**ОБЩЕНИЕ И СЛУЖЕНИЕ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ**

Среди нас всегда есть пожилые люди. Мы черпаем у них мудрость, и нас вдохновляет их пример верности, оптимизма, стойкости. У многих из нас есть пожилые родственники, обладающие такими качествами. Но независимо от того, состоим мы в родстве с пожилыми людьми или нет, мы заботимся об их благополучии

**Всем нам будет полезно вспомнить, как Бог относится к пожилым.** Мы рассмотрим, какая ответственность лежит на членах семьи, а также на обществе. Мы также рассмотрим вопрос, как помочь им адаптироваться в семье и обществе и чувствовать себя ценными, нужными и полезными.

**ОТ ЧЕЛОВЕКА К ЧЕЛОВЕКУ И ОТ СЕРДЦА К СЕРДЦУ.**

*Перед лицом седого вставай, и почитай лицо старца, и бойся Бога твоего (Лев.19,32).*

«Никакая, даже самая совершенная система социальной помощи не принесет чашку чая престарелой женщине, которая любит пить его по вечерам, и не подержит… дедушку за руку, одновременно читая ему... Никогда не будет такого количества персонала, чтобы обеспечить каждому человеку личное внимание. Это можно сделать лично — от человека к человеку и от сердца к сердцу».

**ЧТО МОЖНО СКАЗАТЬ ОБ ИЗМЕНЕНИЯХ В ЛИЧНОСТИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА?**

Снижение самооценки, неуверенность в себе, опасение одиночества, беспомощности, угрюмость, раздражительность, пессимизм; снижение интереса к новому - отсюда брюзжание, ворчливость; замыкание интересов на себе, неуверенность в завтрашнем дне - все это делает некоторых пожилых людей сверхосторожными, педантичными, консервативными, малоинициативными и т.п.

Основными стрессорами людей пожилого и старческого возраста можно считать:

- отсутствие четкого жизненного ритма;

- сужение сферы общения;

- уход от активной трудовой деятельности;

- синдром «опустошения гнезда»;

- уход человека в себя;

- ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации.

Сегодня немало пожилых людей, несмотря на преклонные годы, продолжают трудиться. Многие из них, возможно, уже не в состоянии делать все, что они когда-то делали. Эти люди могут быть уверены в том, что Бог их никогда не оставит.

Вот что Он обещает: «*И до старости вашей Я тот же буду, и до седины вашей Я же буду носить [вас]; Я создал, и буду носить, поддерживать и охранять вас». Ис.46:4.*

**СЕМЬЯ И ОБЩЕСТВО ПОМОГАЮТ ПОЖИЛОМУ ЧЕЛОВЕКУ СОХРАНИТЬ ОЩУЩЕНИЕ ЗНАЧИМОСТИ.**

Бывает, встречаешь пожилого человека, сердце которого наполняет мир и покой, а в глазах тихая радость, смирение - рядом с ним находиться так тепло и радостно. Хочешь как-то поддержать его, ободрить, и вдруг понимаешь, что ободрение и поддержка приходят от него. Это может дать только Бог.

Но общение с человеком в возрасте и уход за ним – не всегда легко и радостно. Помните — пожилые люди часто чувствуют себя никчемными. Они постоянно борются со своей немощью: хронические заболевания, слабость, нарушение слуха, зрения, частичная потеря памяти и др.

«Часть нашего… непонимания старости возникает оттого, что человек, который рядом с нами, другой – он плохо видит, плохо слышит, плохо ходит, не говоря уже о том, что внутри. Он только выглядит, как мы. А время течет у него иначе.

Пожилые люди живут в другой системе координат. Попробуйте надеть тяжелые ботинки и походить в них, или открыть дверь ключом в трясущейся руке – испытайте, каково это — быть старым» (А. Галицкий).

**Нам нужно пытаться понимать и учитывать эти вещи. Интерес к таким людям с нашей стороны, для них — подарок!**

**КАК ОБЩЕСТВО МОЖЕТ ОКАЗЫВАТЬ ЧЕСТЬ ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ?**

*Перед лицом седого вставай, и почитай лицо старца… (Лев.19,32).*

Требование уважать пожилых людей записано в Священном Писании. Это требование актуально и сегодня.

* ***Помогите им ощутить, что они могут приносить пользу***

**«**Престарелые не менее других нуждаются в благотворном влиянии семьи… Если приобщить их к интересам и занятиям членов семьи, это поможет им ощутить, что они еще могут приносить пользу. Дайте престарелым почувствовать, что их помощь ценят, что они по-прежнему могут чем-то служить ближним, и это наполнит радостью их сердца и сделает интереснее их жизнь» (Э.Уайт. Д.А, глава 56).

* ***Пригласите их присоединиться к вам в посещении кого-либо.***
* ***Пусть они остаются в окружении друзей и знакомых***

«Насколько возможно, пусть те, чьи седеющие головы и неуверенная походка говорят о завершении их земного пути, до конца остаются в окружении друзей и знакомых… Пусть о них заботятся любящие и нежные руки...» (Д.А. глава 56).

* ***Сотрудничество молодых и пожилых***

«…Молодые могут принести солнечный свет в сердце и жизнь престарелых. Те, чьи жизненные силы ослабевают, нуждаются в полезном для них соприкосновении с юношеской жизнерадостностью и задором. А молодым может помочь мудрость и опыт старших. Прежде всего, им нужно усвоить урок бескорыстного служения. Наличие нуждающегося в сочувствии и снисходительности, в бескорыстной и самоотверженной любви может стать для многих домочадцев бесценным благословением».

**НО КАК НА ПРАКТИКЕ ЗАБОТИТЬСЯ О ПОЖИЛЫХ ЛЮДЯХ?**

* **Поддерживайте их. Учитесь понимать.**

В период старения люди подводят итоги своей жизни. Вдруг им на ум приходят такие воспоминания и такие вещи, о которых мы и не подозревали – не думали, что они живут в голове у человека. «Это как песочные часы, — приводит пример Галицкий, эксперт в работе с пожилыми людьми, — Их перевернули – и то, что было недавно, куда-то пропадает, а давнишние события и воспоминания вдруг появляются».

* **Не пытайтесь их изменить.**

«Терпеть – но не переделывать человека» (А.Галицкий). Не возвращайте родителям те уколы, которые, может быть, вы испытали от них, будучи детьми.

* **Мудро направляйте деятельность, чтобы они чувствовали себя участниками процесса.**

«Я для себя понял психологию старушек на скамеечках, Зачем они там сидят? Что ищут или ждут? Они ищут и ждут впечатлений. Мы работаем, гуляем. А пожилому человеку неоткуда набраться впечатлений» (Александр Галицкий).

Вот отсюда желание наших родителей участвовать в нашей жизни. «Это такое телевидение, в котором они могут принять участие, — поясняет эксперт. — Их нужно занять. И им нужно давать впечатления».

* **Дайте им понять, что они ценны и нужны**.

Это поможет Вам строить с ними отношения.

* **Не пугайте их переменами**.

Если Вы видите, что пожилой человек не справляется уже хорошо с тем, что делал ранее, не сообщайте ему об этом. Молитесь, чтобы Бог дал вам мудрости подставить свое плечо там, где это необходимо. Постепенно берите на себя то, что они делать не могут, но в то же время, не лишайте их полностью деятельности – подбирайте им работу по силам.

* **Сострадайте, но не жалейте**.

Поддерживайте в них оптимизм и желание двигаться вперед.

* **Не спорьте с пожилыми людьми. Не конфликтуйте.**

Если во время беседы вы чувствуете, что назревает конфликт, меняйте тему разговора. Не доводите до конфликта. Агрессия пожилых людей приходит от неудовлетворенности собой. Когда ты принимаешь причину агрессии, когда ты улыбаешься и не отвечаешь на его выпады, ты справишься» (А.Галицкий**,** израильский художник, автор книги «Мама, не горюй!», эксперт в общении с пожилыми людьми).

* **Создавайте группы поддержки среди пожилых людей,** группы молитвы, общения и др. Особенно обратите внимание на тех, кто уже не в состоянии посещать Церковь. Позаботьтесь, чтобы была создана группа взаимопомощи и поддержки, чтобы они могли звонить друг другу, молиться друг за друга и заботиться о другом человеке.

Для пожилых людей очень важно уметь поддерживать социальные контакты, находить друзей. Общение помогает им не превращаться в «узников квартир». На японском сайте долгожителей есть запись одной женщины. Ей около ста лет, и она пишет: «Социальная служба объединила нас в группы по 7-8 человек, мы ежедневно созваниваемся, узнаем, как дела друг у друга, и, если кто-то вдруг загрустил, мы тут же собираемся и едем к нему в гости, чтобы развеселить».

**\* Помните: пожилые люди не против перемен. Помогите им понять эти перемены, дайте им время обдумать, выслушайте их, и они будут поддерживать вас.**

**\* Приглашайте их молиться с вами о вас, о конкретных людях и проектах. Им нужно говорить конкретно: о ком молиться, и какие есть нужды.**

**\* Помогите детям, молодежи и молодым семьям понять, насколько значимы для них пожилые люди, а они – значимы для пожилых людей. Помогите восстановить в обществе взаимодействие между поколениями с помощью различных программ: посещение молодежью, детьми пожилых людей на дому, вечера историй жизни, мастер классы «рецепты бабушки», «ремесло дедушки», «вечера историй и приобретения новых навыков» (вязание, вышивание и др.), наставничество «пожилые-молодые», «помолитесь обо мне», «вечера опытов» и др.** Свяжите пожилых людей с молодежью и детьми, которая хочет провести свое свободное время с ними, и у них будет новая жизнь в церкви.

«*Старца не укоряй, но увещевай как отца, младших – как братьев, стариц, как матерей…*» (1 Тим.5:1).

**ОСОБОЕ БЛАГОСЛОВЕНИЕ В СЕМЬЕ ОТ ПРИСУТСТВИЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

Если мы любим своих близких, мы должны все сделать со своей стороны, чтобы этот период жизни «осень жизни» они прошли, окруженные любовью, теплом и вниманием.

* **Какие обязанности по отношению к пожилым родителям есть у взрослых детей?**

«Постоянно обсуждается вопрос об уходе за нашими престарелыми братьями и сестрами, у которых нет семей. Что можно для них сделать?.. Пусть члены каждой семьи послужат своим родственникам. (СЦ т. 6, с. 272).

Если до этого много поколений подряд старшие в роду представлялись как носители опыта и мудрости, то сегодня эта роль, безусловно, подвергается сомнению. Родители решаются открыто спорить с бабушками и дедушками, отстаивать свою точку зрения по вопросам воспитания, отвергать любые предложения и настаивать на правильности своей точки зрения.

* **Планируйте, а затем проговаривайте с ними**, как у них прошел день. Было бы очень хорошо, если бы утром семья собиралась вместе, вместе молились, пели, читали утреннее чтение или библейский текст, а затем, за завтраком, обсудили, кто что планирует делать в течение дня, а вечером – делились тем, как прошел день и завершали день вечерней молитвой..
* **Проговаривайте с пожилым человеком то, что он делал** в течение дня, кто ему звонил, какие новости узнал – все это активизирует деятельность мозга. Помните: жизнь пожилого человека должна быть по возможности, активной, в ней должен присутствовать выбор занятий, питания, общения.
* **Создавайте им условия для общения** с внуками и совместной деятельности с семьей. Желательно, чтобы пожилой человек не был отстранен от бытовых забот и изолирован в своем мире, а был осведомлен о происходящем в семье и участвовал в каких-то самых простых домашних делах.
* **Для тренировки памяти и внимания** большое значение имеет общение с внуками, помощь им в учебе: прослушивание пересказов текста и совместное заучивание стихотворений.
* Если в семье есть **домашние питомцы, приобщайте дедушку и бабушку к уходу за ними**: следить за наличием корма и напоминает детям и внукам о том, что он заканчивается. Просите их помочь ухаживать за комнатными растениями.
* **Мастер-классы** – **передача опыта**. Есть то, что у ваших родителей или дедушки и бабушки получалось очень хорошо. Предложите их обучить этому ремеслу внуков или вас или готовить какие-либо блюда (если сил у них мало – делайте это под их наблюдением)
* **Давайте им работу в доме и в обществе**
* Бабушка может помыть или почистить или порезать овощи или фрукты, если все необходимое поставить ей на стол.
* Многие пожилые люди страдают болезнями суставов, и, например, не всегда могут сами нарезать овощи, но при этом вполне могут руководить процессом приготовления пищи, тем самым обучая этому внуков. Такое общее занятие уменьшает барьер между поколениями.
* Пожилые люди могут и должны осваивать новинки техники, учиться пользоваться разнообразной бытовой техники. Просто учиться управляться с новинкой они будут гораздо медленнее. Просто нужно выбрать простейшую модель. Это будет поддерживать соответствующие способности пожилого человека.
* Безусловно, постепенно состояние здоровья пожилых людей – как общее, так и ментальное – может ухудшаться. Но всегда можно найти им занятие, которое будет им доступно.
* **Общайтесь с ними, общайтесь, и еще раз – общайтесь.**
* Если пожилой человек живет один, его тоже можно вовлечь в дела общины – это и разговоры по телефону, просьба на выходных помочь на каком-то мероприятии для детей или взрослых, принять участие в подготовке праздника или отдыха в общине.
* Многие пожилые люди страдают болезнями суставов, и, например, не всегда могут сами нарезать овощи, но при этом вполне могут руководить процессом приготовления пищи, тем самым обучая этому других. Такое общее занятие уменьшает психологический барьер между поколениями.

Очень важно членам семьи и членам Церкви понимать, что необходимо создавать условия для снижения риска для здоровья пожилых людей:

* Если у пожилого человека есть нарушение общей двигательной активности, головокружение, признаки дезориентации, то прогулки возможны только с участием кого-либо из членов семьи.
* «С осторожностью нужно относиться в основном к тем видам активности, где есть риск падения, ведь функция баланса с возрастом уменьшается». — утверждает геронтолог Кирилл Прощаев.
* Лучше, чтобы пожилой человек проконтролировал уборку, порученную другим, а также детям или подросткам, и тем самым принял участие в их воспитании.
* «Важно выбирать для пожилого человека те виды активности, которые будут направлены не только на ощущение своей нужности, но и на улучшение работы мозга, а также всего организма.
* Обратите внимание в доме и во дворе: что может травмировать пожилого человека: высокие пороги, коврик (который может создать проблему при передвижении – заламываются углы), туалет, в которой отсутствует поручень и др. Эта забота уменьшит количество рисков для пожилых.

**МОЛИТВЕННАЯ ЖИЗНЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ**

Психологи из Университета Техаса доказали, что молитва может влиять на психическое самочувствие в зависимости от восприятия Бога…. Чем более сильной была вера в Бога, тем более резко увеличивалось ощущения хорошего настроения у людей, которые практиковали регулярные молитвы… Чем чаще люди молятся, тем чаще после этого сообщают об ощущении счастья.

Ученые выяснили, что религиозные люди старше 65 лет более часто бывают оптимистами, уверенными в себе и вполне удовлетворенными своей повседневной жизнью по сравнению с теми, кто не является религиозным человеком.

Однако психологическое воздействие молитвы зависит от того, как человек рассматривает Бога. Так, религиозные люди, которые считают Бога любящим и находящимся рядом, значительно чаще испытывают счастье по сравнению с теми, то воспринимает Бога требовательным и находящимся на значительном расстоянии.

**Положительный настрой.** Чтобы пожилым и тем, кто о них заботятся, было легче, всем нужно сохранять положительный настрой. Если вы участвуете в оказании такой помощи, старайтесь создавать положительную атмосферу. Старость может вызывать у человека уныние, даже депрессию. Поэтому, возможно, вам придется прилагать особые усилия, чтобы проявлять почтение к пожилым и ободрять их, ведя с ними разговоры на созидающие темы. Бог не забывает, какой путь прошли эти люди и того, что они сделали, не должны этого забывать и мы..

**МОЛИТВА ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Этот текст висел на стене в квартире Алексея Германа. Это молитва пожилого человека, которую читал его отец — известный писатель Юрий Герман.*  
  
Господи, ты знаешь лучше меня, что я скоро состарюсь. Удержи меня от рокового обыкновения думать, что я обязан по любому поводу что-то сказать...  
...Спаси меня от стремления вмешиваться в дела каждого, чтобы что-то улучшить. Пусть я буду размышляющим, но не занудой. Полезным, но не деспотом.  
...Охрани меня от соблазна детально излагать бесконечные подробности. Дай мне крылья, чтобы я в немощи достигал цели. Опечатай мои уста, если я хочу повести речь о болезнях. Их становится все больше, а удовольствие без конца рассказывать о них — все слаще.

...Не осмеливаюсь просить тебя улучшить мою память, но приумножь мое человеколюбие, усмири мою самоуверенность, когда случится моей памятливости столкнуться с памятью других.

Об одном прошу, Господи, не щади меня, когда у тебя будет случай преподать мне блистательный урок, доказав, что и я могу ошибаться...

Если я умел бывать радушным, сбереги во мне эту способность. Право, я не собираюсь превращаться в святого: иные у них невыносимы в близком общении. Однако и люди кислого нрава — вершинные творения самого дьявола.

Научи меня открывать хорошее там, где его не ждут, и распознавать неожиданные таланты в других людях.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ**

1. **Помогите им ощутить, что они могут приносить пользу:**

**Пригласите их присоединиться к вам в посещении кого-либо.**

**Приглашайте их молиться с вами о вас, о конкретных людях и проектах. Им нужно говорить конкретно: о ком и о чем молиться, и какие есть нужды.**

**Организовывайте встречи с руководителями различных направлений. Представляйте им планы, приглашайте к участию в их реализации.**

**Организация групп поддержки среди пожилых людей**, группы молитвы, общения и др. Позаботьтесь, чтобы была создана группа взаимопомощи и поддержки, чтобы они могли звонить друг другу, молиться друг за друга и заботиться о другом человеке.

1. **Программы «Очарование преклонного возраста»:**

**Организация вечеров «Золотой возраст»:** организация вечеров различной тематики в форме за чашкой чая.

**«Путешественник»:** организация пеших прогулок и походов; Организация экскурсий, выставок и т.д.

**Мастер- классы:** различные поделки из природного материала, соленого теста, бумаги и ткани. вязание салфеток и пледов и многое другое. Приобщайте их к обучению молодых тому, что они умеют делать.

**Встречи со специалистами: врачом,** работниками пенсионного фонда и т.п;

1. **Школа здоровья «Очарованье преклонного возраста»**

**Основные задачи**:

• ознакомление основных принципов здорового образа жизни;

• профилактика заболеваний у пожилых людей средствами физической культуры.

• формирование двигательной активности для преодоления физических и психологических барьеров у пожилых людей;

• кулинарные классы по приготовлению здоровой пищи.

1. **Клуб «Литературная гостиная»**

Цель – организация досуга пенсионеров, познавать и развивать интерес к литературе, обсуждение прочитанных книг и авторов.

Мероприятия клуба носят познавательный характер и  посвящены знакомству с биографией и творчеством писателей, поэтов различных эпох. Члены клуба пробуют свои силы в поэзии и знакомят со своими произведениями, а также устраивают литературные вечера, где обмениваются информацией о любимых произведения, анализируют, обсуждают.

1. **Музыкальный клуб.**

Клуб объединяет любителей песни. Цель – поддерживать и развивать интерес к песне, к истории её создания, общение между членами клуба, участие в концертных программах, организация досуга. Занятия в клубе посвящены разучиванию новых песен, а также проведению вечеров «Старые песни о главном».

1. **Компьютерный клуб**:

Помочь освоить текстовые и простые графические редакторы, разобраться в настройках параметров компьютера, пользоваться ярлыками на рабочем столе, самостоятельно создавать и сохранять файлы, пользоваться программами для просмотра фотографий и работать со съемными носителями памяти. Второй уровень обучение включает в себя и работу с интернет ресурсами: работа с различными браузерами, поиск информации, загрузка файлов, онлайн общение.