

# 又到开学季 祖辈请放手

又到开学季,不少祖辈嘴上说着“终于可以去跳广场舞了”,却“口是心非”地停留在校门口,直到找不到孩子的身影。为此,国务院妇儿工委儿童工作智库专家来祥康直呼“大可不必,这样反倒不利于缓解孩子的分离焦虑”。这几天,浙江省家庭教育学会连续主办多场家庭教育云课堂,通过网络直播方式,交流家庭教育方法。



## 教育上 父母与子女对话 祖辈不是庇护所

“暑假期间,孩子不停接触电子产品,都快要成游戏迷了。”李女士是一位新初三学生的家长。一边是孩子畅玩的惬意,一边是家长的懊恼。孩子的奶奶却说:“不要对孩子这么苛刻,该玩的还是给他玩吧。”

在8月31日晚举办的家庭教育云课堂上,浙江省家庭教育讲师团成员、杭州市崇文教育集团总校长、特级教师、正高级教师俞国娣表示,孩子身上的问题,不要什么事情都要找孩子的爷爷奶奶、外公外婆帮忙,家长要自己克服,这个很重要。

来祥康表示,祖辈在家庭教育中只起到配角作用,千万不要成为

孙辈的“庇护所”,不能孩子一哭,老人就因心疼而出面干预,这会导致父母在教育子女过程中的权威性受到影响,更会让教育效果大打折扣。

祖辈其实只需成为儿孙辈情感上、生活上的守护者即可。在孩子成长过程中,祖辈最关键的是要给他们一个和谐的家庭环境,传递良好的家风,养成稳定的情绪和健康的心理。一个从充满友善、欢爱家庭走向社会的孩子,会是一个正能量满满的人。而当这些孩子在祖辈宠爱却不溺爱的呵护下长大,他们会真切地感受到这样一句古语:家有一老,如有一宝。

## 生活中 父母与子女对抗 祖辈应是缓冲带

“你强求给我拍照的时候,我拒绝了,你却变本加厉,偷拍,还不肯删。您可能觉得拍几张照没什么,但我说了,我不喜欢。”“妈妈除了做你的妈妈,还希望可以做你的‘好闺蜜’,我们可以无话不谈,妈妈和你谈我的工作,最近的一些想法、看法,你告诉妈妈你每天最快乐的事情……”

在浙江省妇联官网的“智慧家长”专栏中,刊载了不少学生和家长的书信。

“小学高年级的孩子,已经进入青春期。孩子的自我意识快速发展,自尊心、独立性增强,变得很敏感,有了自己的隐私。如果父母和孩子交流比较少,亲子隔阂就容易出现。”来祥康表示,上述信件交流表达出的家长强求孩子拍照、偷看孩子日记等现象,是青春期亲子冲突的典型案列,随着孩子自我意识的增强,出现对父母这些行为的不满,然而父母却不以为然,没有上升到尊重孩子的高度,这就很容易产

生亲子冲突。

这个时候祖辈就应该起到家庭关系缓冲剂的作用。“老人家可以发挥‘隔代亲’的优势,有机会与儿孙辈分别沟通,互递一些共识,在父母与子女之间做好牵线搭桥。”

来祥康认为,在解决问题之前,要做好两个准备,一是交流彼此信息。“青春期孩子产生闭锁心理,沟通尤其重要。其次就是通过交流增进情感。与孩子建立朋友关系,让孩子感受到家长的爱。”

还有专家指出,用“爱”可以融化很多隔阂。老一辈可能不善于说“爱”,但孩子们其实能感受到祖辈的付出,无论是爷爷奶奶、外公外婆,都可以找机会向孩子们直接表达对他们的爱。其实,无论是父母还是祖辈都可以跟孩子说出下面的话:“我很爱你,爱你可以不求回报,但是不要认为这是我应该的。孩子,你也要懂得爱的反作用力,学会爱我。通过爱的碰撞,可以融合许多的隔阂。”



## 小辈上学去,老人焦虑了 医生开出心理“处方”

因为带娃辛苦,不少老人陷入“暑期焦虑”。现在孩子都上学去了,焦虑应该能缓解了吧。

杭州桐庐的李阿姨最近更焦虑了。暑假和孙辈朝夕相处,但现在一天说不上几句话,担心外孙在学校不适应,每天要问女儿十几遍“宝宝吃饭乖不乖”“在学校跟同学相处好吗”……

孩子开学后,大多数老年人回归到自己的生活中,然而不少人仍无法将自己抽离出来,有的焦虑,有的失落。对此,记者请教专家,老年人应如何关注自我身心健康,安排好“开学生活”?

### 儿子也是这么管的 为啥到孙子就焦虑了

前几天,浙江大学医学院附属第一医院精神卫生中心主任、浙江省心理咨询与心理治疗行业协会会长许毅教授,接诊了一位60多岁的男性患者。

这位大伯从孙子开学前,就开始晚上睡不着,被诊断为焦虑。引起大伯焦虑的,一是今年情况特殊,疫情尚未完全结束,他担心学校相对人群密集,是否会出现问题。

另外,前些天,孙子在家赶暑假作业,大伯心疼又觉得自己帮不上忙,万一完成不了,担心孙子到学校会被老师批评。

从大伯自身来说,生活节奏一下子变了,难以适应。孙子去学校后,剩下的时间他不知道自己该去哪。

许毅问,这些情况他跟儿子儿媳沟通了吗?大伯说,儿子儿媳工作忙,而且他觉得以自己工程师的文化水平,管得了孙子。儿子也是被他这么管过来的,怎么到孙子就焦虑了。

“现在学校教育方式不一样了,现在初中生的作业我也看不懂。”许毅跟大伯交流。

针对大伯的情况,许毅开出心理“处方”。首先,要明白考试成绩固然要紧,但文化比知识重要;其次,要顺其自然,有时出现失误也很正常;最后,要信任学校和老师,学校有学校的考虑和安排,家长可以在课余时间,根据对孩子的了解再作其他安排。

### 开学这些天手没干过 已出现神经功能紊乱

许毅的一个朋友最近找到他,一进诊室,老朋友见面不免握手寒暄,许毅摸到对方一手的汗。这位已当了爷爷的朋友说,开学前后这两天,自己的手就一直没干过。许毅告诉他,这是植物神经功能紊乱的表现。

这位朋友的孙子刚刚结束幼儿园生活,9月开始进入小学学习。孙子是他从小一手带大的,样样事情亲力亲为,但是眼下面临跨阶段,他不知道该怎么办了。担心到新的环境,孙子不会被同学欺负,老师水平高不高,每天都这些未知的问题困扰。

“焦虑其实是一种本能,人面对不明确的事情,就会出现这种情绪。”许毅说,一般来说,事情过去了就迎刃而解了。焦虑的程度往往也跟个性和文化程度相关。有的人天生遇

事容易着急,相对来说文化程度越高越容易焦虑。

针对这类情况,许毅建议,可以找心理医生聊聊。一方面,如果身体上的症状较为明显,专业医生可指导相应用药,缓解症状。更重要的是,心理医生可以帮助你多角度看问题,比如针对这位朋友的问题,许毅开导他,这些问题并不是他一个人存在,对很多家长来说都是未知的,不要总往坏处想。

最近几天,许毅接到朋友电话,说开学以后,看孙子情况还不错,心里踏实多了。

### 试试这些办法 让生活重回掌控

暑期,外孙陪在身边,李阿姨每天变着花样准备美食。孩子做作业,她抓紧时间做家务;做完作业,老两口一起陪着玩,忙碌却充实快乐。前几天,外孙开学回到杭州市区,老两口突然冷清下来。李阿姨有时干着家务就没了劲头,老伴抱怨几句,她就特别烦躁。不知道开学情况如何,李阿姨一天问女儿十几遍,有时女儿工作忙,回复不及时。李阿姨既着急,又失落。

“结束暑期忙碌的带娃生活,突然分开一下子不适应,其实多数人都会有这种情况,只是有人程度较轻,持续时间也短。”杭州市第七人民医院老年精神科大科主任陈斌华说,有的人调整不好,就可能会出现一些身体上的症状,如失眠、心慌、食欲下降、头昏、身体疼痛等。这种情况可以归类为适应障碍,对面临状况、处境等的不适应。

老年人如何改变这种状态,回归正常生活?

陈斌华表示,总的来说就是重新适应。首先要觉察到自己的不适应表现。只有自己意识到自己的变化,才有可能想办法去改变。

根据埃里克森的八阶段理论,处于成熟期阶段的老年人的任务就是传承。传承包括自己的一些技能,或是社会价值观,传承又是可以正向预测老年人心理健康和生活满意度的。所以儿孙一回来,老人会十分开心,因为自己的精神重新得到了寄托,也回忆起了自己往日的时光。但孩子们一走,他们又重新跌入了失望和寂寞。由此,陈斌华建议,正确认识到自己的需求,也许是自我帮助的第一步。

老年人应重新评估自己的生活状态,为自己的人生价值打分,总结一生的遗憾,尽力在自己有能力的情况下去完成,减少遗憾感,实现自己没有完成的梦想,让生活重新回到自己的掌控之中。

同时,老年人应学会建立自己的朋友圈,多交同龄的朋友,让自己的生活除了亲人以外,还有友谊,从而去克服孤独感。最好与身边的同龄人组成“健康联盟”,共同坐下来聊一聊自己的感受以及慢性病的治疗及自我管理。一群人去面对一个问题,心里会更踏实。

当然,自己做了努力还是改变不了的,可以寻求专业心理医生的帮助。  
(浙江老年报)