

УДК 159.9
ББК 88.50
З-43

Редактор К. Герцен

Зверева Н.

З-43 Общение с пожилыми родителями: Как сохранить любовь и терпение / Нина Зверева. — М. : Альпина Паблишер, 2023. — 130 с.

ISBN 978-5-9614-8244-7

Наши родители стареют. Становятся обидчивыми, нетерпимыми, язвительными, неряшливыми. Мы пытаемся помочь, но в ответ получаем лишь новые претензии. Мы раздражаемся и злимся. А потом виним себя, что не сдержались.

Нина Зверева, тележурналист, популярный бизнес-тренер, автор книг про общение, считает, что можно научиться так общаться с пожилыми родителями, чтобы не раздражаться и не раздражать. Надо просто принять их старость как новую реальность и освоить несколько простых приемов общения, которые помогут в любой ситуации. В книге очень много историй и практики из личного опыта общения с пожилыми и очень пожилыми родственниками. Советы, что делать можно и нужно, а что — категорически не следует.

Нам очень хочется, чтобы общение с пожилыми родителями всегда приносило радость и вам, и им.

УДК 159.9
ББК 88.50

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Нина Зверева, 2023
ISBN 978-5-9614-8244-7 © ООО «Альпина Паблишер», 2023

Содержание

<i>Предисловие</i>	5
<i>Вступление</i>	7
Часть I. 10 «нельзя»	11
Глава 1. Нельзя воспитывать	13
Глава 2. Нельзя спорить	17
Глава 3. Нельзя жаловаться на жизнь	22
Глава 4. Нельзя лезть в домашнее хозяйство	25
Глава 5. Нельзя разговаривать по телефону при родителях	29
Глава 6. Нельзя критиковать их прошлое и друзей	33
Глава 7. Нельзя ссориться	37
Глава 8. Нельзя навязывать заботу	41
Глава 9. Нельзя перевозить против воли.....	45
Глава 10. Нельзя принижать их значимость	48
Часть II. 10 «нужно»	51
Глава 11. Нужно уделять им внимание.....	53
Глава 12. Нужно радовать и дарить подарки	56
Глава 13. Нужно расспрашивать об их жизни	60
Глава 14. Нужно учиться у них	64
Глава 15. Нужно следить за их здоровьем	67
Глава 16. Нужно доверять им что-то делать	70
Глава 17. Нужно делиться хорошими новостями	73
Глава 18. Нужно привозить внуков	76
Глава 19. Нужно организовать им достойную жизнь	80
Глава 20. Нужно определить ваши границы	84

Часть III. 10 «можно»	87
Глава 21. Можно научить их пользоваться соцсетями ...	89
Глава 22. Можно промолчать или приврать	92
Глава 23. Можно устраивать праздники	96
Глава 24. Можно приводить к ним гостей.....	101
Глава 25. Можно издать книгу воспоминаний	104
Глава 26. Можно создать генеалогическое древо	109
Глава 27. Можно найти им подходящее занятие	113
Глава 28. Можно с ними советоваться	116
Глава 29. Можно принять неизбежное и не бороться за жизнь родителей	119
Глава 30. Можно пересмотреть свои взгляды	122
<i>Эпилог</i>	125