|  |  |
| --- | --- |
|  ***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*****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. |