

Как грамотно выстроить общение с пожилыми людьми: практические советы

У каждого из нас есть знакомые, соседи, близкие люди преклонного возраста, с которыми со временем все трудней налаживать отношения. Связано это с тем, что с каждым годом в организме происходят необратимые разрушительные процессы, ухудшающие восприятие мира, затрудняющие общение. Физическое старение вызывает недовольство собой, ощущение собственной ненужности, обузы, снижение самооценки. Человек становится ворчливым, брюзгливым, обидчивым, агрессивным. Появляется повышенная тревожность, недоверчивость, подозрительность ко всем, в том числе к своим ближайшим родственникам. Все это влияет на качество общения с окружающими.



Подготовка к беседе

Перед началом беседы важно проанализировать физические факты, которые могут помешать конструктивному диалогу.

При общении с человеком в солидном возрасте нужно учитывать следующее:

1. Ухудшение памяти

Пожилые люди часто в мельчайших деталях помнят, что происходило 20-30 лет назад, но забывают, что произошло вчера или несколько часов назад. Не стоит обвинять их в этом, лучше несколько раз повторить сказанное спокойным голосом. Если человек по несколько раз переспрашивает об одном и том же, не нужно лениться отвечать. Это не вредность, а необходимость. Если вспылить, накричать на человека, он обидится или испугается, в следующий раз не станет лишним раз переспрашивать, а проблема усугубится.

2. Снижение слуха

При общении с людьми в возрасте нужно четко, медленно и членораздельно произносить слова, повышая голос до комфортной громкости. Одновременно делать жесты, с помощью которых человек может ориентироваться если что-то недослышал. Например, если приглашают на обед, можно показать жест, имитирующий движение ложки возле рта во время еды.



3. Затрудненное речевое восприятие

Беседовать желательно без большого количества междометий, сленга, мусорных слов. Четко выделять интонацию. Предложения строить короткие и произносить их с длинной паузой, чтобы человек уяснил смысл сказанного.

Золотые правила грамотного продуктивного взаимодействия с людьми в солидном возрасте

Общение с пожилыми требует терпения, крепкой нервной системы, философского взгляда на трудности.

Психологи выделяют ряд правил, выполнение которых помогают наладить общение с людьми в солидном возрасте.

А. Выбирать правильный тон

Разговор нужно строить на равных. Не говорить с иронией о представителях старших поколений, не увлекаться разговорами о современных технологиях, о том, что современный прогресс недоступен пожилым. Не высказывать пренебрежение, а нравоучения оставить при себе. Нужно помнить, в старости люди любую критику или сомнение в их дееспособности воспринимают гораздо острее и болезненней, чем в детском и молодом возрасте.



В. Дать понять пожилому человеку, что он значим для общества

В старости люди страдают от того, что их знания и умения никому не нужны. Чтобы наладить контакт с ними, нужно регулярно, но не навязчиво спрашивать их совета по предмету, в котором они разбираются. Важно выслушивать ответы со вниманием, участием, заинтересованностью, иначе человек увидит, что вам это неинтересно и замкнется в себе. Для построения доверительных отношений можно рассказывать о своей семье, спрашивать совета по различным бытовым ситуациям. Бабушки знают множество народных советов, которые могут пригодиться.



С. Использовать тактильное общение

При установке доверительных отношений можно слегка дотронуться до плеча, положить ладонь на кисть руки пожилого человека в знак одобрения, поддержки. Сразу обнимать малознакомого пенсионера не стоит. Здесь важна корректность, соблюдение личного пространства. Важно следить за реакцией. Бывает, что человек не любит прикосновений.

Д. Дать полностью пережить эмоции

Пожилой человек иногда плачет, вспоминая что-то из своей прошлой жизни. Надо дать до конца высказать все, что наболело. А затем мягко переключить разговор на другую тему, обняв в поддержку.



Е. Учиться слушать

У людей преклонного возраста дни нанизываются как одинаковые капли. За неимением новых событий, они вспоминают прошлое и хотят поделиться этой информацией с другими. Как считают геронтологи, это позволяет старичкам чувствовать себя комфортно. Рассказывая о своей молодости, они снова чувствуют себя полными сил. Не стоит их прерывать. Лучше выслушать истории с вниманием. Обязательно проявить интерес, уточняя факты.

Правила общения с авторитарными личностями

1. Не пытаться переубедить

Человек за свою длинную жизнь привык слышать и слушать только себя. И его характер не переменить. Любая попытка навязать свою точку зрения вызывает у них сильнейшее раздражение и агрессию. С такими сварливыми стариками разговаривают мягко, но настойчиво, предъявляя серьезные доказательства правоты своих слов.

2. Сдерживать себя

Любое раздражение с вашей стороны, и вы станете виновны во всех смертных грехах. Если сдерживаться трудно, лучше свести контакт к минимуму.



3. Не позволять манипулировать

Сварливые пожилые люди, при отсутствии у них серьезных аргументов, любят прикинуться умирающими. Они хватаются за сердце, мастерски падают в обмороки, лишь бы добиться своего. В таком случае важно быть спокойным. Бабушка или дедушка скандалят, что дома старые трубы, они скоро протекут, а вы ничего не делаете? Спокойно пообещайте, что немедленно позвоните мастеру, который все проверит и отремонтирует.

Психологи и геронтологи заметили, что душевное равновесие человека определяется качеством его социальных связей. У пожилых связь с социумом имеет свои тонкости, возникающие из-за естественных физиологических изменений. Зная их, можно построить конструктивный диалог, который сблизит молодое и зрелое поколения.