**Правило 1**. **Планируем беседу заранее**

Пожилые люди требуют гораздо большего внимания, чем просто поздравления и открытки к праздникам. Устраивая свой быт, занимаясь своей семьей, дети могут не уделять престарелым родителям необходимого им времени. Это самая частая причина ссор, появления печально известной озлобленности, неуверенности в себе и ощущения ненужности у пожилых людей.

Чтобы узнать, что чувствует мать, которая не видит заботы детей, их внимания и понимает, что время ежеминутно утекает, поставьте себя на ее место и мысленно представьте, что это ежедневные состояния. Вас не должно раздражать общение с людьми пожилого возраста. Старайтесь полноценно уделять внимание своим родителям. Интересуйтесь их здоровьем, настроением, вопросами, проблемами. Предлагайте свою помощь, заботьтесь о них, как они когда-то опекали вас. Если у вас слишком плотный график работы, то заранее определяйте время для общения с родными. Заведите семейную традицию — совместное чаепитие, воспитывайте у ваших детей уважение к родителям на своем примере.

**Правило 2**. **Дарим друг другу немножко свободы**

Исключить недовольство вашими поступками как причину ссор, сохранять свободное пространство между вами. Это поможет вам избежать высказываний о неправильном распорядке дня, плохом воспитании детей, лени в выходные дни.

**Правило 3**. **Просить о помощи, давать несложные поручения.**

Главная причина ухудшения жизни пожилых людей заключается в резком уменьшении количества занятий и дел. Старики, привыкшие быть в центре событий, постоянно трудиться и чем-то заниматься, очень трудно перестраиваются на другое поведение. Выполнение несложных поручений служит повышению самооценки, возрождению ощущения нужности, заставляет двигаться.

Общение с пожилыми людьми выгодно и вам, особенно важна помощь с детьми. Выбирайте такие виды поручений, которые не обременят ваших родителей, а будут приносить им радость и удовольствие.

**Правило 4**. **Заставляйте думать.**

Общение с людьми пожилого возраста не должно сводиться к обсуждению болезней и бытовых проблем. Ученые, постоянно тренирующие свой мозг освоением новой информации, практически до конца жизни не теряют остроту ума и сохраняют контакты с коллегами. Старайтесь поддерживать работу мозга своих пожилых родственников, помогайте им в изучении компьютера, познании чего-то нового или повторении уже известного.

**Правило 5**. **Спрашивайте совета**

Возрастные изменения у пожилых замедляют остроту восприятия, быстроту изучения и понимания нового, сглаживают выражение эмоций. Вместо этого к ним приходит мудрость, рассудительность, осознание важности жизненных ценностей.

Чтобы сделать общение с престарелыми людьми гармоничным, чаще просите у них совета. Это установит доверительные отношения между вами, поможет взглянуть на проблему с высоты других прожитых лет и очень облегчит контакт.

**Правило 6**. **Контролируйте речь**

Общение с пожилыми людьми должно быть максимально корректно. Помните, что слово не воробей. И иное высказывание может ранить сильнее поступка. То, что вы никогда бы не сказали чужому человеку, никогда не говорите и близким людям, особенно родителям.

Будьте внимательны к собственной речи, контролируйте ее.

Особую роль играет тон общения, люди солидного возраста воспринимают его более остро, чем вы. Одна фраза способна изменить не только смыл сказанного, но и настроение собеседника.

**Правило 7**. **Поменяйте ракурс**

Время неумолимо тянет нас во взрослую жизнь, постепенно меняя все вокруг нас. Лучше улыбнуться, согласиться и относиться ко всему происходящему как посмотрел бы приглашенный психолог. Почитание пожилых — это долг любого здравомыслящего человека. Подарите им капельку внимания, преподнесите небольшой сюрприз, внимательно выслушайте совет. Гармоничное общение с пожилыми людьми важно для любого из нас.

**Правило 8**. **Создайте уют**

Пожилых людей очень привлекает домашняя обстановка, уютный интерьер, красивые предметы, которые приятны на ощупь и радуют глаз, комфорт, спокойное течение жизни, чистота и порядок во всем.

**Правило 9**. **Научитесь прощать**

Общение с людьми пожилого возраста не терпит обид. Нет смысла таить злость на старика, которого завтра может не стать. Нужно стараться все делать вовремя, в том числе и прощать. Забудьте глупые сиюминутные обиды и не держите зла.

**Правило 10**. **Учитесь отдавать любовь, заботу, поддержку**

Не стоит пытаться переделать пожилых родителей. Помните, что есть время получать тепло, нежность, заботу и время их дарить. Старайтесь уделять старикам максимум внимания, поддерживая общение и отдавая им любовь, ласку и помощь.

***Заведующий отделением***

***социального обслуживания на дому №1***

***Семенюк Ксения Сергеевна***

***Заведующий отделением***

***социального обслуживания на дому №2***

***Худякова Ольга Владимировна***

***Наш адрес:***

*Челябинская область, Сосновский район,*

*с. Долгодеревенское, ул. Северная, д. 14,*

*тел. 8 (35144) 5-22-53; 8-904-801-09-38*

***Часы работы:***

*Понедельник – Пятница с 9-00 до 17-00*

*Перерыв на обед: с 13-00 до 14-00*

*Официальный сайт: kcso16.eps74.ru*

*Электронная почта:* [*mukcson\_sosnovka@mail.ru*](mailto:mukcson_sosnovka@mail.ru)



***МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» СОСНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА***

***ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ***

******

**Правила общения с пожилыми людьми**

с. Долгодеревенское,

2019