



#### **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.

#### **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 более младшего поколения, как важно быть гражданином своей страны, и как достойно мы принимаем условия самоизоляции для сохранения жизни граждан своей страны.

**Если Вы столкнулись с ситуацией, из которой не видите выхода, если Вам трудно принять решение, если возникли конфликты или непонимание в семейных отношениях, если есть трудности общения на работе, если Ваш ребенок вызывает у Вас «опасения» или Вам просто хочется разобраться в себе, то Вам нужен психолог.**

### **Горячая линия**

**Тел: 8(343-76) 5-11-19**

**ежедневно в рабочие дни  
с 8.00ч – 17.00ч**



#### **Наш адрес:**

**623530, Свердловская обл.,  
г. Богданович, ул. Новая 16 а,  
Сайт: <http://zabota086.msp.midural.ru>**



**ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ ГОРОДА  
БОГДАНОВИЧА**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО  
ОБСЛУЖИВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

**ОТДЕЛЕНИЕ  
ПСИХОЛОГО -ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ**

**Рекомендации  
психолога для  
проживающих  
в самоизоляции  
с пожилыми  
людьми**

**г. Богданович**

**2020г**

## **Рекомендации психолога для проживающих в самоизоляции с пожилыми людьми**

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 сделать, 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 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 на Вас оказывали психологическое давление или манипуляцию, без учета Ваших интересов?

### **3. Не вступать в конфликт**

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

Конечно, нужно уметь менять темы разговора, менять вектор. 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. Причем нужно различать сострадание и жалость. Жалость обезоруживает нас: жалея человека, мы, как правило, ничем не можем ему помочь. А сострадание может быть разным, в том числе деятельным.

### **5. Управляйте впечатлениями**

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. Каждый сможет попробовать себя в этой роли. Сначала пусть ребенок выступит учителем и научит чему-нибудь, затем пожилой член семьи, затем Вы.

