

## Как справиться с конфликтным пожилым человеком?

### Отчего пожилые люди конфликтны

Ухудшение самочувствия, смерть ровесников, упадок сил – потрясения и трудности, с которыми сталкивается любой человек на склоне лет. В благоприятном случае он принимает ситуацию, психологически адаптируется. Почему иногда этого не происходит, личность меняется?

### Физиологические причины

Даже при так называемом нормальном старении, когда отсутствуют тяжелые заболевания, в организме происходят необратимые регрессивные процессы. Они затрагивают и центральную нервную систему. Согласно научным исследованиям, к 75-80 годам в мозге происходит сложная перестройка:

- уменьшается его объем и масса;
- разрушается до 40 % нейронов;
- нарушается совместная деятельность полушарий;
- изменения затрагивают прифронтальную кору, которая отвечает за эмоции, управление импульсами.

В результате снижается скорость восприятия, замедляются реакции, ухудшается память. Становится сложно решить элементарные бытовые проблемы. Зачастую конфликты пожилых родителей и взрослых детей случаются из-за непонимания этих процессов. Молодым людям кажется, что престарелые умышленно повторяют одно и то же, все забывают, не воспринимают простую информацию, не управляют эмоциями.

### Психологические факторы

Физические изменения и психологические тесно взаимосвязаны. Упадок сил вызывает беспомощность, снижение самооценки. В зависимости от индивидуальных особенностей личности, недовольство собой может проявляться и в повышенной агрессии, излишней обидчивости, гневных, раздражительных реакциях.

Психологи утверждают, что ипохондрия у пожилых людей нередко вызывается недостатком любви. Представители старшего поколения придумывают себе несуществующие болезни, чтобы привлечь внимание окружающих, ощутить заботу. Неудовлетворенность прошедшей жизнью ведет к тому, что на закате лет пенсионер сосредотачивается только на своих проблемах.

Нередко негативные черты к старости становятся более выраженными, заостряются. Экономность превращается в скупость, ворчливость – в

брюзжание, замкнутость – в угрюмость. Страх одиночества порождает повышенную разговорчивость. Ситуация усугубляется снижением социального статуса, сужением круга общения, потерей финансового благополучия и независимости от близких.

### Как преодолеть конфликты с пожилыми людьми

Уважение к пожилым людям – признак цивилизованного общества. Ссоры с ними у заботливого и правильно воспитанного человека вызывают чувство вины. С уходом из жизни бабушек и дедушек оно усиливается, ложится тяжелым бременем. Когда конфликты с пожилыми родственниками угнетают морально, есть два выхода: попытаться изменить ситуацию, если это возможно, или выработать особую стратегию поведения.

### Как избежать ссор

Факторами, которые влекут за собой негативные изменения эмоциональной сферы на склоне лет, ученые называют:

- завершение трудовой деятельности;
- отсутствие целей;
- разочарование

Чтобы поддерживать в старых людях радость жизни, следует поощрять их активность. Любые физические нагрузки расширяют сосуды головного мозга, что улучшает его кровоснабжение, питание, тем самым отодвигают необратимые процессы. Это могут быть прогулки, посильная работа в саду. Реализацией мечты станет поездка или новое хобби. Мыслительная деятельность: чтение, изучение языков, разгадывание кроссвордов служат профилактикой возрастных болезней. Взаимовыгодным является общение с маленькими внуками. Полезно рассказывать сказки, учить стихи, тем самым тренировать память. Развивать моторику рук следует не только крохам, но и пенсионерам. Занятия лепкой, вязанием, пришиванием пуговиц задействуют различные области головного мозга. При этом человек будет ощущать свою значимость, полноценность. Если возникает напряженность в отношениях, лучше не откладывать откровенный разговор. Он поможет выяснить, почему бабушка злится, чем недовольна, как это можно изменить. Compliments, благодарность за труд, даже самый легкий и простой, обращение за советом помогут создать конструктивное взаимодействие.

### Как вести себя в ситуациях, когда сложно найти общий язык

Люди с истероидным (демонстрационным) типом личности зачастую прибегают к актерству, шантажу, чтобы добиться своих целей. Их действия не поддаются логике. В таких случаях лучше эмоционально

дистанцироваться, сфокусироваться на решении проблемы. Если бабушка манипулирует близкими, стоит твердо, но спокойно установить личные границы. В общении следует:

- не ввязываться в ссору;
- сохранять спокойствие, дружелюбие, мысленно хвалить себя за выдержку;
- аккуратно выбирать темы бесед, избегать спорных.

Взгляды и убеждения в этом возрасте поменять практически невозможно. Остается принимать близких такими, какие они есть. Психологи советуют «примерить» на себя состояние стареющего человека, представить частичную потерю зрения и слуха, недомогание. Такие методики помогают быть терпимее. Престарелые родители нуждаются в поддержке, настает время брать ответственность на себя. Не стоит забывать о собственном отдыхе. Медитации, психологическая поддержка позволят аккумулировать затраченную энергию. Нередко в семье дети становятся свидетелями постоянных скандалов между представителями различных поколений. Они страдают, не знают, как помирить маму и бабушку или дедушку, чувствуют себя виноватыми. В результате, у них теряется ощущение безопасности. Ребенок испытывает стресс, впоследствии не умеет строить грамотные отношения.