

Прыкметы часу

ЯК ТЫ МОЖАШ ТАКОЕ КАЗАЦЬ, МАМА?!

Спрацаца з пажылымі сваякамі трэба правільна

У апошнія гады нікога не здзівіш гарачымі спрэчкамі ўнутры сям'і па пытаннях, здавалася б, далёкіх ад бытавых або сямейных. Часам розныя погляды на падзеі, якія адбываюцца ў нашай краіне і палітыку, могуць стаць прычынай сур'ёзных сварак з блізкімі і нават разрыву адносін адной часткі сям'і з другой. І асабліва балюча такія сваркі адбываюцца на здароўі ўсіх (і маладых, і старэйшых), калі гэта спрэчка з пажылымі бацькамі.

Між тым герантолагі і псіхолагі сцвярджаюць, што спрэчка з людзьмі старэйшага ўзросту мае свае, асаблівыя законы, якія трэба ведаць.

— У сталым узросце механізмы адаптацыі не здольныя дзейнічаць гэтак жа эфектыўна, як у маладосці, і любы стрэс бывае разбуральным для арганізма, — кажа **галоўны герантолаг Беларусі Людміла ЖЫЛЕВІЧ**. — Таму пажылыя людзі патрабуюць асабліва асцярожнага стаўлення да сабе.

Не спрабуйце іх «перарабіць»

Псіхіка пажылых людзей часцей за ўсё не здольная да «апгрэйду», кажуць псіхолагі. І таму старацца пераканаць іх, павярнуць на 180 градусаў іх погляды, прыводзячы тыя ці іншыя аргументы, — загадзя невыканальная задача. Так, мы з дзяцінства прывыклі прыслухоўвацца да меркаванняў бацькоў, верыць іх ацэнцы таго, што адбываецца, і для нас гэта важна. Але цяпер дарослымі сталі мы, дзеці, і, мабыць, не варта, як ні хацелася б, уцягваць пажылых бацькоў у спрэчку на тыя тэмы, якія занадта нас хваляюць, каб мы маглі рэагаваць стрымана на словы суразмоўцы і не раздражняцца.

«Датычыцца спрэчка поглядаў на сучасную моду або на палітычныя падзеі, задача дарослых дзяцей у зносінах з пажылымі сваякамі — не старацца іх настойліва «асучасніць», а зноўку навучыцца любіць іх, нягледзячы на розніцу ў поглядах».

— Ёсць людзі жывога розуму і ва ўзросце 90—100 гадоў, мне даводзілася сустракацца з імі, — кажа Людміла Аверкеіўна. — У іх вялікая цікавасць да жыцця, яны не ставяць сабе псіхалагічных перашкод. Але ў нашай культурнай традыцыі, дзе фразу «Я ўжо стары (-ая)» можна пачуць ад чалавека крыху за 50—60, гэта хутчэй выключэнне з правілаў. І вельмі часта пажылы чалавек проста не ў сілах ацаніць свае аргументы.

— Бацькі — гэта людзі, якіх мы павінны бязмерна паважаць. І ў гэтай павазе мяркуюцца, што мы захоўваем за імі права на ўласнае меркаванне па любым пытанні, — кажа Людміла Жылевіч. — Паўтару яшчэ раз: не трэба спрабаваць іх пераконваць.

Лепш, адзначае спецыяліст, скончыць эмацыянальны дыялог прыкладна так: «Я паважаю тваё меркаванне і тваё рашэнне вольна, але дазваляю тваё рашэнне вольна, але дазваляю тваё рашэнне вольна, але дазваляю тваё рашэнне вольна».

Прыкметы старэння ў першую чаргу закранаюць фізічную і псіхалагічную сферы. Часам людзі за 65+ «касцянеюць» у нейкіх сваіх

пазітывам настрой пажылога чалавека, кажа Людміла Жылевіч.

— Часта дарослыя дзеці «прыносяць» свае эмоцыі з вуліцы, з працы і выліваюць на бацькоў. І тыя, зразумела, адгукваюцца. Дзіця прыйшло да іх з нейкай праблемай, а значыць, яны павінны яе абмеркаваць і даць рэкамендацыі. Так было заўсёды. Вы прыходзілі з садка або са школы, яны ведалі, якія праблемы і давалі парады. І вось цяпер вы выплюхнулі на іх свае хваляванні, у іх закалаціліся сэрца і падняўся артеріяльны ціск, яны выказваюць свае меркаванні — але іх парады вас раздражняюць...



І не трэба засмучацца, што «бацька ўжо не той» або «мама ўжо не тая».

— Яны ўсё тыя ж у сваёй любові да вас і клопаце пра вас. Але, напрыклад, калі ёсць пытанні, у якіх вашы пункты гледжання не супадаюць, і вы пераканаліся, што лагічная канструкцыя бацькі або маці непарушная, проста не чапайце гэтую тэму. Ёсць вялікая колькасць тэм, якіх вы можаце абмеркаваць са сваімі роднымі.

Усю інфармацыю, якую вы прыносіце ў дом сваіх бацькоў, лепш падзяліць на тую, якую можна агульчаць, і на тую, якую не варта выносіць на абмеркаванне. Так, звычайна «родам з дзяцінства» дзяліцца з самымі роднымі людзьмі — мамай і татам — тым, што трывожыць або засмучае, вельмі моцная і ад яе складана адмовіцца. Але дзяцінства прайшло, і пажылых бацькоў лепш паберагчы, чым спрачацца з імі і застацца незадаволенымі адзін адным. Для пажылога чалавека такая сварка стане больш сур'ёзным стрэсам, чым для маладога, і яго арганізм можа проста не паспець уключыць адаптацыйныя механізмы, каб гэты стрэс перажыць. Тым больш такія сваркі, які правіла, узнікаюць без папярэдняй падрыхтоўкі. І як вынік раптоўнага стрэсу ў пажылога чалавека можа адбыцца, напрыклад, рэзкі скачок артеріяльнага ціску, прычым ціск стрэсавы этыялогіі цяжка зніжаецца прэпаратамі. Такі скачок можа прывесці да цяжкіх наступстваў (інсульт ці інфаркт).

«Фільтраваць» важна не толькі навіны, але і эмоцыі, якія мы «прыносім» сваім пажылым бацькам.

— Дапусцім, дарослая дачка пасварылася з мужам або сын — з жонкай. Прыйшлі да мамы, паскардзіліся. У бацькоў узнікае стрэс. Потым вы памірыліся, а бацькі ўсё яшчэ перажываюць свае негатыўныя эмоцыі і будуць пе-

ражываць доўга. Таму тут трэба быць вельмі ўважлівымі, бо гэта ж вы вядомае гнуткай псіхікай, вы поўныя сіл і энергіі. А калі ўсё ж пра нешта распавялі, то добразычліва, удзячна і без раздражнення выслухайце парады. І нават калі вам здаецца, што бацькі «згушчаюць фарбы», памятайце: уяўляючы найгоршыя наступствы любых падзей, яны такім чынам імкнуцца абараніць вас.

Зрабіце дабро са зла

Змены характару — адзін з непрыемных (хоць і неабавязковых) спадарожнікаў старэння. І можна сутыкнуцца з тым, што пажылыя бацькі самі выклікаюць дзяцей на сварку: яны імкнуцца прычапіцца да чаго б там ні было, каб мець законныя падставы скіраваць на сына або дачку сваё раздражненне. Што рабіць у гэтым выпадку? Псіхолагі раяць атрыманую негатыўную энергію ператвараць у пазітыўную і вяртаць пажылым людзям... у выглядзе кампліментару і хвалы. Скажаце, гэта цяжка, асабліва калі сварку правакуюць бацькі, ад якіх апрыйёры чакаеш разумення і прыняцця? Але тут працуе простае правіла «далічыць да дзесяці перад тым як адказаць». За гэты час якраз можна ўспомніць, што перад вамі — не апанент, не праціўнік, а чалавек, які падарыў вам жыццё, выгадаваў і выхаваў. Пажылы чалавек, якому па прычыне сталага ўзросту цяжка даецца многае з таго, з чаго складаецца штодзённае жыццё і што не ўяўляе праблемы для нас. Гэта разуменне дапаможа пазбягаць раздражнення і негатыўных эмоцый. А далей трэба дзейнічаць па абставінах. «Не пачуць» абвінавачванняў, прэтэнзій, рэзкіх выказванняў. Прапусціць іх міма вушэй. Або хутка, не даючы разгарэцца сварцы, пераклучыць увагу суразмоўцы на нешта зусім іншае.

«Як вынік раптоўнага стрэсу ў пажылога чалавека можа адбыцца, напрыклад, рэзкі скачок артеріяльнага ціску, прычым ціск стрэсавы этыялогіі цяжка зніжаецца прэпаратамі».

— Часам бацькі самі правакуюць канфлікт, зноў і зноў вяртаючыся да тэмы, па якой у іх ёсць рознагалоссі з дарослымі дзецьмі. Але ж вы ведаеце сваіх бацькоў лепш за ўсіх і як ніког здолееце (калі зададзецца такоў мэтай) пазбегнуць вострых момантаў. Часам для гэтага дастаткова жарту, часам выдатна працуе тактыльны кантакт — абняць маму або тату, пагладзіць па плячы. У вашых спрэчках з пажылым блізкім чалавекам вы павінны разумець, што вы кіроўца, а ён — кіраваны. Дык ці варта наогул пачынаць спрэчку?

Цалкам незаменна ў зносінах з пажылым чалавекам уменне расмяшыць «апанента», распавядае спецыяліст. Жарт (нават няўдалы, калі ён выклікаў усмешку ў пажылога чалавека) здольны спыніць любую сварку, адзначаюць тыя, хто мае зносіны з пажылымі людзьмі прафесійна. Гумар — «сакрэтная зброя»

работнікаў дамоў састарэлых. Калі пажылы чалавек смяецца, яму ўжо не хочацца прадаўжаць канфлікт. Смяючыся, ён забывае пра дрэннае самаадчуванне і пра жадаанне з вамі пасварыцца, якое было ў яго яшчэ хвіліну таму.

Праявіце павагу

І, нарэшце, памятайце аб тым, што менавіта дзеці павінны саступаць у любой спрэчцы з пажылымі бацькамі. Гэта будзе не адступленне з паразай, а адступленне з павагай, прыгожы выхад на нейтральную пазіцыю. І самае галоўнае — ніколі не дазваляйце сабе павышаць голас на бацькоў: ваша мімалётная эмоцыя можа стаць для іх вялікім ударам, кажа спецыяліст.

«У вашых спрэчках з пажылым блізкім чалавекам вы павінны разумець, што вы кіроўца, а ён — кіраваны. Дык ці варта наогул пачынаць спрэчку?»

— Ролі вызначаны раз і назаўсёды: гэта вашы бацькі, а вы — іх дзеці. Таму, нават калі гэта спрэчка вельмі вас хвалюе, перад вамі вашы самыя блізкія людзі, і вы не хочаце іх пакрыўдзіць. Гэта трэба заўсёды трымаць у галаве.

Але ёсць тут і яшчэ адзін нюанс. Ні ў якім разе пажылыя людзі не павінны адчуць непавагу да іх меркавання з боку дарослых дзяцей.

— Я катэгарычна не рэкамендую, асабліва калі бацькі здаровыя і здольныя паўнаважна камунікаваць, даваць ім памяншальна-ласкальныя імёны або паспешліва згаджацца з імі, не выслухаўшы іх аргументаў, як гэта адбываецца ў размове з маладымі дзецьмі. Гэта элемент эйдэязму: вы памяншаеце іх ролю. Пажылыя людзі вельмі адчувальныя да такой непавагі.

Згаджацца трэба, зыходзячы з вашага жадання пакінуць за старымі права мець уласнае меркаванне па любым пытанні. Калі вы бачыце, што эмоцыі напальваюцца, можна перавесці размову на іншую тэму, каб вастрыня спрэчкі не дасягнула кропкі незвароту. Але і гэта рабіць трэба акуратна, не параніўшы гонару пажылога чалавека. Напрыклад, «ўспомніць», што вам тэрмінова трэба кудысьці патэлефанаваць па працоўных пытаннях, вярнуўшыся, загаварыць на іншую тэму. Галоўнае, чаго чакаюць ад дарослых дзяцей пажылыя людзі, — павага, падкрэсленае суразмоўца. Для іх гэта вельмі важна.

— У нашы дні ўзнікае шмат спрэчак сярод розных пакаленняў. Але так было заўсёды: розныя пакаленні, розныя гістарычныя перыяды, розныя погляды. Пры гэтым, як мне здаецца, у наш час роля сям'і ўзрастае. І няхай гэта будзе дзясяткі розных поглядаў на тыя ці іншыя з'явы і падзеі, галоўнае, што сям'я — гэта адна каманда, якая здольная выжыць пры любых абставінах. На гэта трэба настрайвацца. І сёння асабліва важна ўнутры сям'і прымаць адзін аднаго такімі, якія мы ёсць.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.