

## **10 правил «Как общаться с пожилыми родителями»:**

### **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 меня ждет тяжелый разговор с родителем, я должен удержаться от собственного гнева. Одну секунду мне будет тяжело, а все остальное время я буду получать удовольствие от того, что сдержался.

### **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. Они хотят, чтобы мы были успешными, но они уже не могут ничем помочь. Наше благополучие — залог их успеха, об этом нужно все время помнить.

### **3. Не пытаться их менять**

Когда мы были маленькими, взрослые здорово поели нам мозг рассказами о соседском мальчике, который лучше учится и слушается родителей. Когда они становятся пожилыми, мы начинаем отвечать им тем же: «Смотри, соседка каждый день гуляет, а ты целыми днями дома сидишь». 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. Если человек курил до 80 лет, скорее всего, он уже не бросит.

### **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 и от этого постоянно испытывают стресс.

### **5. Не вступать в конфликт**

Агрессия пожилых людей приходит от неудовлетворенности собой. Когда принимаешь причину агрессии, когда ты улыбаешься пожилому родственнику и не отвечаешь на его выпады, агрессия спадает. Если ответил — пропал. Конечно, нужно уметь менять темы разговора, менять вектор. 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**

Сострадание — очень важная вещь. Причем нужно различать сострадание и жалость — это небо и земля. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. А сострадание может быть разным, в том числе циничным или деятельным.

## **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. Когда мы касаемся темы о том, как уберечь стариков от мошенников, все советы связаны с укреплением обороны: поставить железную дверь, камеру, запретить им подходить к двери. На самом деле ответ очень простой: их надо занять. Нужно приглядываться к человеку, подсовывать ему что-то. Впечатления бывают разные, не всегда хорошие. Мы можем постараться сделать так, чтобы впечатления были только хорошие, но мы не всемогущи.

## **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. Надо понять, что человек, который приближается к границе жизни и смерти, прежде всего обращен в себя и пытается упорядочить свое прошлое. В любом случае нужно беречь себя. Надо научиться отдыхать. Если постоянно жить жизнью пожилого человека, в итоге останешься виноват: тебя обвинят в том, что у тебя все не сложилось.

## **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. Можно воспользоваться техникой «5 минут»: просто выйти

из помещения, посидеть пять минут и ни о чем не думать. Потом возвращайтесь с новыми силами, чтобы опять иметь возможность сострадать.