

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**

**К16**

**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. Менеджеричка, 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](http://cbs-angarsk.ru)**

Эл. почта: **[chzal-acgb@yandex.ru](mailto:chzal-acgb@yandex.ru)**