с пожилыми родителями в рамках традиции. Можно раз в неделю устраивать беседы за чаем, совместные выезды в парк или смс-ки с пожеланием «Спокойной ночи, мамочка!» на каждый вечер.

Неважно, что вы выберете, главное — чтобы пожилые родители чувствовали, что вы рядом, что вы всегда готовы с ними общаться.

**4.** **Чувство нужности — то, чего не хватает обиженным пожилым родителям.**

**Реальная история:** одна женщина внезапно поняла, что ее приятная во всех отношениях пожилая мама стала часто злиться, скандалить. На тот момент ее возраст уже приблизился к отметке «60». Желание перестать общаться, ругаться возникло внезапно. До этого пожилая мама жила около 10 лет с дочерью и ее семьей, но никаких проблем не было. Дочь, обескураженная ситуацией, пыталась понять, в чем дело. Вроде бы все хорошо: летом — санаторий, зимой — спокойный отдых в загородном коттедже. Никаких «понянчись с внуками», «свари суп» и т.д. Полная свобода действий для пожилого родителя, никаких требований.

Как выяснилось, именно в этом и заключался корень возникшего конфликта. Пожилая мама посчитала себя обузой, которая не приносит семье пользы, а лишь живет за счет близких. После этого началась депрессия со всем набором сопутствующих элементов: раздражительность, озлобленность, плохое самочувствие, нежелание общаться и т.д.

Разобравшись в проблеме, дочь постановила: отныне пожилая женщина занимается внуками. У одного проверяет «домашку», другого водит в спортивный клуб, готовит вкусные обеды для всей семьи. Результат — не прошло и месяца, как пожилая мама пришла в себя. Она начала больше общаться, стала жить полноценной, насыщенной жизнью, в которой нет времени депрессии и придиркам.

**5.** **Оставьте свое желание изменить родителей.** Пусть они порой вас раздражают или вызывают чувство негодования, нужно понять одно — помимо негатива, вы также получаете от них немало положительных эмоций. Пожилые родители вас любят, ценят, заботятся. Разве этого мало, чтобы перестать придираться к ним и продолжать общаться?

**6. Радуйте пожилых родителей.** Раньше они покупали вам подарки, водили на аттракционы, веселили и поощряли вас. Теперь вы можете сделать то же самое для пожилых родителей. Тем более дарить подарки всегда приятно.

А еще раньше пожилые родители думали о вашем будущем, стремились окружить вас теплом — для того, чтобы вы чувствовали себя уверенно. Сделайте то же самое: позаботьтесь о пожилых родителях, предложите им лечение болезней, которые изматывают их и лишают нормальной жизни, не дают вам нормально общаться.

**И помните:** ваши успехи — это их достижения. С самого вашего рождения родители работали над тем, чтобы вы выросли и стали счастливым человеком, который может добиться всего нужного на своем пути. Каждый раз, когда вы доказываете на практике, что у родителей получилось достойно вас воспитать, вы дарите пожилым близким новый повод для гордости.

Пожилые родители всегда любят слышать что-то приятное о своем ребенке, даже если сыну или дочери уже 40 или 50 лет. И любят общаться на эту тему с друзьями, знакомыми.

**7.** **Учитывайте возраст.** Представьте себя на месте пожилых родителей: плохое зрение, слабость в теле, проблемы со слухом, трясущиеся руки. Ваши родственники могут сейчас ощущают именно это или что-то подобное. Стремясь облегчить свое существование, они вынуждены пить таблетки горстями и требовать вашей помощи.

Изменить это зачастую бывает невозможно. Но в ваших силах хотя бы немного упростить ситуацию — для этого достаточно спрашивать пожилых родителей о возможности помочь в чем-либо, общаться на тему их здоровья.

**8.** **Сопереживание — важнейший момент.** Нет, это не жалость к людям пожилого возраста, а именно сопереживание, сострадание по отношению к родителям. Если первый случай говорит о том, что мы не можем помочь пожилому человеку, то во втором всегда находимся рядом, продолжаем общаться и всегда берем часть их проблем на себя.

**9. Отвлекайте старика от его проблем.** Каждый день пожилых родителей очень похож на предыдущий и тот, что будет завтра. Ярких моментов все меньше, а вяло текущей рутины все больше. Именно по этой причине наши пожилые родители сидят у подъезда и могут общаться друг с другом, исключительно обсуждая личную жизнь соседей.

Что делать? Нужно чем-то увлечь пожилого родителя, дать ему какое-либо интересное занятие.

Причем делать это стоит не прямо, а аккуратно, чтобы не задеть его чувств. Например, можно в разговоре упомянуть какую-то пожилую знакомую того же возраста, с которой вам довелось общаться на прошлой неделе и которая сейчас увлечена тем-то и тем-то. Можно обратить внимание на телепередачу про обучение компьютерным азам для пожилых, а можно общаться о йога-центре, что за углом. Вариантов множество. Тут главное — общаться и находить что-то подходящее.

**10.** **Что интересно пожилым родителям?** Вы знаете ответ на этот вопрос? Крайне редко мы понимаем и видим, что действительно вызывает положительные чувства у пожилых родителей. А жаль, потому что, разделив интересы, можно больше общаться, сблизиться и перестать конфликтовать.

**11.** **Не дублируйте маму при ссоре.** Истеричные обвинения в ответ на крики пожилых родителей и претензии в свой адрес — не выход. Лучше сделать все наоборот. В самом начале скандала попробовать подойти и обнять близкого человека, сказать ему, насколько он важен для вас и для всей семьи. Такой шаг может обескуражить расстроенного пожилого родителя, а состояние шока может смениться на милость и спокойствие.

**12.** **Проявляйте терпение**. Все-таки вы имеете дело с пожилыми родителями, которые находятся в солидном возрасте. Физиология уже привела к тому, что перед вами стоит крайне возбудимый и эмоционально заряженный человек. Нужно просто осознать это, и тогда вы не станете принимать неверных решений.

**13.** **Не переусердствуйте с опекой.** Не стоит быть настойчивым в своей любви к пожилым родителям. Оглянитесь, а вдруг вы уже перешли границу? Как давно вы стали говорить с пожилыми родителями только об их самочувствии? Любой человек не хочет стареть в глазах других, а потому он будет сопротивляться назойливой помощи, не будет общаться, если поймет, что это делается только из-за его возраста.

**14. Для пожилых родителей нужны ритуалы.** У каждой семьи есть свои традиции. Придумайте те, которые будут касаться ваших пожилых родителей. Может быть, это будут встречи в кафе по воскресеньям или видео-звонки по субботам, неважно. Тут главное — сам ритуал, который будет повторяться регулярно. Общаться с родителями для того, чтобы просто общаться.

**15. Слушайте, что вам говорят.** Есть советы пожилых родителей,к которым все-таки стоит прислушиваться. И делать это стоит не потому, что они действительно крайне важны. Нет, просто игнорирование пожеланий и замечаний для ваших пожилых родителей становится знаком, указывающим на отсутствие внимания к их персонам. Обязательно благодарите за совет, продолжайте общаться. Пожилые родители это очень ценят.

**16.** **Займите пожилых родителей.** Можно приобрести отцу или маме компьютер. Изучая программы, осваивая клавиатуру, пожилые родственники будут чаще общаться с молодыми, расти духовно и интеллектуально, а это отлично сказывается на психологическом здоровье. Можно также рассказать пожилым родителям о возможности зарабатывать в интернете, о «фрилансе» или варианте открытия магазина авторской мебели (если ваш отец любит что-то мастерить в гараже).

Новое увлечение подарит старикам забытое чувство уверенности в себе, возможность общаться, не выходя из дома, и желание делать что-то полезное для себя и семьи.

**17.** **Не требуйте от родителей ничего.** Не стоит постоянно рассказывать пожилым родителям о том, что они должны делать. Это взрослые люди, которые во многом хорошо представляют, для чего они вышли на пенсию.

Вы спрашивали пожилых родителей, чем они хотят заниматься сегодня? Может быть, они уже давно не хотят сидеть с внуками, а мечтают о путешествии по стране? Или вместо того, чтобы готовить ужин, было бы интереснее общаться с супругом или помогать вам по саду?

**18.** **Помогайте в любом случае.** Даже если пожилые родители говорят «спасибо, сын, у нас все есть», все равно помогайте.

Знайте — на вас смотрят ваши дети, они видят, как вы можете общаться с отцом и мамой. И если вы будете делать вид, что все хорошо, но при этом ничего не делать для пожилых родителей, они вам это припомнят. Подумайте, как ваш сын поведет себя в будущем с вами, если вспомнит сегодняшний день? Станет ли он общаться с пожилыми родителями?

**19. Прекратите обвинять себя.** Вам кажется, чтовсе скандалы и проблемы с пожилыми родителями — это ваша непоправимая проблема. И вы уверены, что умирающие от старости никогда не простят вас?

Перестаньте так думать. Даже если вы видите, что ваши пожилые отец или мать отдалились от вас, после обиды перестали общаться, отвечать на звонки, не нервничайте. Все точки над «и» расставит время.

Память — такая штука, которая в случае с мозгом человека может творить чудеса. Умирая, человек вспоминает только хорошее. И чувство приближающейся смерти у пожилых родителей всегда возникает в совокупности с желанием исправить ошибки, в том числе смириться с недостатками близких людей и простить их.

Так или иначе, даже в самых сложных ситуациях в отношениях с пожилыми родителями важно уметь сохранять спокойствие. Если всегда отвлекаться на проблемы пожилых близких, можно перестать жить своей жизнью, общаться с другими людьми. И что еще хуже — можно оказаться виноватым. Разве вам это нужно?

**20.** **Научитесь забывать.** Пожилые люди всегда **о**щущают одиночество. Постарайтесь быть рядом с ними, но при этом не зацикливаться на всем, что они говорят.

К сожалению, часто взрослые дети, лишаясь пожилых родителей, чувствуют свою вину. Они вспоминают критику, советы и все, что доводилось слышать от них. Не могут простить себя за то, что не старались общаться с пожилыми родителями тогда, когда это было необходимо. Именно поэтому, чтобы не сожалеть, попробуйте прямо сейчас начать аккуратно разговаривать с ними.

Не стоит злить и расстраивать пожилых родителей, потому что потом вы будете винить себя за свое же поведение.

Как общаться с пожилыми родителями: 30 мудрых советов от