

你愿意与子女同住养老吗？

【现实挑战】

传统观念里“养儿防老”，老人与晚辈同住似乎才是中国式养老的正确打开方式。但由于彼此的生活习惯和观念不同，生活中难免起波折。

【应对策略】

专家认为，老年人到底该不该和子女同住，各家的情况不同，不能强求一致。分开住可能让老人更自由、更轻松，一起住子女要做好心理调适，征得配偶同意，为老人营造适合的居住环境

俗话说养儿防老，在传统观念里，老年人与子女们同住在一起，似乎这才是符合中国式养老的传统观念，老人才称得上幸福，子女才被称作孝顺。然而，老人与晚辈住在“同一屋檐下”，由于彼此的生活习惯和观念不同，难免会有些磕磕碰碰。那么，老年人不与子女同住就等于不幸福？同住一起，又该怎样相处才能让双方都舒适？



生活习惯不同 引发家庭矛盾

就职于北京市朝阳区某幼儿园的李莉发现，最近好友赵雪经常在闺蜜群里发泄不想回家的负面情绪，每天一到下班时间就会问有没有小伙伴一起吃晚饭或者喝咖啡，实在没有人应答了，她就在单位耗到晚上8点才回家。李莉觉得很奇怪，于是私下问其原因，才知道原来是赵雪和婆婆闹别扭了。

赵雪结婚刚刚半年，和丈夫贷款买了一套两居室。一个多月前，婆婆从老家来到北京，准备和小两口共同生活一段时间。由于两人生活习惯的差异，赵雪对于婆婆的一些做法并不认同，比如做一顿饭要吃上两三顿，经常吃剩菜剩饭，这让她很难接受。而且婆婆喜欢吃素食，这让一向爱吃肉的赵雪感觉“苦不堪言”。所以，近一个月时间里，赵雪就以工作忙为理由，一天的三顿饭都在外面解决。另外，赵雪的婆婆还有早睡早起的习惯，因此每天晚上9点半以后，赵雪和丈夫必须要尽量地保持安静，以免影响了婆婆休息。而每逢周末想睡一个懒觉的时候，小两口一大早就被婆婆叫起来吃早餐。赵雪直言，和婆婆生活在同一个屋檐下，夫妻二人没有太多自己的空间，感觉非常不自在。更有甚者，有时婆婆不敲门就直接推门进入小夫妻俩的房间，这让她感到十分尴尬。

老年人也要有 自由的空间

家住北京市朝阳区潘家园街道松榆西里的韩梦，今年62岁，喜欢跳舞，退休之后就参加了街道的一支舞蹈队，是舞蹈队的队长。每年除了参加各种赛事，舞蹈队也会经常去全国各地演出，

因此，她的生活非常忙碌、充实。她认为自己之所以能够保持活力，很大的因素在于没有和子女住在一起。

韩梦的儿子2018年结婚了，考虑到儿子、儿媳都是独生子女，从小娇生惯养的，甚至都不会做饭，担心他们独立生活后照顾不好自己，于是，韩梦和老伴儿商量搬到儿子家，与儿子和儿媳同住。

“也就不到3个月的时间，身体一直特别好的我竟然患上了高血压，每天为小两口忙活着，没有一点自己的时间。”韩梦告诉记者，自从搬去和儿子住，再也没有时间参加舞蹈队的活动了，每天要一早起来为儿子和儿媳做早饭。中午小两口不回家，自己和老伴儿就将就着随便吃点。为了让工作一天的小两口晚餐吃得可口些，韩梦会精心准备晚饭，家务活儿也从来都不让儿子、儿媳做。

“我儿媳是一个很懂事的姑娘，也特别理解我，经常会主动做家务或是陪着我聊天谈心。我患了高血压后，小两口找我商量，建议我像以前一样去参加舞蹈队的活动，不要每天都憋在家里。”韩梦告诉记者。

和儿子儿媳共同生活4个月之后，韩梦和老伴儿搬回了自己的家中，她说和儿子、儿媳分开居住，一方面可以锻炼年轻人的生活自理能力，另外一方面也让老年人自己有更多的时间享受晚年生活。

相互理解 至关重要

北京市昌平区回龙观街道金榜园社区的张燕结婚后就与公公婆婆一起生活，现在已经是第5个年头了。她说，和公公婆婆一起住对她而言是利大于弊。老少两代人彼此关心理解，生活上互相帮助，让家庭一直处于温馨和

谐的状态。

张燕和丈夫对于公公婆婆的孝顺在整个小区里是出了名的，小夫妻俩平时工作很忙，根本没时间做饭，公公婆婆打心眼里心疼小两口，在安排好自己生活的同时将家理管理得井井有条，让小两口专心工作即可。到了周末，小两口也会主动买菜做饭，一有时间了也会带着公公婆婆去旅行。

婚后第二年张燕怀孕了，这可美坏了双方父母，公公婆婆对她的疼爱更是加倍。

“怀孕那段日子，婆婆真的特别用心。她是个通情达理的人，我们之间有什么说什么，从来不会让矛盾‘过夜’，这也是这么多年来我们相处得越来越好的原因。”提到婆婆，张燕满怀感恩之情，她说孩子出生后婆婆尽心尽力地帮忙照看，如果哪天分开住了，她和丈夫恐怕要适应很长一段时间。在家里他们两个永远是长不大的孩子，有父母关心特别幸福。

专家：举家同心 打造“共居”环境

北京市丰台区马家堡社区卫生服务中心心理科主任高会荣说，老年人和年轻人在观念上存在一定的差异，追求也有所不同。老年人到底该不该和子女同住，主要取决于家庭的实际情况，有赖于两代人之间充分的尊重与沟通，各家的情况不同，不能强求一致。如果老人明确表示不愿和儿女一起住，且老人身体健康，心态也比较好，那么，分开住可以让老人更自由、更轻松，老人也可以做些自己喜欢的事。做子女的若打算接父母同住，首先要先做好心理调适，征得配偶同意，尽力为老人营造适合的居住环境，和谐的“共居”氛围。

来源：北京青年报