

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система»

Центральная городская библиотека
Отдел «Читальный зал»



Как общаться с пожилыми людьми

Памятка

Ангарск
2020

91.9:88

K16

Как общаться с пожилыми людьми : памятка
/ сост. И. Ю. Новикова. – Ангарск : МБУК «ЦБС», 2020. – 8 с.

91.9:88

Муниципальное бюджетное учреждение культуры
Ангарского городского округа
«Централизованная библиотечная система», 2020

Особенности преклонного возраста

Хотелось бы, чтобы пенсионный возраст ассоциировался у нас с заслуженным отдыхом, уходом от надоевших забот и рабочих проблем, но зачастую, особенно у одиноких пенсионеров, появляется чувство пустоты, ненужности, новые проблемы (как душевного, так и физического плана). С наступлением преклонного возраста ухудшается здоровье, замедляется речь, снижается реакция.

Климакс у женщин снижает уровень серотонина – гормона счастья, вырабатываемого надпочечниками, и повышает концентрацию гормона стресса – кортизола, вызывая перепады настроения и агрессию.

Одновременно с гормональным дисбалансом изменяется структура головного мозга, мышление притормаживается. Формулировать мысли становится все труднее.

Чтобы правильно вести себя с человеком в возрасте, в первую очередь необходимо научиться понимать мотивы его поведения. Агрессивность, склонность спорить и отстаивать свое мнение являются следствием желания подтвердить свою значимость, нужность для себя и окружающих.

Из-за особенностей возраста представителям старшего поколения довольно сложно анализировать ситуацию и делать выводы. Им непросто переключиться на новую тему, если они еще не высказали все наболевшее по предыдущей.

Очень часто нетерпимость к пожилым проявляется из-за недостаточного терпения к их воспоминаниям. Когда они рассказывают о своей молодости, о своих заслугах, возвращаются к событиям прошлого, где они были востребованы и успешны, то на какое-то время начинают чувствовать себя моложе, сильнее, красивее. Именно поэтому старшему поколению не столь интересно общение с ровесниками. Для них предпочтительнее общество представителей более молодого поколения, ведь общение с молодыми людьми позволяет пожилым дольше оставаться в тонусе и даже продлевает жизнь.

Особенности общения с пожилыми людьми

Главное при общении с пожилыми людьми – это терпение и еще раз терпение. Чтобы не вспыхнул конфликт, нельзя отвечать агрессией на агрессию. Помните, что в пожилом возрасте очень сложно контролировать свои эмоции.

Попробуйте переключить внимание пожилого человека с тяжелой темы, при этом будьте спокойны, сохраняйте уверенность. Избегайте собственных слишком резких и критических высказываний. Чем меньше вы будете показывать свое недовольство, тем проще вам будет общаться с пожилыми людьми.

Улыбайтесь при общении с пенсионерами, старайтесь проявлять искренность, понимание, уважение, дружелюбие. Говорите по возможности медленнее и понятнее. Между вопросами необходимо делать интервалы, чтобы дать возможность человеку сориентироваться и продумать ответ.

«Когда держаться нету сил»

Принято считать, что работа библиотекаря размеренная и спокойная, бесстрессовая, но на практике выясняется, что все как раз наоборот. Современный библиотекарь трудится практически на передовой. К нам обращаются люди из всех слоев общества, и все – со своими потребностями, бедами, проблемами. У библиотекаря, помимо основной, библиотечной, работы, появилось множество сопутствующих профессий. Нам необходимо быть и психологами, и социальными работниками, быть компетентными в юридических вопросах и т.д. Поэтому стресс, переживания, тревожность, нервозность стали обычными в нашей профессии.

Уважаемые коллеги, пора позаботиться о себе! Ниже приведены несколько простых упражнений, которые помогут вам в короткие сроки выйти из стресса, успокоиться, переключиться на позитив.

1. Дыхательные упражнения

Как это ни удивительно, но дыхательные упражнения действительно работают. Поэтому предлагаю попробовать следующее. Удобно сядьте, выпрямите спину и начинайте глубоко и медленно дышать, считая до десяти. Набирайте как можно больше воздуха, при этом должна подниматься не только грудь, но и живот. Важно, чтобы вдохи были глубокими и равномерными.

Если просто дышать вам станет скучно, то можно совместить это упражнение с техникой визуализации. Представляйте, что собираетесь выдохнуть из себя все негативные эмоции. Потом сделайте глубокий вдох и с резким выдохом опустошите легкие. Воздух вылетит со свистом и со всем негативом, который вы накопили. После нескольких повторений этого упражнения вы с удивлением обнаружите, что находитесь во вполне нормальном душевном состоянии.

2. Аффирмации

Еще одно действенное упражнение. Чтобы успокоиться, выйти из стрессовой ситуации, достаточно представить себя умиротворенным и расслабленным, создать свой позитивный мыслеобраз. Для этого необходимо повторять позитивные утверждения. Внимание: эти фразы не должны содержать частицу НЕ!

Хорошо подойдут фразы: «Я совершенно спокойна», «Мне радостно и спокойно», «На душе у меня мир и покой». Уже через несколько повторений вы почувствуете себя гораздо лучше, главное – верить в те фразы, которые вы произносите.

3. Расслабляющий самомассаж

Здесь тоже всё просто, достаточно уединиться минут на пять и сделать себе массаж головы. На голове находится

множество нервных окончаний, и воздействие на них поможет улучшить ваше состояние. Перед процедурой настройте себя, что после массажа ваше настроение изменится, нервы перестанут шалить. После этого легкими массажными движениями разотрите лоб и виски, а также постучите пальцами по голове от лба до затылка.

Если же необходимость заставляет оставаться на месте и нет возможности уединиться, примените иную технику самомассажа. Поочередно нажимайте пальцами одной руки на ногтевые фаланги другой. Через некоторое время ваше настроение изменится на вполне позитивное.

4. Переключить мысли

Если чувствуете, что на взводе и готовы в любой момент взорваться, то вам просто необходимо резко переключить свое внимание с негатива. В этом вам поможет простейшая техника: попробуйте в уме перемножить двух-, трехзначные числа. Сосредоточьтесь на получении результата. Не просто подумайте о двух числах, которые необходимо умножить, а именно мысленно перемножьте их и получите конкретное число в результате.

5. Визуализация

Это лучшее лекарство. Чувствуете, что еще чуть-чуть – и расплачетесь или устроите грандиозный скандал? Самое время выдохнуть и уединиться в тихом помещении. Закройте глаза и постарайтесь представить себе красивый пейзаж. Психологи утверждают, что лучше всего успокаивают виды воды и светлые тона. Представьте себе, как морской прибой смывает все ваши негативные эмоции или бурная горная речка уносит прочь волнение и все тревоги.

Библиография

1. Бодалев, А. А. Восприятие и понимание человека человеком / А. А. Бодалев. – Москва : Издательство московского университета, 1982. – 200 с.

2. Дик, У. Эффективная коммуникация. Приемы и навыки / У. Дик. – Харьков : Гуманитарный центр, 2007. – 186 с.

3. Кабаченко, Т. С. Методы психологического воздействия : учебное пособие / Т. С. Кабаченко. – Москва : Педагогическое общество России, 2000. – 544 с.

4. Лабунская, В. А. Психология затрудненного общения. Теория. Методы. Диагностика. Коррекция : учебное пособие / В. А. Лабунская, Ю. А. Менеджерицкая, Е. Д. Бреус. – Москва : Академия, 2001. – 288 с.

5. Лаундес, Л. Как говорить с кем угодно и о чем угодно : психология успешного общения технологии эффективных коммуникаций / Л. Лаундес. – 2-е изд. – Москва : Добрая книга, 2011. – 399 с.

6. Литвак, М. Е. Психологический вампиризм / М. Е. Литвак. – 2-е изд. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 416 с.

7. Стюарт-Гамильтон, Я. Психология старения / Я. Стюарт-Гамильтон. – 3-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 256 с. – (Мастера психологии).

8. Толстых, А. В. Возрасты жизни / А. В. Толстых – Москва : Молодая гвардия, 1988. – 233 с.

9. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология : учебник для бакалавров / И. В. Шаповаленко. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2013. – 567 с.

Наш адрес:

Центральная городская библиотека

Читальный зал

Адрес: **17 микрорайон, дом 4**

Телефон: **8 (3955) 55-09-69**

Официальный сайт: **cbs-angarsk.ru**

Эл. почта: **chzal-acgb@yandex.ru**