

本应亲密的两代间 缘何出现交流烦恼

本报记者 梁智玲

亲情,是家庭生活中最温暖的底色。然而,在日常生活中,亲人之间常常被沟通不畅的问题困扰,矛盾和误解仿佛横亘在两代人之间难以逾越的鸿沟。究竟是代沟,还是沟通方式出了问题,让我们听听几位讲述人的故事,一起寻找与父母、与子女交流更有效的方式。

妈妈的诉说

让我无所适从

大学毕业后,小王顺利就职于西安一家公司,虽然工作十分繁忙,但他总会抽出时间给远在焦作的父母打电话。可近段时间,小王时常为聊天内容烦恼:“爸爸总是一味说教,我们之间已经无法沟通了。妈妈在电话里的诉说,也让我无所适从。”

小王说,在工作中,加班几乎成为日常,当他在电话里说自己工作压力大,有点累时,爸爸总会说:“你们年轻人啊,不能太娇气,应该多承担一些责任,尽快提升自己……”这让他感到不被理解。

妈妈在电话里更多的是“诉苦”,不是抱怨和爸爸吵架了,就是抱怨每天的生活太没意思,或者还会抱怨和亲戚之间的家长里短。“我能理解妈妈这些年的不容易,可妈妈说得太多了,让我无法接话,更多的是无所适从。”小王说。他尝试着买一些小礼物寄给妈妈,让妈妈的生活多一些小惊喜,但效果并不好。有几次妈妈收到礼物后,还专门打来电话吵他,嫌他乱花钱。

更让小王感到无奈的是,

如果他没有及时对妈妈消极的诉说作出回应,妈妈会难过很多天。“有时候,妈妈的亲戚也会拐弯抹角数落我,说妈妈操劳一辈子很不容易,我要多理解她,要懂得感恩。”小王说,这些话仿佛让他背上了沉重的负担,时常会有一种无力感袭来。慢慢地,他在父母面前变得沉默起来,很多次欲言又止,让彼此间的关系也多了些尴尬。

孩子的疏远

让我十分痛心

“能明显感觉到孩子的日渐疏远,这让我十分痛心,但又无能为力。”4月10日,杨阿姨这样对记者说。从她的话语中,能让人感受到无奈和失落。

杨阿姨今年63岁,独生女在郑州工作。她说,女儿从小就很独立,什么事都喜欢自己扛着。前段时间,她偶然得知,女儿单位进行了人员优化调整,她已经在家里休息了好几个月。杨阿姨十分着急,立马给女儿打去电话,建议她回焦作休息一段时间,别独自在外硬撑。没想到,女儿果断拒绝了她的建议,执意要留在郑州。

说得次数多了,女儿还在电话里和她着急:“我都30多岁了,以后你们能不能不要管我那么多。”听到这些话,杨阿姨难过地说,女儿是妈妈的心头肉,孩子的疏远,更让她心急如焚。

“女儿独自在外,我确实有些不放心的。我觉得自己还有能力,想多帮助一下女儿,但她好像根本不需要我,这种感觉让我心里空落落的。”杨

阿姨说,她特别希望女儿能敞开心扉,和她分享生活中的事情,多为女儿提供一些帮助。

两代之间

宜多些情感支持

父母与子女之间的爱,彼此心里都十分明白。可是,在日常沟通中,为何会“话不投机半句多”?国家二级心理咨询师张坤秋认为,两代之间倾诉的核心需求是被听见、被理解,而非直接获得解决方案。亲子关系中,过度关注为对方解决问题,忽视了给予对方情感支持,可能会引发关系压力。

那么,如何能有效沟通呢?张坤秋给出了一些建议:首先,在面对子女或父母的倾诉时,可以优先回应对方情感支持,而不是急于给出建议。其次,在沟通过程中,要把情感和事情本身区分开,情感需要被倾听、被看见、被理解,而不一定要立即解决事件本身。第三,即使是最亲密的关系,也要有边界感。在沟通过程中,要注意区别什么是“支持”,什么是“干涉”,尤其是父母与成年子女之间,可以直接向对方表达关心,但不要强加意愿甚至强制管控。需要特别提醒的是,如果父母和子女双方已经陷入重复的冲突,无法靠自身的能力打破情绪困境,也可以寻求专业的心理咨询师,借助第三方视角来打破沟通僵局。同时,父母和子女都要不断认识自我,主动学习,提升自我觉察能力,学会倾听,保持边界感,更好地解决冲突,建立积极健康的关系。

【养生堂】

老人白天爱打盹 警惕老年痴呆症

本报记者 梁智玲

春困秋乏,是民间的一句俗语。今年的“世界睡眠日”,记者邀请市中医院睡眠中心主任谢静红为老年人讲解与助眠相关的知识,深受老年朋友欢迎。可最近读者陈先生有了新的疑惑:“我父亲82岁了,最近特别爱打瞌睡,白天在院子里坐着坐着就睡着了,有时候正和我说话也能睡着。”

陈先生说,父亲除了爱打瞌睡外,最近还丢三落四,有时候还自言自语。他想带父亲到医院检查,可父亲非说自己身体很健康,没有一点儿问题。“以前好像听说过嗜睡是老年痴呆的一种表现,非常担心父亲的身体情况。”陈先生说。

陈先生的担心不无道理。在医学上,老年痴呆症被称为阿尔茨海默病,多发生在老年人身上。当前,随着社会老龄化程度的不断加剧,老年人数量增多,老年痴呆症患者的数量也在增加。老年痴呆症严重影响老年人的生活质量,亟待引起社会各界的重视。据市中医院脑病科专家介绍,老年人群中患有“三高”等病症易引起各种心脑血管疾病(脑梗死、心肌梗死),一旦发生脑梗死等脑损伤情况,就容易患老年痴呆症。此外,还有一些曾患有癫痫等脑部疾病的患者,也容易引起脑神经系统异常,导致认知能力下降,诱发痴呆症状。

提起老年痴呆症,很多人闻之色变,认为此病发展快、无法治疗,患者生活质量低,家属也很痛苦。其实,早期的老年痴呆症可自觉发现。在早期介入医学干预,患者的生活质量可得到明显提高。据介绍,老年痴呆症早期异常包括以下几种:一是认知功能障碍。具体表现为,记忆力突然有轻微下降,性格变得更幼稚、更敏感,此时要注意检查脑血管是否通畅。二是行为异常。具体表现为,突然对一些事情害怕起来,开始疑神疑鬼,总担心别人加害自己,出现迫害妄想症,这也是老年痴呆症的前兆。三是出现幻觉。在日常生活中,我们经常会遇到一些自言自语的老年人,事实上,这可能是他们头脑中的幻觉或者凭空想象出的一些场景,这也是老年痴呆症的征兆。四是行为障碍。具体表现为,行为突然发生了变化,如四肢和大脑不协调,语言、思维不连贯。另外,若突然出现白天嗜睡、睡眠困难等睡眠障碍,也要怀疑脑部是否发生变化,需要多加小心。

“早发现病症,早进行干预,是提升老年人生活质量的有效措施。”谢静红说。变老、身体生理功能减退,是我们每个人都要面对的生命发展过程,如果身边的老年人受疾病影响出现反常行为,应多给予理解,并及时采取对应的治疗措施。

【记者手记】

互相尊重方可有效沟通

□梁智玲

沟通是双方的互动,而非单方面的说服。在家庭中,两代人之间互相理解和尊重,是建立有效沟通的前提。

在很多家庭中,或多或少存在父母与子女、婆婆与儿媳等两代人之间的沟通摩擦。笔者认为,在很多情况下,这

些摩擦并非源于代沟,而是彼此从对方的行为和语言中都没有感受到被尊重。其实,在与亲人的交流中,需要把握一个最基本的原则,即谁是倾诉者,谁是倾听者。倾听者要支持倾诉者,但不能替代对方解决问题;倾诉者的诉说会隐含

深层诉求,如渴望认可、陪伴等,倾听者应给予共情,而非敷衍式地表面回应。在一个家庭中,两代人之间健康的沟通需要双方共同“奔赴”,逐步建立彼此认可的互动模式,而非单方面要求对方作出改变。