

Porque VALORIZAR as PESSOAS MAIS VELHAS



Maria Tereza Matarazzo

4 Veja, algumas dicas práticas de ações que podem mudar seu relacionamento e agregar mais alegria para todos.

1 – Pare e faça uma pausa – para estar com eles, para conversar, perguntar, saber de fato o que o incomoda, o que vai fazer naquele dia. Os mais velhos são naturalmente mais vagarosos e a pressa é uma agressão contínua a eles. E poucos percebem isso...

2 – Valorize os conselhos – e a experiência deles. Mesmo que te pareça fora de época e da nossa realidade. Faça o exercício de ouvir e descubra novos significados, alternativas e até soluções para velhos problemas que se repetem...

E faça isso a sós, para que suas palavras não se percam em um barulhento jantar de família.

3 – Requisite seus talentos – ele ou ela cozinha? Peça um quitute – mas lembre de comprar tudo o quanto precisa... Se achar legal peça para ensinar e aprenda a fazer...

Ele ou ela costura? Peça para ajustar uma roupa ou dar um realce – ele/a vai amar pode exibir os dotes – ainda mais se você fizer propaganda com a turma.

Ele ou ela tem jeito com carpintaria ou artesanato? Encomende um presentinho ou lembrança – e faça questão de pagar ou pelo menos comprar o material (*com ele junto para que se sinta especialista*, desde que tenha prazer nisso)...

4 – Faça companhia – além do encontro familiar no domingo, arranje um revezamento para fazer companhia. Defina que vai almoçar junto uma vez por semana ou passar no fim da tarde para um lanche ou, se puder, passar uma manhã ou tarde por semana juntos.

5 – Proponha uma programação – informe-se dos cursos, bailes e todo tipo de programação gratuito de sua cidade ou comunidade e proponha a ele/a irem em pelo menos 2 por mês.

Ainda que ele/a não aceite e não queira nada disso, isso é assunto para conversa e ele vai sentir que existem alternativas bacanas e pode sugerir algo que o/a agrade mais...



6 – Espaço – eleja um canto da casa ou uma cadeira – só para ele. Se ele morar com você, esse tipo de carinho o/a fará se sentir acolhido...

7 – Comemore como ele quer – aniversário de gente mais velha é diferente do de gente jovem. De repente ele prefere um passeio a uma festa ou uma visita a um parente ou filho que mora longe – pergunte como quer comemorar e **respeite sua vontade**.

8 – Gente velha é muito teimosa – assim como crianças e muito marmanjo maduro. Mas eles tem lá suas razões para querer as coisas do jeito deles. Portanto, em questões que não vão fazer

diferença para você respeite e aceite a teimosia – essa é uma das maiores fontes de estresse entre maduros e idosos.

9 – Sem essa de super velhos – nada de forçar a barra e achar que seus velhos tem que ser bacanas, animados, sarados e sociáveis. Só em novela. Se ele quiser ficar quietinho, respeite e deixe-o a na dele. Só comece a se preocupar se junto com o ficar quietinho perceber que ele/a está deprimido. Aí é diferente.

