

**И.А.Стернин**

**ОБЩЕНИЕ  
СО СТАРШИМ ПОКОЛЕНИЕМ**



**Воронеж  
2013**

Очень много конфликтов в семье, в общественных местах происходит из-за проблем в общении между старшим и младшими поколениями. Распространенная причина этого – незнание разными поколениями правильных способов поведения в общении друг с другом, неумение найти общий язык, незнание законов общения.

Предлагаемая вашему вниманию брошюра содержит основные сведения об особенностях общения людей старшего поколения, а также практические рекомендации по эффективному и бесконфликтному общению с ними. Может быть использовано как учебное пособие по спецкурсу «Речевое общение в возрастных группах», «Гендерная и возрастная психолингвистика» магистерской программы «Теория и практика речевого воздействия».

Может быть использовано широким кругом читателей – молодых, среднего возраста и пожилых.

Изд.4, испр. и доп.

© И.А.Стернин, 2013

И.А.Стернин. Общение со старшим поколением. Изд.4, испр. - Воронеж: «Истоки», 2013. - 24 с. Тираж 200 экз.

Почему старые люди  
так хорошо помнят о том,  
что было очень давно,  
и никак не могут запомнить,  
сколько раз они об этом рассказывали?

*Мнение молодых*

Как молодежь сейчас разговаривает?  
Это просто ужас!

*Мнение пожилых*

Есть такое понятие – *коммуникативная грамотность*. Это умение эффективно и бесконфликтно вести общение, умение договариваться с людьми к взаимному общему удовлетворению. Нам в нашем обществе, к сожалению, еще далеко до коммуникативной грамотности – мы люди эмоциональные, импульсивные, часто весьма несдержанные в своих словах и поведении. Потом часто жалуемся об этом - да уже бывает поздно, слово - не воробей, вылетит – не поймаешь: обидели кого-то, поссорились, не смогли найти нужных слов. Трудно себе даже представить, сколько проблем в обществе, в семье, в коллективе обусловлено вовсе не «несходством характеров», а именно коммуникативной неграмотностью людей.

Мы все должны стремиться к коммуникативной грамотности – так же, как мы стремимся, например, к орфографической грамотности, к профессиональной грамотности.

Коммуникативная грамотность нужна нам в общении со всеми людьми, в том числе, конечно, со старшим поколением. Именно со старшим поколением у нас часто возникает непонимание. Те, кто помоложе, не могут понять стариков – чем те все время недовольны, почему все время пытаются навязывать свой опыт, много раз повторяют одно и то же и т.д.. А люди старшего поколения никак не могут принять молодых и людей среднего возраста такими, как они есть – шумными, эмоциональными, быстро говорящими, все время спешащими куда-то, судящими обо всем поверхностно, употребляющими какие-то странные новомодные словечки и выражения и т.д. и т.п.

Большая проблема еще в том, что наше общество в целом пока еще недостаточно внимания уделяет старшему поколению, и вообще мало знает о потребностях, традициях, об их интересах, изменениях в характере и общении, которые происходят с возрастом и начинают определять поведение пожилых людей.

В нашей брошюре мы поговорим о том, что надо знать о том, как общаются люди старшего поколения и о том, как эффективно с ними общаться другим поколениям.

А проблем здесь много. Первая, как ни странно, это - как называть людей, которые уже не молоды? Здесь не все так просто.

### **Как называть людей старшей возрастной группы**

Говоря о людях старшего поколения, используют разные слова для их наименования. Их называют «пенсионеры», «ветераны», «старики», «пожилые люди», «лица преклонного возраста», «люди старшего возраста», «люди старшего поколения», «третий возраст», «старые люди».

Различают людей пожилого (60-80 лет) и преклонного возраста (старше 80-ти).

Слова *старики, пенсионеры, пожилые люди, лица преклонного возраста* часто воспринимаются самими людьми старшего поколения как обидные, имеющие некоторый оттенок пренебрежения, каким-то образом «намекающие» на ущербность, неполноценность старых людей, в связи с чем использовать эти слова в широком обсуждении проблем старости представляется не совсем уместным.

Слово «ветераны» уважительное, но оно слишком торжественное и не ко всем пожилым людям применимо, только к тем из них, кто отмечен определенными заслугами.

Выражение «третий возраст» используется в основном в специальной психологической литературе, в то время как необходимо наименование, которое было понятно бы и рядовым людям, и специалистам.

Мы предлагаем, говоря о людях старшего поколения, называть их «старшее поколение», «люди старшего поколения», а в качестве научного синонима использовать обобщенный термин *геронты* (от греч. *gerontos* – старец), тем более что науку о старости давно называют геронтологией, а центры и лечебные учреждения для пожилых людей называют геронтологическими центрами. Геронт – это то же, что человек старшего поколения, без дифференциации на пожилой и преклонный возраст.

### **Почему надо уметь общаться со старшим поколением**

*До шести лет ребенок капризен,  
после шестидесяти старик капризен.*

Казахская поговорка

Совершенно естественно, что привычки общения людей, их потребности в общении и традиции общения друг с другом изменяются с их возрастом.

Все знают, что у детей свои темы, проблемы, приемы общения, свои интересы в общении, и детское общение существенно отличается от взрослого. Никто не сомневается, что с детьми надо разговаривать не так,

как с взрослыми – с ними надо говорить на понятном им языке, на интересные для них темы, использовать особые подходы в убеждении и т.д. Есть люди, о которых говорят – *он (она) умеет разговаривать с детьми, а такой-то (такая-то) не умеет разговаривать с детьми*. Дети слушают и учитывают мнение тех, кто умеет с ними разговаривать.

Своя тематика и манера общения есть у молодежи, есть особенности общения и у среднего поколения.

Точно то же самое наблюдается и в общении людей старшего возраста – их общение отличается от общения как молодежи, так и среднего поколения, у них проявляются свои особые интересы, свои предпочитаемые темы и вырабатывающиеся с возрастом коммуникативные традиции. Но для сознания молодых людей и среднего поколения общества изменения в общении старшего поколения не всегда очевидны, а если и заметны, то рассматриваются обычно как проявление странности, каприза, своенравия, упрямства и т.д., то есть как своеобразное «испортившееся» общение, что, конечно же, не соответствует истине.

Отметим также, что общение лиц старшего возраста практически не изучено в возрастной лингвистике и в коммуникативной лингвистике в целом. Существуют работы, посвященные общению детей дошкольного возраста, младшего, среднего и старшего школьного возраста, молодежи в целом, но уже в гораздо меньшей степени изучается коммуникативное поведение взрослого населения, а работ по геронтному общению практически нет. Эта проблема вообще почти полностью выпадает из внимания лингвистов; ею интересуются только некоторые психологи и психотерапевты, занимающиеся психологической помощью престарелым.

Вместе с тем исследование особенностей коммуникативного поведения (то есть поведения в общении) лиц старшего возраста чрезвычайно необходимо. Если бы мы больше знали о потребностях и привычках общения пожилых людей, имели бы представление об эффективных приемах общения, мы могли бы избежать многочисленных трудностей, испытываемых средним и младшим поколением в общении с геронтами.

Необходима научная программа изучения геронтного общения, объединение усилий ученых разных специальностей для исследования и описания особенностей общения старшего поколения и выработки рекомендаций по эффективному общению с пожилыми людьми.

### **Проблема старости – это новая проблема**

Почему общение со старшим поколением так плохо изучено? Почему наука уделяет старшему возрасту так мало внимания?

Это не просто результат невнимания человечества к своим старикам. Дело в том, что сама старость, как ни странно, сравнительное новое явление для общества. Старость как социальная проблема существовала

далеко не всегда. Это связано с тем, что продолжительность жизни людей долгое время была весьма невелика.

По имеющимся сведениям, вплоть до семнадцатого века лишь 1% людей достигал 65-летнего возраста. К началу 19-го века этот показатель вырос до 4%. В России на 1917 г. средняя продолжительность жизни населения составляла 33 года. О крестьянах в художественной литературе конца девятнадцатого - начала двадцатого века писали: «сорокалетний старик». В.И. Ленин умер в 54 года, о нем еще при жизни говорили – «дедушка Ленин».

Сегодня же благодаря улучшению уровня жизни, благосостояния людей, мерам социальной защиты, успехам медицины относительная доля и абсолютное число граждан старших возрастных групп во всем мире стремительно растут, а проблемы старости и старения становятся глобальными. Если в 1950 г. в мире было 214 миллионов человек старше 60 лет, к 2025 г. число таких людей по расчетам демографов достигнет 1 миллиарда 100 миллионов. Характерно, что численность старых людей за этот период возрастет в 5 раз, в то время как население Земли – всего в 3 раза (Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б., с.3).

В связи с этим старость становится социальной проблемой.

### **Старость как социальная проблема**

Социальная проблема старости многогранна и многолика. Она имеет медицинский, психологический, правовой, экономический и другие аспекты. Важным аспектом социальной проблемы старости в современном мире является отношение сознания людей к старости и старшему поколению в целом.

В мире в связи с ростом абсолютного числа пожилых и престарелых людей появляется интолерантное (нетерпимое) отношение к старости и старению. Эта интолерантность проявляется в различных формах, основные из которых следующие.

1. Наблюдается нетерпимость молодого поколения и общества в целом к старикам – в обществе пропагандируется и реализуется социальная установка, заключающаяся в неоправданно высокой оценке молодости, что неизбежно выливается в дискриминацию старых людей. Получил распространение образ стариков как бесполезных и обременяющих общество людей, что негативно сказывается на общественном самочувствии лиц старших возрастных групп. В зарубежной социально-психологической и политической литературе появился термин «эйджизм» (от англ. age – возраст) - нетерпимость к старикам, по аналогии с *расизм* «ненависть к представителям других рас», *сексизм* «дискриминация людей определенного пола»).

2. Часть самих пожилых людей проявляет интолерантное отношение к собственному возрасту. Это принимает формы неприятия старшим

поколением факта собственного старения, связанного с ухудшением здоровья и выключением из активной социальной и профессиональной жизни. Старшее поколение формирует в своем сознании убеждение, что оно уже никому не нужно, оно для всех обуза, все их поколение представляет собой класс иждивенцев, балласт общества и под.

3. Наблюдается неприятие своего будущего старения лицами молодого и среднего возраста. Они стараются не думать о старости, ничего о ней не знать, не готовятся к ней, повторяют: «мы до старости не доживем».

4. У старшего поколения формируется дефицит общения – прежде всего в семье. В последнее время снижается возможность удовлетворения потребностей престарелых людей в общении в своей собственной семье в связи с высокой занятостью молодежи и среднего поколения в учебе и труде, а также развивающимся процессом общего ослабления внутрисемейных связей, обособления младшего поколения от старшего.

Все это в еще большей степени повышает важность изучения геронтного общения и обучения среднего и молодого поколения общению с геронтами.

### Типы старости

*Ничего так не следует  
остерегаться в старости,  
как лени и безделья.*

Цицерон

Разумеется, все пожилые люди разные, у каждого свой характер, жизненный опыт, свои ценности, свое отношение к жизни и окружающим. Но можно выделить два личностных типа старости, отличающихся друг от друга уровнем активности, стратегиями преодоления трудностей, отношением к миру и себе, характером удовлетворенности жизнью.

Первый тип – это люди, которые спокойно, мужественно переносят выход на пенсию, заранее готовятся к этому, планируют будущее свободное время, предвидят негативные состояния в период нахождения на пенсии, обдуманно ищут новые пути включения в общественную жизнь. Они видят в пенсии освобождение от социальных ограничений, предписаний и стереотипов рабочего периода жизни. Они обычно испытывают тягу к передаче опыта ученикам, охотно помогают своим ученикам и последователям, постепенно устанавливают новые дружеские связи, способны в полной мере контролировать свое окружение – это дает им удовлетворенность жизнью и увеличивает ее продолжительность.

Второй тип – это люди, у которых после выхода на пенсию формируется пассивное отношение к жизни, они резко отчуждаются от своего прежнего окружения. В результате у них быстро сужается круг интересов и снижаются показатели тестов интеллекта. Такие люди быстро теряют

уважение к себе и переживают чувство ненужности (Л.И.Анциферова 1994, приводится по: Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б., с.65).

Естественно, к этим двум типам геронтов нужен разный подход. Второй тип требует в межличностном общении и взаимодействии гораздо больше внимания и усилий, чем первый.

### **Особенности общения старшего поколения**

*Молодые люди мечтают,  
старика вспоминают.*

Л.Арагон

Постараемся суммировать основные особенности геронтного коммуникативного поведения, известные сегодня коммуникативной лингвистике.

#### *Закон ритма общения и геронтное общение*

Данный закон отражает соотношение говорения и молчания в человеческом общении. Он гласит: *соотношение говорения и молчания в речи каждого человека – величина постоянная*. Это значит, что каждому человеку в день необходимо определенное время говорить и определенное время молчать.

На существование определенного соотношения между говорением и молчанием в речи отдельного человека впервые указал американский исследователь Элиот Чаплл. Любопытно, что норма соотношения говорения и молчания в общении – индивидуальная величина для каждого из нас. Однако есть приблизительные, усредненные данные, полученные венгерскими учеными: они подсчитали, что за 70 лет жизни человек говорит примерно 2,5 года, что соответствует примерно 51 минуте в день. Подчеркнем, что эта величина весьма приблизительная, эта цифра может очень существенно различаться у разных возрастных, профессиональных категорий людей, у мужчин и женщин и просто у отдельных индивидов – в зависимости от характера и темперамента. Но для нас важно общее соотношение говорения и молчания: средняя норма, будем считать, – примерно 1 час говорения и 23 часа молчания в сутки. Таким образом, человек говорит гораздо меньше, чем молчит.

Закон ритма общения действует в человеческой жизни очень четко. Человеку необходимо соблюдать сложившийся, привычный для него ритм общения – иначе он начинает ощущать психическое беспокойство, возникает стресс, ухудшается настроение, общее состояние здоровья. Индивидуальный ритм общения «заложен» в человеке, сформирован и требует своего соблюдения. У нас в сознании как бы установлен счетчик, который нам сигнализирует - мы переговорили, надо помолчать, мы

слишком долго молчим, нам пора набирать свою норму говорения. При этом в равной мере для человека важно соблюдать как норму говорения, так и норму молчания.

Если человек «переговорил», ему необходимо восстановить ритм – помолчать, отмолчаться, выключиться из общения. Это связано с потребностью в психологической защите (человек просто устает от общения с другими людьми, от необходимости реагировать на их поведение, отвечать на вопросы, да и просто оттого, что видит вокруг себя чересчур много лиц). Важную роль также играет необходимость переработать и осмыслить получаемую в течение дня информацию - для этого нужно время и одиночество. Человек испытывает потребность помолчать, побыть в одиночестве, никого не видеть, он хочет, что его «оставили в покое» окружающие. В ситуации, когда человек перевыполнил норму общения, он часто говорит в сердцах: «Видеть никого не хочется!»

В своей профессиональной деятельности переговаривают учителя, вузовские преподаватели, руководители (у последних до 80% рабочего времени занимает общение, причем значительную его часть занимает телефонное общение – самое напряженное и стрессогенное), журналисты, врачи, юристы, экскурсоводы, служащие, которые ведут прием граждан, продавцы, предприниматели и некоторые другие категории людей. Эти люди нуждаются в систематическом отдыхе от общения, что нередко принимает форму домашней молчаливости, стремления уклониться в течение какого-то времени от общения даже с близкими людьми. Естественно, у людей, которые много говорят по своей профессии, вырабатывается привыкание к увеличенному объему говорения.

Учитывая указанное выше усредненное соотношение говорения и молчания в человеческом общении – 1:23, следует констатировать, что молчание для человека в структуре общения представляет бóльшую ценность, нежели говорение, оно более востребовано. Именно поэтому отсутствие возможности уединения, возможности выключения из принудительного общения довольно тяжело переживается человеком.

Люди, которые в силу тех или иных причин не могут набрать требуемую их индивидуальной психикой норму говорения, часто чувствуют себя крайне плохо. У них ухудшается настроение, обостряются болезни, развивается мнительность. Часто в одиночестве оказываются именно пожилые люди. Они везде ищут общения, стараются заговаривать с незнакомыми людьми, заводят беседы в очередях, на приеме у врачей. Старики заводят домашних животных, разговаривают с животными. Иногда люди старшего поколения разговаривают и с неодушевленными предметами – например, я был свидетелем, как старушка разговаривала со звонившим в дальней комнате телефоном: «Ну иду, иду, потерпи, не надрывайся».

Пожилые люди, которые прикованы к постели или не выходят из дома, крайне нуждаются в общении – хотя бы телефонном; посещение больного

во многом имеет смысл именно как предоставление ему возможности поговорить с нами, выйти из рамок дефицита общения.

Именно в силу недостатка общения так любят выступать с воспоминаниями ветераны. Часто ветерана, который начал делиться воспоминаниями, просто невозможно остановить – кажется, что он готов именно сейчас компенсировать недостаток говорения за весь предыдущий год; это необходимо понимать.

Бабушки на скамеечке у многоквартирного дома разговаривают о чем угодно – потому, что им тоже необходимо набрать норму говорения. Мы проходим мимо них – они начинают обсуждать нас. Им важно поговорить *о чем-либо*, набрать недостающую норму говорения. Кстати, обычно большинство из этих женщин весь день дома одни или с ними практически не разговаривают их близкие, поэтому они и набирают свою норму говорения на улице.

У молодежи потребность в общении очень велика, у людей среднего поколения она снижается, но по мере старения человека потребность в общении у многих людей вновь начинает повышаться. Геронты в своем значительном числе относятся к категории людей с высокой потребностью в общении, но реализовать эту потребность им становится все труднее и труднее.

Именно поэтому пожилому человеку так важно иметь собеседников.

### *Речевые игры и геронтное общение*

Наблюдения над общением людей во многих типовых ситуациях привели американского психолога Э.Берна к выводу о том, что во многих случаях разговор людей в подобных ситуациях развивается как бы по заранее известному всем участникам плану, и результаты такого разговора двух или группы людей тоже, в общем, достаточно предсказуемы. Такие типовые разговоры Э.Берн назвал *речевыми играми*.

Игра обычно включает следующие обязательные элементы:

1. Запускающую фразу – например: Сколько лет, сколько зим! Кого я вижу! Мама, он у меня совочек отнял!
2. Обмен репликами в определенной последовательности.
3. Терминационную фразу (от лат. *terminari* – завершать) – фразу, позволяющую завершить игру или перейти к другой игре.

Примеры терминационных фраз: Ужас, что делается! Не знаю, что и делать. Что хотят, то и делают! Я с тобой больше не играю.

*Речевые игры* – это лингвистический термин, и читателей не должно вводить в заблуждение использование в нем слова «игра» – ничего несерьезного или шуточного этот термин не предполагает, речевые игры – важнейшая часть человеческого общения, и сам термин – *речевая игра* – столь же «серьезен», как термины *текст, диалог, монолог*.

Необходимо уметь распознать предлагаемую вам речевую игру, оценить ее цель, последствия и принять решение, принимать ли в ней участие. Участие в речевой игре предполагает следование правилам данной игры, принятой в обществе.

У геронотов есть «любимые» речевые игры, среди которых можно назвать, по крайней мере, следующие:

Раньше был порядок  
 Родительский комитет  
 А я предупреждал  
 Нынешняя молодежь...  
 Старики сейчас никому не нужны  
 Раньше было лучше  
 Нас в молодости строго воспитывали (наказывали)  
 У меня была геройская молодость  
 Что хотят, то и делают  
 А что стало с ... (N)?  
 Консилиум (как лучше лечиться)  
 О чем они только думают?  
 Как все подорожало...  
 Я знаю дорогу лучше  
 Как быстро летит время...  
 Нас учили лучше  
 А вот в наше время...  
 Когда же будет порядок?  
 Вот раньше..., а сейчас...  
 Мои несчастья лучше ваших  
 Сейчас без денег никуда не сунешься,  
 Совсем здоровья не стало  
 и т.д.

Как относиться к речевым играм, в которые хотят играть пожилые люди? Зная типичные речевые игры старшего поколения, надо научиться распознавать эти игры в их общении и научиться играть с ними в эти игры, понимая, что эти игры им необходимы для повседневного общения, для поддержания социальных контактов с другими людьми. Очень часто геронту хочется сыграть в ту или иную игру, а него нет собеседника, партнера для игры. Вот и надо стать ему таким партнером.

### **Характерные черты общения людей старшего поколения**

Можно назвать следующие характерные черты общения пожилых людей.

### *Функции общения*

Основная функция общения у пожилых людей – поддержание коммуникативного контакта, цель которого – установление и поддержание социальных связей. Преобладает именно контактоустанавливающая коммуникация – достаточно продолжительная по времени беседа на разные, в том числе отвлеченные темы с любым собеседником. Развернутый разговор на общие темы старшее поколение обычно предпочитает краткому содержательному информационному разговору на конкретную тему.

### *Объем общения*

Кратковременное общение геронты, как правило, не любят, краткий разговор с ними часто воспринимается ими как неуважительный. Они любят неторопливый разговор, чтобы не было четких временных ограничений по его продолжительности, чтобы собеседник не спешил.

При этом отметим, что очень долго разговаривать на любую, даже интересную на них тему, для пожилых людей, как правило, затруднительно, им требуется передышка. Психологи отмечают, что разовый объем общения с геронтом обычно составляет 20-30 минут, от более длительного общения они, как правило, устают.

### *Темп речи*

Для геронтов характерен замедленный темп речи. Говорят они обычно неторопливо и обстоятельно; отдают предпочтение медленному темпу речи, неторопливости и детальности обсуждения.

### *Круг общения*

Геронты ориентированы на общение преимущественно с людьми своего возраста. Могут заговорить и охотно поддерживают общение с любым собеседником своего возраста.

Геронты любят общаться со сверстниками с близким опытом – широко используется речевая игра «Помнишь, когда...?», «А в наше время...» и под.

Люди старшего поколения, которые по роду своей деятельности в прежние время занимали определенные должности и имеют, по их мнению, богатый социальный опыт, охотно выступают перед молодежью, любят публично рассказывать молодежи и любой сборной аудитории о своем жизненном пути.

При общении в семье им интересны более молодые члены семьи как источник информации о мире, о событиях в учебных заведениях, трудовых коллективах их детей, внуков и родственников.

## Коммуникативные интересы и потребности

### *Воспоминания*

Предпочитаемая тематика общения – обращенность к историческому времени и опыту.

Люди старшего поколения, как известно, любят делиться воспоминаниями. Воспоминания создают им своеобразную психологическую «безопасную зону», такое психологическое пространство, которое свободно от стрессов и напряжения, пространство, в котором они чувствуют себя уютно и спокойно, где они играют важную роль и «контролируют ситуацию».

Для старшего поколения в воспоминаниях характерна идеализация прошлого, определенный романтизм, гипертрофия положительных моментов и событий прошлого – и своих, и в семье, и в стране, хотя, как известно, «прошлое не было таким, каким мы его помним».

Мужчины стремятся показать себя в своих воспоминаниях успешными, важными в прошлом людьми, героями, любят рассказывать о своих победах и успехах, обычно несколько преувеличивая свои достижения.

У некоторых геронтов-мужчин ярко проявляется стремление публично выступать со своими воспоминаниями.

Геронты, как правило, не уверены, что времена политических репрессий канули в Лету, поэтому обычно неохотно используют политические включения в своих выступлениях, воздерживаются от комментариев политических событий в своей автобиографии. При этом интересно, что даже если они в данный момент отходят от своих старых политических оценок, это мало изменяет конкретное содержание их воспоминаний.

### *Обсуждение общественных нововведений*

Для мужчин характерен интерес к современному положению общественной системы, достаточно высок у них и интерес к общественно-политической тематике вообще. К новым социальным процессам старшее поколение относится преимущественно настороженно, критикуют их с позиций «доброе старое время».

Геронты, как правило, считают свой жизненный опыт эталоном, проявляют скептицизм к нововведениям, реформам, новым правилам и распоряжениям – считают, что привычное было лучше, проявляют скептицизм в отношении эффективности проводимых реформ.

### *Проблемы воспитания*

В общении проявляют интерес к обсуждению морально-этических проблем общества, сильны интересы, связанные с воспитанием молодежи.

У геронтов часто проявляется выраженная назидательность общения, стремление обязательно дать моральную оценку собеседникам, знакомым,

близким людям, политикам, действиям властей, выступлениям президента, содержанию демонстрируемых фильмов, телевизионных программ.

### *Передача опыта*

Для геронтов интересен процесс передачи опыта, они любят делиться опытом, советовать, объяснять более молодым, как что надо делать.

### *Бытовые конфликты*

Большую роль в тематике повседневного общения играет описание повседневных проблем и конфликтов, возникающих при обращении к тем или иным социальным службам, между соседями, родственниками.

### *Семейная жизнедеятельность*

Важный тематический фокус в общении старшего поколения – семейная сфера жизнедеятельности. Их интересуют прежде всего новости, которые приносят домой члены семьи, они хотят быть в курсе дел каждого члена семьи.

### *Ненужность стариков обществу*

В общении друг с другом старшее поколение часто играет в речевую игру «Старики теперь никому не нужны». Они подолгу и подробно жалуются друг другу, как им трудно жить, когда никто ими не интересуется.

Многие старики в таких ситуациях обещают своим близким, что они скоро умрут и освободят окружающих от хлопот.

### *Религия*

У части геронтов наблюдается ориентация на религиозные темы. Каждый пятый считает обращение к религии способом преодоления болезней.

## **Манера повествования**

Пожилой человек с точки зрения более молодого окружения часто говорит длинно и не слишком последовательно, незаметно для себя переходит с одной темы на другую.

Повествование строится с многочисленными отступлениями, ответвлениями от основной темы: вкрапление автобиографических реминисценций, отсылки к личному и историческому опыту, комментирование событий.

Повествование о значимых для геронтов событиях сопровождается, как правило, детализированием обстановки, времени, обстоятельств,

действующих лиц, событий, включает описание действий, предпринятых в результате этих событий, выражением намерений относительно будущих действий или рекомендации слушателям.

### **Приемы поддержания внимания**

В общении пожилых людей рассказывание историй, отвлечения и комментарии в ходе разговора являются приемами привлечения и поддержания внимания, они используются, чтобы заинтересовать собеседника и удержать его внимание.

### **Общение в семье**

Нередко пожилые люди становятся излишне требовательными к ближайшему окружению. Отдельные геронты демонстрируют старческий эгоизм – все люди в семье (а иногда и соседи, и знакомые) должны вокруг них «крутиться», учитывать их мнение, выполнять их пожелания, все должно подчиниться своей жизни заботе о них. Это часто создает напряжение в семейном общении.

### **Восприятие информации геронтами**

Люди старшего поколения больше доверяют печатной информации, информации в газетах, чем какому-либо другому источнику информации, собирают и документируют газетные вырезки.

Устным выступлениям, сообщениям геронты обычно доверяют в гораздо меньшей степени, чем письменным.

Геронты много, внимательно и критически слушают радио; звонят и пишут на радио.

Телевидение многие геронты считают источником недостоверной информации, «развлекаловкой».

Доверяют мнениям «специалистов», охотно ходят на публичные встречи с известными людьми, специалистами в различных областях знаний и обычно очень доверяют получаемой на таких встречах информацией, охотно распространяют ее потом среди своих знакомых и родственников.

Люди старшего поколения с большим доверием относятся к пословицам и поговоркам, устоявшимся суждениям.

### **Восприятие речи других**

Люди старшего поколения лучше понимают медленную речь, а быструю часто перестают понимать вообще и даже отказываются от ее восприятия и оценивают ее однозначно негативно, как проявление бездумности и глупости говорящего.

### **Коммуникативные ожидания**

Геронты, присутствуя на лекции или выступлении специалиста, испытывают, как правило, потребность в личном эмоциональном контакте с оратором, в эмоциональных переживаниях и привязанностях, личном знакомстве с ним. Они подходят к нему после выступления, представляются, знакомятся, рассказывают о себе.

Вопросы, которые задает аудитория старшего возраста, отличаются детальностью и дотошностью, геронтная аудитория ожидает подробного ответа по существу на все заданные вопросы.

Геронты ждут от оратора четкого указания источников его информации, часто обращаются за уточнением, интересуются дополнительной литературой, которую оратор должен им назвать.

### **Коммуникативная реакция**

Люди старшего поколения негативно реагируют на невнимание к ним в разговоре или на плавающее внимание собеседника. Для пожилого человека исключительно значимым для общения является внимание собеседника – если нет внимания, геронты обычно просто прекращают общение.

Также негативно воспринимается ими тихая и быстрая речь. Если собеседник говорит слишком тихо или очень быстро, геронты тоже часто отказываются от продолжения общения.

Секс является для старшего поколения тематическим табу. Внимание к сексу в разговорах геронты считают отражением неблагополучия в этом секторе жизни у собеседника.

Старшее поколение, как правило, избегают разговоров о репрессиях прошлого.

Болезненно воспринимают геронты жестовую коммуникацию в свой адрес – им нельзя кивать, указывать пальцем и т.д. Со стариками нужно разговаривать «словами».

### **Основные трудности общения со старшим поколением**

*Старики – дважды дети.*  
Латинская поговорка

Из особенностей общения старшего поколения, описанных выше, вытекают и некоторые типичные трудности в общении с геронтами, которые надо знать и предвидеть.

Многие геронты настойчиво стремятся делиться опытом и настаивают на его применении остальными, в то время как значительная часть их опыта, особенно для молодых людей, уже устарела и не может быть

применена в изменившихся условиях (хотя сами геронты абсолютизируют свой опыт и настаивают, что он применим всегда).

Нередко пожилые люди многократно рассказывают в семье об одном и том же, не будучи способными запомнить, что уже об этом неоднократно людям рассказывали.

Упомянутые старыми людьми персоналии, политические деятели, герои труда неизвестны и неинтересны современной молодежи.

Геронты медленно говорят – молодежи это трудно терпеть, трудно слушать такую речь, они ее плохо понимают.

Затруднения со слухом у пожилых людей создают у них мнительность – им все время кажется, что окружающие что-то «некомплиментарное» говорят о них. Здесь действует общее коммуникативное правило: «Плохо видящий всегда не видит что-то важное, плохо слышащий всегда слышит что-то лишнее».

У пожилых людей развивается *ригидность* психики, то есть появляется упрямство, они с большим трудом поддаются переубеждению («старую собаку не научишь новым трюкам» - английская поговорка), а информация, которая противоречит их взглядам, геронтами часто просто игнорируется, они отказываются ее воспринимать, аргументов просто не слушают («и слушать об этом не хочу»).

Старшее поколение крайне негативно относится к попытке руководить ими, давать им советы, к попытке конструировать их жизнь за них.

В разговоре геронты часто отклоняются от темы; для молодых такой стиль общения рассматривается как затягивание разговора, разговор не по существу, они стараются таких разговоров избегать.

Для пожилых людей характерны возрастные особенности понимания некоторых понятий, в результате чего, говоря об одном и том же, пожилые и молодые как бы говорят «на разных языках». К примеру, понятие «лидер» для молодежи связано с амбициозностью, наступательностью, активностью, карьерным продвижением; для стариков - это умение оказывать поддержку другим, кооперироваться, брать на себя ответственность.

Существует и много других трудностей, которые каждый общающийся с геронтами может назвать сам.

Но практически все эти трудности могут быть преодолены, а конфликтов можно избежать или существенно их смягчить, если проявить в общении с геронтами *коммуникативную грамотность*, то есть знать, как с ними надо разговаривать, чтобы общение было эффективным.

## **Основные правила и приемы эффективного общения со старшим поколением**

*Не учи своего дедушку кашлять.*  
Индийская поговорка

Современные специалисты считают, что так называемая дефицитарная модель старения (исходящая из того, что старость – это неуклонный процесс снижения интеллектуальных и эмоциональных возможностей) исчерпала себя и от нее надо отказываться (Глуханюк, Гершкович 2003, с.87).

Важно следующее: «Эффект старения не проявляется при выполнении привычных действий, но влияет на уменьшение резервных возможностей человека, поэтому возрастные ограничения становятся особенно очевидными в стрессовой ситуации и в условиях жестких требований. Это относится как к интеллектуальным, так и к физическим способностям» (D.J.Bromley 1978, цит. по Глуханюк, Гершкович 2003, с.84).

Таким образом, занимаясь привычными видами работы, пожилые люди сохраняют свою работоспособность, поэтому они должны эту работу в той или иной форме сохранить и после достижения пенсионного возраста.

Исходя из этого, становится понятно, как надо вести себя с пожилыми людьми: необходима активация и реактивация их ресурсов в виде привычных форм и видов деятельности (естественно, с поправкой на возраст и возможности).

Нужно заранее продумать, чем пенсионер будет заниматься в старости, и подготовить его к этому, указав на важность соответствующего дела для семьи (например, воспитания внуков, освоения садоводства, дооборудования дачи и др.), то есть объяснить пожилому человеку, что если он возьмет это на себя, то тем самым позволит вам не заниматься этими проблемами и даст вам возможность сосредоточиться на чем-то более важном, на том, что вы давно хотели сделать для себя приоритетным, и это будет заслуга геронта, вся семья будет ему за это благодарна.

Другими словами, необходимо найти геронту работу и обосновать ее важность для семьи. Он может немного зарабатывать несложным трудом; при этом интенсивность, объем и оплата работы, как правило, не имеют принципиального значения для пожилого человека. Для пенсионера мотивация к труду меняется: для него важна не утраченная способность к труду, а деньги – лишь мерило ее оценки. (В.Д.Альперович 1998, цит. по Глуханюк, Гершкович 2003, с.84).

Психологи советуют в доступной и деликатной форме передать геронту знания о разных моделях старения и о влиянии образа жизни на процессы старения, помочь выбрать правильную модель поведения. Надо показать геронту, что старость нужно принимать как должное: «Осень жизни, как и осень года, надо благодарно принимать»; надо понять свой новый смысл

жизни в своем новом состоянии. Это смысл должен обеспечивать сохранность временной перспективы, что обеспечит и сохранение социальных связей.

Временная перспектива – это практическая необходимость жить дальше. Нужно помочь геронту сформулировать долгосрочную перспективу, например:

работа на садовом участке – он увидит через несколько лет плодоносящий сад, соберет урожай;

воспитание внуков – он увидит взрослых внуков, их успехи в учебе, окончание ими учебы, приобретение ими профессии.

Как же практически вести общение со старшим поколением? Можно дать следующие рекомендации.

#### *Общие принципы:*

демонстрировать постоянное и безусловное уважение к старикам;

предоставлять им максимальную возможность высказаться;

внимательно выслушивать, когда им хочется поговорить – часто геронты в разговоре восстанавливают ритм общения, им надо в этом помочь;

всегда демонстрировать в разговоре с ними внимание, смотреть в лицо;

спрашивать у старшего поколения совета – у них вырабатывается ответственность за свои советы;

просить рассказывать о своей жизни, создавать условия для их воспоминаний;

интересоваться их новостями, результатами их общения со своими сверстниками, посещения различных лекций, публичных мероприятий;

выписывать им газеты и спрашивать, что в газетах нового;

организовывать для них общение – приглашать гостей их возраста, включать в общение с вашими гостями (в Германии, например, есть «клубы пишущих сеньоров», двухлетние факультеты в университетах для людей старшего возраста);

подчеркивать искренний интерес к ним и подлинное желание помочь им;

избегать коротких бесед; оптимальная продолжительность разового разговора с геронтом – 25-30 минут;

делать морально-этические выводы из совместно обсуждаемых событий.

#### *Практические приемы:*

говорить медленнее;

говорить проще и понятнее, по возможности не использовать научных слов, терминов, иностранных слов;

«отражать» содержание речи стариков, то есть реагировать на их высказывания - поддакивать, соглашаться, использовать любые контактные реплики, повторять их отдельные фразы;

одобрять их деятельность, поступки, интересы;

стараться успокаивать их в любых жизненных ситуациях, обещать помощь, говорить «мы (вместе) справимся»;

убеждая геронта, использовать дедуктивную подачу материала – сначала сказать, что вы будете доказывать, а потом привести аргументы;

использовать сравнения, строить беседу как некоторое сравнение или сопоставление;

эффективны в общении со старшим поколением обращение к жизненным проблемам и ситуациям, связанным с материальной стороной жизни людей;

обращаться к личному и социальному опыту пожилых людей,

обращаться к фактам истории, событиям, свидетелями которых были геронты;

ссылаться на авторитеты, известные источники;

приводить статистические данные, цифры;

использовать в убеждении поговорки, пословицы, народную мудрость;

предлагать геронтам книги и брошюры, которые они могли бы почитать;

учитывать повышенную ригидность (склонность не менять своих мнений) большинства геронтов – говорить: «я не пытаюсь тебя переубедить, я просто хочу тебя информировать».

### *О чем разговаривать с пожилыми людьми в отдельных проблемных ситуациях*

При утрате близкого человека старики скорее, чем молодые, смиряются с утратой и находят новый смысл в сохранении памяти об умершем. Надо поощрять деятельность геронтов по сохранению памяти об умершем человеке, в совместных устных воспоминаниях фиксировать внимание на хороших сторонах ушедшего, на счастливых моментах в прошлом, посещать геронтов в дни памяти их умерших близких.

В случае глубокой депрессии надо подробно расспрашивать геронта о его переживаниях, обстоятельствах и событиях его жизни; в острый период надо беседовать на эти темы с ним 2-3 раза в неделю.

В преддверии (ожидании) смерти надо помочь геронту поделиться мыслями о том, что он оставляет после себя в этой жизни, какие важные дела он завершил в этой жизни, чем он останется в памяти других людей; выслушать, кого он хочет простить, о чем жалеет в своей жизни, выслушать последние распоряжения и пообещать их исполнить.

Как уже отмечалось, наиболее эффективное поле общения с человеком старшего поколения – воспоминания о пережитом, его биография. Это хороший способ побудить геронта к деятельности, причем деятельности,

приятной и доступной ему. Особенно этот способ важен и плодотворен, когда у пожилого человека плохое настроение, депрессия, он не знает, чем ему дальше заниматься в жизни. Психотерапевты даже используют термины *биографическая технология реабилитации, мемуаротерапия*.

Речь идет по сути дела о речевой игре «Расскажите о своей жизни», в которую люди старшего поколения охотно играют с разными собеседниками.

Психологи различают два варианта обсуждения с геронтами их биографии:

1. обсуждение их внутренней жизни, изменений, происходивших в ней с возрастом;

2. обсуждение внешних событий, происходивших с ними, без глубокого психологического анализа внутренней жизни.

Надо сказать, что как признают специалисты, первый путь мало плодотворен в общении с «советскими стариками» – это поколение не любит копаться в себе, разбираться в своих чувствах, не любит рефлексировать. Второй путь для них легче и проще, он предпочтительнее.

Но надо иметь в виду, что лучше «обходить вниманием те острые психотравмирующие ситуации, которые пришлось пережить нынешнему пожилому поколению – войны, репрессии, перестройку и т.п. Все это так или иначе повлияло на судьбу каждого, однако попытки подобного разговора на такие темы, как показывает практика, наталкиваются на активное противодействие и отказ не только говорить, но и думать об этом» (Я.Л.Либерман, М.Я.Либерман, 2001, цит. по: Глуханюк, Гершкович 2003. с.89.). Мой дядя, например, после реабилитации до конца жизни ни слова не рассказывал нам о лагерях, в которых он провел 15 лет жизни.

Обсуждение событий прошлого можно начать с разговора о детстве, о родственниках. Большинство пожилых людей вспоминают о родственниках с готовностью и охотой. Можно предложить им создать «музей детства», разложить в хронологическом порядке сохранившиеся вещи и фотографии, поместить их в альбомы, снабдить подписями, вырезками из газет того времени. Надо спрашивать о людях на фотографиях, об отношениях геронта с ними, о том, что известно о дальнейшей судьбе этих людей. Можно предложить попробовать разыскать их, встретиться с ними, пригласить их в гости или вступить в переписку.

Спросите геронта: «Кого из известных людей вы видели, встречали? Какие они были, эти люди?» - и вы услышите массу интересного.

Можно побудить пожилого человека к составлению записок о своем роде, семье и более далеких предках, предложить сбересть устно рассказанное им в письменной форме, самому записать некоторые его воспоминания, завести «тетрадь родственников», постепенно передав геронту ее заполнение. Объясните, что эта информация будет нужна внукам и правнукам – может быть, не сейчас, а несколько позже, когда они

подрастут и у них появится интерес к своему роду. Тем важнее все это сохранить, зафиксировать, записать.

Обычно пожилым людям нравится выступать с воспоминаниями перед видеокамерой – это тоже хороший способ сохранить их устные рассказы. Пусть они готовятся к видеозаписи, подбирают материал, репетируют, а потом мы их будем снимать.

Можно пояснить, что сейчас в семьях модно знать свою генеалогию, историю своего рода – «кто как ни ты хорошо это знает, ты же можешь все вспомнить, кто еще помнит массу родственников и может о них оставить письменную историю?»

Работа над воспоминаниями может излечить от депрессии, побудить геронта читать и подбирать литературу, а иногда даже может побудить его ходить в библиотеки, работать в архивах, встречаться и беседовать с людьми.

Можно предложить геронту несколько вариантов подготовки воспоминаний:

описать каждый год последовательно;

описать события, которые привлекли внимание автора;

описать наиболее позитивные для автора события.

Это могут быть и дневники для внутреннего пользования, и статьи в местные газеты с воспоминаниями об истории города или села, создание книги воспоминаний для хранения в семье или публикации.

Есть еще несколько достаточно широко используемых на Западе, но еще не получивших в нашей стране достаточного распространения способов стимулирования к деятельности пожилых людей – привлечение их к творчеству, художественному или литературному. Есть и кинотерапия – просмотр и обсуждение совместно с другими художественных фильмов. Это должны быть фильмы об их поколении, в которых отражена эпоха их юности и зрелости.

Музыкальная терапия – нужно предлагать геронтам слушать музыку, резонансную их эмоциональному состоянию. Этот подход, как показывает практика, оказывает значительно более сильное положительное, реабилитирующее воздействие на геронтов, чем компенсационный (например, веселая музыка при плохом настроении).

Подчеркнем, что приведенные выше советы, правила и приемы общения эффективны, разумеется, не во всех случаях – многое, конечно же, зависит от личных отношений говорящего с человеком пожилого возраста, от психологического склада и характера пожилого человека, сложившихся традиций и обычаев его жизни, от социальной среды, в которой он сформировался и мн. другого; но очень во многих случаях наши советы могут помочь. А главное – они должны научить читателя самого анализировать свое общение с пожилым человеком и эффективно строить его в конкретных условиях.

Успехов вам в общении друг с другом, молодые и пожилые!  
Уважайте друг друга и все будет хорошо!

*«Старость таит возможности не меньше, чем юность, но в других одеждах».*

*Г. Лонгфелло,  
американский поэт 19-го века*

### **Использованная литература**

Глуханюк Н.С., Гершкович Т.Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. -Изд.2, дополн.- М., Московский психолого-социальный институт, 2003. 112 с.

Стернин И.А. Основы речевого воздействия.- Воронеж, 2009. - 178 с.

## Содержание

Как называть людей старшей возрастной группы	с.4
Почему надо уметь общаться со старшим поколением	с.4
Проблема старости – это новая проблема	с.5
Старость как социальная проблема	с.6
Типы старости	с.7
Особенности общения старшего поколения	с.8
Закон ритма общения и геронтное общение	с.8
Речевые игры и геронтное общение	с.10
Характерные черты общения людей старшего поколения	с.11
Функции общения	с.12
Объем общения	с.12
Темп речи	с.12
Круг общения	с.12
Коммуникативные интересы и потребности	с.13
Манера повествования	с.14
Приемы поддержания внимания	с.15
Общение в семье	с.15
Восприятие информации геронтами	с.15
Восприятие речи других	с.15
Коммуникативные ожидания	с.16
Коммуникативная реакция	с.16
Основные трудности общения со старшим поколением	с.16
Основные правила и приемы эффективного общения со старшим поколением	с.18
Общие принципы	с.19
Практические приемы	с.19
О чем разговаривать с пожилыми людьми в отдельных проблемных ситуациях	с.20
Использованная литература	с.23
Содержание	с.24