

## Правила общения с гражданами пожилого возраста



- 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. Напишите большими цифрами номер нужного телефона, вбейте его в телефонную книжку.
- 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. Уговаривайте и убеждайте, прибегайте к помощи людей, имеющих у него авторитет, приводите примеры из книг, истории, жизни известных людей.
- 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. Хвалите его, когда он хорошо и опрятно выглядит.
- Спокойно реагируйте на обвинения о пропаже денег или вещей и, вооружившись терпением, помогайте найти их.
- Найдите для своего опекаемого 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. Всегда призывайте на помощь юмор. Обращайтесь за опытом общения к специалистам - психологам и психотерапевтам.