|  |  |
| --- | --- |
| ***Покаяние родителям.***  Когда они уходят в тишину,  Туда, откуда точно нет возврата,  Порой хватает несколько минут  Понять – о боже, как мы виноваты…  И фото – черно – белое кино.  Усталые глаза – знакомым взглядом.  Они уже простили нас давно  За то, что слишком редко были рядом.  За не звонки, не встречи, не тепло.  Не лица перед нами, просто тени…  А сколько было сказано не то,  И не о том, и фразами не теми.  Тупая боль – вины последний штрих –  Скребет, изводит холодом на коже.  За все, что мы не сделали для них,  Они прощают, мы себя – не можем.  (Э. Асадов.)  - Пожилые очень тонко чувствуют фальшь и неискренность, страдают от недомолвок. Любите их, как можете, заслужите их доверие.  -То, что для вас мелочи жизни, неосторожное слово, для стариков – огромное горе. Будьте тактичны и терпеливы.  -Не упускайте возможности чему-то научиться у пожилых людей, это бесценно и невосполнимо, прислушивайтесь к словам, с вами говорит сама мудрость. Сами же старики испытывают неимоверное счастье, если видят, что они нужны и уважаемы.  **1.Не ждать удовольствия от общения.**  Если вы не будете ждать удовольствия от взаимодействия с пожилыми родственниками, вероятность, что вы его все же получите, повышается. Удовольствие можно получить от себя. Например: если вас ждет тяжелый разговор с родителем, вы должны удержаться от собственного гнева. Одну секунду вам будет тяжело, а все остальное время вы будете получать удовольствие от того, что сдержались. Когда пожилые начинают «есть»,  старайтесь сдерживаться, и понимать, что обижаться не на кого: это не просто наши родители, это мы с вами через 20, 30, 40 лет.  **2.Рулить.**  Мы привыкли, что родители управляют нами. Они сильные люди, и совет дадут, и помогут. Но вдруг наступает момент, когда нужно взять руль на себя: теперь ты сильный и должен управлять ситуацией  **3.Не пытаться их менять.**  Мы пытаемся их исправить, хотя нужно принимать их такими, какие они есть. Не нужно пытаться в них что-то впихнуть, они уже не подлежат модернизации. Мы можем их только принять.  **4.Знать их «технические характеристики».**  Нужно абсолютно точно знать, с кем мы имеем дело. Надо понять, что такое человек не видящий, не слышащий, не могущий встать. Чтобы понять, что такое слепой человек, попробуйте очутиться на его месте: хотя бы порисуйте в темноте. Наши старшие родственники каждый день видят, как уменьшаются их возможности.  **5.Не вступать в конфликт.**  Агрессия пожилых людей приходит от неудовлетворенности собой. Когда ты принимаешь причину агрессии, когда ты улыбаешься пожилому родственнику и не отвечаешь на его выпады, агрессия спадает. Если ответил — пропал. Попробуйте, например, в спокойной ситуации в разговоре с родителями взять и поменять тему. Это упражнение поможет вам в ситуации конфликта.  **6.Сострадать, но не жалеть.** | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  **«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПИРОВСКОГО РАЙОНА»**  **КАК ОБЩАТЬСЯ С пожилыми родителями**  ***(10 простых правил)***  ***[http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=79414757-28-72&n=21](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&fp=6&img_url=http://www.calend.ru/img/content/i0/856.gif&uinfo=ww-1349-wh-644-fw-1124-fh-448-pd-1&p=6&text=%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D1%8B%D0%BC%20%D1%87%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BC&pos=192&lr=47&rpt=simage)***  **с.Пировское 2017 г.**  **7.Не спорить.**  Есть много моментов, когда очень хочется ответить. Когда ты понимаешь, с кем имеешь дело, все становится гораздо проще. Ты получаешь отрицательную энергию, перерабатываешь ее в себе и отдаешь положительную.  **8.Управлять впечатлениями.**  Когда мы молоды, у нас очень много впечатлений, а с возрастом их становится все меньше. Все, что отвлекает пожилых от невеселого образа жизни, очень важно. Они сидят перед домами на скамейках и обсуждают соседей именно потому, что им не хватает впечатлений.  На самом деле ответ очень простой: их надо занять.  Нужно приглядываться к человеку, подсовывать ему что-то. Если хочешь, чтобы старик рано ушел, просто посади его на стул и начни сдувать пыль — долго не просидит.  **9.Не винить себя.**  Чувство вины преследует всех. Что бы ни происходило, остается ощущение того, что недоделал, недодал, неправильно вел себя с родителями. Не надо себя винить. Виновато время. Это замкнутый цикл, который не зависит от нас.  **10.Прощать.**  Нужно научиться оставлять обиды во вчерашнем дне. Это как компьютер — ты его перезагрузил и начинаешь работать снова. Если сегодня ты не простил своего деда, завтра — может так случиться — его уже не станет.  Но чтобы прощать, надо иметь силы. Есть много техник восстановления: можно медитировать. Самая простая техника «5 минут»: просто выйти из помещения, посидеть пять минут и ни о чем не думать. Потом вернуться с новыми силами, чтобы опять иметь возможность сострадать.  Одна из главных заповедей — умейте их рассмешить. Веселый старик не опасен. |