

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОЖИВАЮЩИХ В САМОИЗОЛЯЦИИ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Психологическое воздействие карантина и самоизоляции, в настоящий момент, может привести к посттравматическому стрессу, беспокойству, депрессии и общественному гневу.

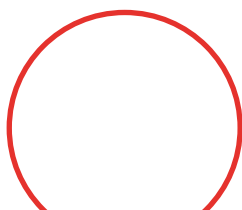
Особенно сложно, когда самоизоляция в семье затрагивает в рамках одной квартиры несколько возрастных групп, от детей до бабушек и дедушек, которые находятся 24 часа вместе и имеют разное содержание и направленность ценностно-смысловой сферы личности. Какие превентивные меры можно предпринять, чтобы избежать дистресса и негативных эмоций в данной ситуации?

### 1. Не ожидайте 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. Не пытайтесь менять пожилых людей

Когда мы были маленькими, взрослые активно рассказывали о соседских детях, которые лучше учатся и слушаются родителей. Когда они взрослые становятся пожилыми, мы начинаем отвечать им тем же. Мы пытаемся их исправить, хотя нужно принимать их такими, какие они есть. Любые предложения необходимо высказывать аккуратно, бережно и не пытаться настаивать на том, что Ваше видение единственно правильное в сложившихся обстоятельствах. Другой человек имеет право на собственное мнение относительно того или иного вопроса. Вам было бы приятно, если бы на Вас оказывали психологическое давление или манипулировали без учета Ваших интересов?



### 3. Не вступать в конфликт

Агрессия пожилых людей происходит от неудовлетворенности собой. Если на неё отвечать, то этот конфликт безуспешно затянется и причинит эмоциональное расстройство и Вам, и Вашему собеседнику.

Конечно, нужно уметь менять темы разговора, менять вектор беседы. Попробуйте, например, в спокойной ситуации в разговоре с родителями взять и поменять тему. Это упражнение поможет вам в ситуации конфликта.

### 4. Сострадайте, но не жалейте

Сострадание — очень важная вещь, однако нужно различать сострадание и жалость. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. Сострадание же может быть разным, в том числе деятельным.

### 5. Управляйте 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 часто сидят перед домом, на скамейках, но в ситуации самоизоляции они лишены этого, им очень сложно без социальных привычных дружественных контактов. Постарайтесь разнообразить, по возможности, их досуг на время самоизоляции, подключайте сюда и детей, чтобы они выступили мотиваторами к действию. Развивайте мелкую моторику, что-нибудь вместе мастерите, лепите, подкрашивайте, делайте «мастерские» и в игровой форме сделайте каждого «учителем». Введите правило уважать «учителя» и быть внимательным к его опыту, каким бы он ни был. Пусть каждый сможет попробовать себя в этой роли: сначала ребенок выступит учителем и научит чему-нибудь, затем пожилой член семьи, затем Вы. Далее можно проследить, как вводные «правила» регулируют соблюдение уважительного и понимающего отношения к навыкам другого члена семьи.



## 6. Умейте рассмешить

Юмор является зрелой психологической защитой, позволяющей избавиться от избыточного эмоционального напряжения и справиться с тревогой. Шутите, смотрите добрые, смешные фильмы вместе - это благотворно скажется на вашем психоэмоциональном состоянии. Нахождение удачной шутки, которая не оскорбит пожилого человека, а придаст ему бодрости и заряд духа, и навеет воспоминания о молодых годах, эффективно скажется на Вашем межличностном взаимодействии и сохранении психологического здоровья в семье на протяжении самоизоляции.

## 7. Активизируйте патриотические чувства в семье

Если Вы спросите пожилых людей, почему они соблюдают правила поведения в период самоизоляции, Вы услышите, что по их мнению это долг каждого гражданина своей страны, нести ответственность за свою жизнь и жизнь другого человека в современных реалиях пандемии. Это мнение, - очень важный ресурс для наглядного примера младшему поколению: как важно быть гражданином своей страны, и как достойно мы принимаем условия самоизоляции для сохранения жизни соотечественников.

