Когда родители становятся как дети.

*С возрастом люди могут меняться-*

*становиться обидчивыми,*

*раздражительными, не идущими на уступки.*

*Проявлять мудрость в общении*

*с ними становится всё тяжелее.*

Родители, бабушки и дедушки, тёти и дяди- с годами у многих из них могут не только проявляться возрастные изменения, но и наблюдаться проблемы с психикой, ментальные нарушения. Тем не менее, необходимо найти в себе силы, чтобы не погрузиться в созависимость и не отойти в сторону, а научиться общаться с родственниками по-новому.

**Что происходит в семье?**

В молодом и зрелом возрасте человеческая психика отличается гибкостью. Мы легче адаптируемся ко всему новому, реагируем на обстоятельства. Примерно после 60 лет начинается замедление когнитивных и психических процессов. Близкие люди вдруг меняются.

Когда пожилой родственник в очередной раз обижается, отказывается вас слышать, говорит обидные слова, бывает сложно посмотреть на ситуацию с его позиции. А ведь возраст накладывает отпечаток: прежняя активная рабочая жизнь остаётся позади, дети давно живут своей жизнью, начинают одолевать болячки.

Нередко пожилых людей посещает состояние неясной тревоги - они переживают за будущее, за своих детей, за ситуацию в стране. Это делает их раздражительными и требующими особого внимания.

**Не изменять, а принимать**

Когда человека что-то не устраивает, он стремится изменить ситуацию или своего ближнего. Но с пожилыми людьми такой фокус не пройдёт. Нет никакого смысла вносить корректировки в уже устоявшийся характер.

Просто примите как данность , что ваш близкий человек теперь другой. Обязательно учитывайте его физиологические особенности- хронические недуги, плохой слух или зрение, тремор и т.д. Помогайте бороться с беспомощностью, ведь это состояние для многих является непонятным и пугающим.

Многие пожилые люди не любят, когда их жалеют. Сами себе они всё ёщё кажутся способными на многое. Но сострадать вам никто не запрещает. Сострадать - значит оказывать помощь с позиции любви и заботы.

**Внимания много не бывает**

Со временем старикам начинает казаться, что их прошлая жизнь осталась позади, а нынешняя катится под откос. Они чувствуют себя ненужными, тяжело переносят одиночество.

Постарайтесь ежедневно своим поведением доказывать, что близкий человек всё так же дорог и важен. Можно позвонить без повода, заехать вечером после работы, пригласить в выходные на прогулку.

Но ещё лучше -спросить совета! Пожилым людям так хочется поделиться с наследниками своим опытом, хотя на деле он часто оказывается ненужным. Но ведь попросить о посильной для них помощи вам не составит труда!

*Видите, что мама загрустила, спросите:" Подскажи, как ты делаешь свои фирменные вареники? У меня никак не получается!"Вот увидите, как тут же загорятся её глаза, заискрится улыбка, и она побежит на кухню демонстрировать свои умения.*

**Три правила мудрости для младшего поколения**

Не ждите, что отношения с пожилыми родственниками будут складываться сразу на ура - возможны проблемы. Возьмите инициативу в общении с ними в свои руки. Будьте терпеливыми, открытыми и добросердечными по отношению к родным.

**Прощайте.**

Даже если старики обидели вас чем-то, постарайтесь найти этому оправдание и простить. Конечно, речь не идёт об откровенном неуважении и прессинге, длящимися годами. Но если говорить о какой-нибудь мелочи, закройте на неё глаза.

**Выслушивайте.**

Нередко пожилым людям нужен не врач, а благодарный слушатель - тогда и болячек будет меньше. Даже если вам не интересны сериалы, непременно расспросите, что было в новой серии. И постарайтесь с интересом выслушать рассказ.

**Просите.**

Речь идёт о мелких просьбах, которые вы могли бы выполнить сами, но знаете, что отцу или матери будет приятнее это сделать за вас. Например, испечь вкусные пирожки, пришить пуговицу на пиджак, разложить фотографии по альбомам или подсказать что-то по поводу машины. Это даст пожилым почувствовать себя нужными и незабытыми.