



老人看娃建起朋友圈 他们爱聊带孩子经验

本报记者 梁智玲

“今天中午给孙子做啥好?”“你家孩子晚上啥时候睡觉?”“现在的天气早晚有点凉,你给孙女穿长裤没?”中午放学时分,各小学门口热闹起来,承担接送孙子辈上下学重任的老人,因为同样的生活节奏聚集在一起聊天。除了接送孩子,这些老人还会约在一起散步、打牌,相互撑起了彼此新的朋友圈。

9月11日11时30分,解放区学生路小学门口围满了等待接孩子放学的家长。人群中,有很大一部分是老人,他们三三两两,或站或坐,有的拿着水果,有的提着水壶,不时地向学校门口张望,盼望着孩子走出校门的身影。“孩子开学了,我们这些爷爷奶奶、姥姥姥爷也跟着‘开学’了。”一位老人说。

记者随机采访了一位年龄在60岁上下的老人,了解她照顾孩子上下学的经历。这位老人姓张,老家在修武县西村乡,今年9月份来到焦作,承担起接送小孙子上下学的任务。“主要负责中午接送和孩子的午餐。”她说,别看只是一顿午餐,加上接送,也得忙活好几个小时。她刚开始也不太适应,接送几天后发现学校门口和自己一样的老人很多,还结识了一些同年级、同班的家长,经常在一起交流,也就适应了目前的生活节奏。

和张阿姨一样,学校门口很多老人从不适应到适应。因为照顾孩子,如今他们的生活规律完全和孩子保持一致。“孩子开学,我们也‘开学’;孩子放假,我们也放假回老家住几天。生活节奏很紧张,但是也很充实。”接孙子的苏先生说。据介绍,他和老伴退休后的精力全部用在了照顾孙子、孙女身上。这些年,他们因为照顾孩子,也结识了很多新朋友,照顾孩子之余,会相约到附近的市人民公园散步、聊天,生活也别有一番滋味。

与接送孩子的年轻人只顾着低头玩手机不同,很多老人更喜欢围在一起聊天。他们之间都以“××奶奶”“××爷爷”“××姥姥”“××姥爷”称呼,显得十分熟络。他们以孩子为纽带,在一起交流的话题也离不开孩子:“你家孩子挑食吗?”“孩子写作业需不需要家长陪伴?”“放学一起带孩子去公园玩耍吧?”

记者在采访时了解到,一些性格开朗的老人还会趁着空闲时间约起来,来一场沉浸式交流。柴阿姨的老家在新乡市延津县,她性格开朗,在老家就和街坊邻居相处得非常好。由于孙女、孙子都需要照顾,她和老伴儿5年前从老家来到焦作生活。很快,性格开朗的她就建立了自己的新朋友圈。因为有

了新朋友,虽然离开了老家,她也不感到寂寞。陪伴孩子这几年,她和结交的新朋友一起聊天、散心,也加入了一个广场舞队伍,每天生活得乐呵呵。

“老人进城帮我们带孩子我们很感激,总担心老人不习惯这里的生活,我们希望老人能尽快建立自己的交友群。”家住解放路远大南苑小区的曹女士说。对于习惯生活在农村的老人来说,进城帮子女照顾孩子就意味着离开家乡,离开了熟悉的环境和朋友,适应起来需要一个过程。婆婆从老家来照顾孩子后,整天就窝在家里,很少与人交流,时常还会情绪低落。看到婆婆整日闷闷不乐,她心里很不是滋味。和爱人商量后,她通过孩子的小伙伴,帮婆婆建立了几个家庭的交友群,他们相约一起逛公园、聚餐,希望通过这种方式,让婆婆的生活变得丰富、有趣起来。

对此,曹女士的婆婆也非常认可。她说,刚从老家来焦作,一切都是陌生的。如今通过小孙女的同班同学,她认识了很多同龄人,他们经常在一起聊天,有时候遇到困难还会打电话求助,生活也不再单调了。“这学期我们几个老姐妹报名了老年大学,一起学绘画。这不,刚上了两节课,很有意思。”她说。

子女父母同住 彼此如何相处

本报记者 梁智玲

结婚后,你们还和父母同住吗?面对这个问题,答案也不尽相同。如今,根据家庭成员结构、各自工作的需要,很多家庭都选择了三代同住,彼此之间能相互照顾。子女与父母同住,也会因生活习惯、消费观念的不同产生一些摩擦。子女和父母同住究竟是弊大于利还是利大于弊,彼此之间如何能更好相处,我们来听听不同的声音。

今年74岁的武阿姨是个乐天派,儿子结婚成家后,她和老伴果断地把儿子“赶”出家门。“孩子大了,总要远走高飞。孩子们都有适应社会、照顾自己的能力,两代人没有必要住在一起,即使是亲生儿子也会有摩擦,还是距离远点好。”她说,两代人的生活方式不一样,需要有边界感,更需要不同的生活空间。

这些年,武阿姨和儿子的小家一直都保持着距离,除了过年过节一起聚餐,偶尔结伴旅游,大部分时间都不在一起,彼此的生活也平静、幸福。“就说这吃喝吧,我们喜欢吃的东西年轻人不喜欢吃,与其在一起吃饭闹别扭,还不如趁早分开。”她说。后来,随着孙子的出生,她和老伴也承担起照顾孙子的任务,但彼此还是不住在一起。“白天把孙子接到家中照顾,晚上再把孙子送回儿子家。”她说,目前和老伴健康状况良好,更倾向于独居,如果以后真的生活不能自理了再考虑其他方法。

市民刘丽萍今年63岁,她和老伴一直与儿子、儿媳、孙女居住在一起。“居住在一起是为了生活方便,从儿子结婚后我们就没有分开过,10多年了,彼此相处得也挺好。”她说。说起融洽的生活,刘丽萍自有一套方法。她说,他们家人都属于不挑理、想法少的类型,在生活中各自分工明确。他们老两口退休后有时间,承担起了全部家务活,年轻人工作忙,在家时间短,对家里的事情也很少参与,更不会提意见。“双方都要包容,相互理解,日子就能过得越来越好。”她说,如果与孩子同住,千万不要因为自己是长辈,就插手孩子的家庭事务。小夫妻之间有他们的相处方式,当老人的不要过多参与,更不要评价、干涉。

“与成年子女相处,还是要保持‘一碗汤的距离’,适当的距离让彼此都舒服。”河南理工大学副教授、国家二级心理咨询师、河南省科学家精神宣讲团成员全兆景说,子女与父母同住,双方应把包容二字当成相处原则。父母体谅子女工作辛苦,子女感恩父母的付出,如果双方能换位思考,多从对方的角度考虑问题,住在一起就会增加更多幸福。反之,太近距离的相处也会成为一种束缚。有界限、有距离、有联系、有守望,或许是目前父母与子女相处的最佳方式。

■记者手记

有效社交,缓解孤独

□梁智玲

对于很多老人来说,舍弃自己熟悉的生活环境和节奏,到陌生的地方帮助儿女照顾孩子是心甘情愿又是迫不得已的。如果说这是心甘情愿,那是因为他们对儿女有深深的爱和牵挂;如果说这是迫不得已,那是因为他们要适应陌生的环境,担起一分责任。

这种情况下,帮助老人适应新生活,减轻他们心理上的孤独,显得尤为重要。有一句话说得很好,父母的世界很小,小到只装得下子女;子女的世界很大,大得常常忽略了父母。如果老人已搭建了自己的朋友圈,请多给予一些鼓励。如果老人暂时还未搭建起

自己的朋友圈,做子女的不妨多陪老人聊聊天,了解他们的真实想法,抽时间带他们熟悉周边的环境,帮助他们建立新的生活方式和观念,鼓励他们尽快适应新环境、新生活,通过有效社交缓解他们的孤独。