

二孩时代

别让老年人被孩子“捆绑”

随着“二胎政策”的放开,不少家庭都在紧赶着或被催着拼二胎,然而,那些已经有两个小孩的家庭,却不时在上演着“家庭大剧”。

“啊——”一声尖利的哭喊声,王蕾家1岁半的二宝躺在地上哭得喘不过气来,5岁的大宝愣在一旁。这是家里最常出现的一幕,哥哥又把弟弟给弄哭了。奶奶心疼地抱起二宝,开始口无遮拦地骂大宝。大宝又怕又委屈,继而大哭不止。“妈,怎么能这么说孩子呢!”王蕾有些生气,奶奶不理睬。接下来的几天,王蕾和婆婆之间较着劲,谁也不跟谁说话。王蕾怪老人看孩子不细心,还偏心。奶奶气得直抹眼泪,跺脚要回老家,“我成天被‘捆’在你们家,累得腰酸背痛不说,还落了一身埋怨!”这似乎已经成为很多家庭的一种生活常态,而造成这种状况发生的,很大原因也是迫于现实无奈。

压力,“隔代帮忙”成为必然选择

现在年轻父母的生活压力都十分大,房价高,房贷重,生活节奏快,在公司上班经常要加班,根本没有那么多的时间来照顾孩子。如果父母不能给自己带孩子的话就只有两种选择:一是把孩子送到幼托去,二是请保姆照顾小孩。而这两种情况一般又会出现两种情况:一是经济拮据而请不起托不起;二是市场管理制度不够完善,请保姆或送幼托多少都存在着些许顾虑。从这点上,“隔代帮忙”成了很多家庭不得不面对的现实,也成了绝大多数家庭没得选择的选择。但“隔代帮忙”并非等同于“隔代抚养”,直接把孩子“甩”给父母,对孩子不闻不问,不陪伴孩子一起成长。这样既不利于小孩子的健康成长,也会给老年人带来很大的心理负担。

责任重,风险高
带娃老人力不从心

据国家卫生健康委员会此前发布的数据显示,中国现有随迁老人近1800万人,占全国2.47亿流动人口的7.2%,其中专程来照顾晚辈的比例高达43%。

住在女儿家6年了,陈阿姨始终觉得很寂寞,退休这几年,她觉得自己“一下子老了十几岁”。她曾是单位里的“积极分子”,爱穿漂亮衣服,头发总是盘得一丝不苟。为了照顾两个孙女,她收起五颜六色的衣裙,从老家搬到北京,住进女儿家里。可至今,北京给她印象最深的,不过是楼下的花园和小区外的菜市场。陈阿姨老伴来女儿家住了半年不习惯,又回老家了。原以为咬牙坚持几年,等孙女上小学就能回老家了,可1年前,女儿又生了二宝。不久前,陈阿姨不小心,让二宝从床上翻身跌落到地上哇哇大哭,她当时吓得直心慌。孩子很快没事了,可她半天都缓不过来,甚至开始失眠,做梦都会梦到孩子出意外。

“带孩子责任重、压力大、风险高,而老人的身体健康状况却一直在走下坡路,他们越发感到力不从心,往往容易形成过重的心理负担,可能会导致情绪障碍。”天津师范大学心理与行为研究院副院长、天津市学生心理健康发展中心主任吴捷长期关注老年人心理和隔代教养问题。他注意到,现在一些老年人的情绪



和心理问题“很大比例都来自带娃的焦虑”。而老人的焦虑等情绪,很容易传递给孩子和家里的其他成员,这样一来,势必导致家庭人际关系紧张,特别是婆媳之间的矛盾更容易激化。

子女要更关注
老人隐藏的“心病”

年轻父母的眼睛总是“往下看”,对孩子的成长极为关注,认为父母“应该”帮自己分担养育下一代,却忽视对父母的身体和心理的关心和照顾。

有一位老人总丢三落四,爱忘事,年轻的子女觉得“年纪大了,挺正常”。一次老人把孙子带出门,却怎么也找不到回家的路,一家人吓得四处寻找。等家人找到老人时,他手里一直紧紧抱着孙子,谁说也不肯松手。经诊断发现,老人已出现了轻度认知障碍。

这并非个案,风险非常大,究其原因,是年轻子女长期忽视了自己父母的身心健康状况。吴捷认为,从老年人心理学的角度

讲,让他们带孩子确实有好处,比如能排解寂寞,享受家庭温暖,体现自身价值等等。然而,随着年龄增长,老人的身体机能下降,能力也有所欠缺,加上与年轻一代受教育的差异,带孩子的观念和方法都不一样,特别容易造成家庭关系紧张,甚至对立。

要引起重视的是,比起身体上的疾病,那些藏在心里的隐疾更加难以察觉。大多数的中国老人,受传统观念影响,会主动帮助子女带孩子,哪怕自己的身体状况不那么好,或者牺牲晚年生活的自由,也往往能忍则忍。而如今的年轻父母,都是独生子女,习惯了被照顾,甚至理直气壮地认为,老人为自己带孩子就是理所应当,很少去考虑老人的情绪以及他们的难处。

比较中肯的做法是老年人可在适当范围内帮助子女照顾孩子,但如果老人自己不愿意,子女就应当尊重他们的选择。

本报综合

乡医必备工具

家庭必备良方



全套定价80元(包邮)

小病不一定要上医院,本书邀请国内省内157名知名医生,解答了百多种常见病的自我防治。

1048种简便实用单方,国家名老中医审定推荐,涵盖765个病种。

多吃土豆可以防中风你知道吗?有得吃但你不会吃,著名营养学家在本书中教你136种吃出健康的办法。



扫码支付

大众卫生报 隆重出品

联系单位:湖南日报报业集团大众卫生报 联系电话:0731-84326211