

有远见，这些“未来的老人”



图片来自网络

在豆瓣网，有个名为“适老化改造促进会”的小组。近3万名组员自称“未来的老人”，每天都在操心老年人的事。他们都操了哪些心？是否操对了心呢？

年轻人为长辈操心适老化

“老去之后，我不想成为一座孤岛……我们应当将我们生活的世界，改造成一个老年人也能够安全、幸福地度过余生的世界。”这是豆瓣小组“适老化改造促进会”的“宣言”。小组成员讨论、交流的话题，包括老年人生活的方方面面。他们询问哪个App适合老人打麻将，操心有没有灶台忘关火提醒装置；他们分享父母第一次全面体检该怎么做，也探讨居家适老化设计该考虑什么……可真够操心的！

事实上，小组成员为长辈操的这些心，不少戳中了当下老年人生活的痛点。其中有一个热

帖，讨论的是“手机适老化改造”。除了音量、字号加大外，有人提议键盘应该改造——键盘输入切换方式的触件太小，老年人经常按不到；还有人提议，“一点进去就可以显示健康码App就好了”。“手机这些事”正困扰着湖南岳阳63岁的陈安之。由于看不清字，加上不会键盘输入，陈安之对手机打字产生了深深的恐惧。每次发微信，她都只能发语音，“如果不小心点到键盘，只能等儿子回家帮忙才能退出”。不会出示健康码，也是陈安之遇到的困难之一，为此，连医院、商场都不敢去了。

最难的改造在思想方面

“适老化改造促进会”不仅关注物质方面的“适老化”，也重视精神方面的“改造”。

其中一个热帖的主题是：晚年独处，如何取悦自己？很多组员给出建议：织毛衣、运动健身、手工押花、月下小酌、众乐乐不如独乐乐。对这个话题，山东青岛73岁的姚伟深有感触。姚伟丧偶多年，退休后帮子女带了几孩子，此后便一直独居。一开始，姚伟非常畏惧并抗拒独居生活，“无人诉说，只能自言自语，做一顿饭要吃一天……”幸亏，姚伟后来找到了取悦自己的方法：健身、听歌、学画画，乘坐环海岸线公交车，坐着公交看海……有了爱好，一步步，她走出了内心

的孤独。

在小组成员“大圆姐”看来，她对父母最大也最难的改造，是说服他们去体检。“大圆姐”的父亲60岁，在企业工作，没有全面体检过。“大圆姐”曾劝过好几次，父亲始终不愿意去体检，原因是害怕花钱。前两年，“大圆姐”的公公和母亲接连生病，她决定马上带父亲体检。在阅读攻略、请教医生之后，“大圆姐”向父亲发起“进攻”——反复询问疾病史、家族癌症史以及不良生活习惯。最终，父亲答应去体检。“大圆姐”把这个过程分享在小组，很多组员评论称“很有用”，还纷纷交流起“劝老人体检”的策略。

老年人应主动尝试“适老化”

在湖北武汉65岁的李乾坤看来，“适老化改造促进会”小组成员确实操对了心，并且，有不少方面的考虑是老年人自己没有意识到的。同时，李乾坤也认为，老年人应该从中得到启发，主动尝试对生活里的方方面面进行适老化改造。

以前，李乾坤也从没做过体检。退休后，看到两个平日挺健康的老同事相继住院，李乾坤紧

张起来，想去做一次全面体检。女儿远在上海，李乾坤自己去医院，在医生指导下做了全面体检，显示一切正常。这下，不仅他自己放心了，女儿也极力称赞。女儿不仅给李乾坤“报销”了费用，还给他安排了旅游套餐。“适老化改造，首先要改造的是自己的思想。”李乾坤说。

来源：快乐老人报

奶奶妈妈吵架吓坏孩子

在很多家庭，一旦有了孩子，两代人的矛盾就越来越多。老人以过来人身份自居，对年轻父母指手画脚；年轻父母更崇尚科学育儿，对老一代的做法不愿苟同。

殊不知，当两代人当着孩子的面发生争吵时，孩子会感受到来自双方的双重压力。

隔代教育冲突影响孩子

福建泉州的佳佳平时跟婆婆因为育儿观点不一致而偶有争吵。

“最近我突然发现，当我和婆婆发生争执时，孩子会跑到一旁或是躲进房间里说害怕。我还发现孩子一害怕就会抠指甲。”佳佳很懊恼，说不该当着孩子的面和婆婆争吵。

无独有偶。湖南长沙的丽阳和婆婆在带娃的过程中也是分歧不断。就吃零食而言，丽阳认为孩子正长身体，该少吃零食多吃水果等健康食物，尤其是吃了垃圾食品后不吃饭，很容易长不高；孩子奶奶总是惯着孩子，觉得孩子能吃是福。因为这些小问题，家里常战火连天。丽阳和婆婆吵架，孩子就在一旁吓得不敢说话，脾气也变得暴躁，稍不顺心就摔东西。

不要在孩子面前发生冲突

专家提醒，隔代教育冲突中，大人争吵时夹带的埋怨和不满，容易影响孩子的性格养成、生活习惯、行为方式等。除了容易让孩子变得胆小，还可能影响孩子的交际能力，削弱孩子的家庭幸福感。

那么，隔代教育中该如何减少吵架带给孩子的影响？

上海市学生德育发展中心和上海家长学校的专家、上海浦东新区福山证大外国语小学校长梁莉建议祖辈做到以下两点：一是祖辈要摆正在家庭教育中的定位，当好配角，不要在孩子教育问题上大包大揽，尽量让孩子父母多参与，既满足了孩子对父母爱和安全感的需要，也让年轻父母在养育过程中变得成熟；二是要正视祖辈和父辈在教育理念上的差异，遇到问题双方多平和地沟通，尽量达成共识，实在无法达成共识的，也不要再在孩子面前发生冲突。

家庭教育指导师李璧则建议孩子的父母在生活中多多表达对长辈帮忙照顾孩子的感谢，认同他们在生活中的能力，肯定长辈为家庭创造的价值与关爱，“长辈有了充实的自信后，就能平静地接受我们的想法，与我们沟通孩子成长目标，接纳我们为人父母心的期盼了”。

争吵后要在孩子面前和好

在家庭的冲突环境中，孩子产生了不安全感，觉得内疚，同时担心因为自己而争吵的父母和祖辈，容易让家庭笼罩在高压紧张的氛围中。缺乏安全感的孩子在未来成长过程中会出现不自信、独立性差、不易信任他人、人际关系差、容易焦虑等负面问题。

李璧提醒，父母和奶奶应避免在孩子面前发生家庭冲突，引发孩子害怕的情绪。如果不小心吵架了，要拥抱安抚好孩子的情绪。另外，两人要记得在孩子面前和好。“安全感的重要基础，是幼儿期安全依恋的亲子关系，以及轻松愉悦的家庭氛围，也就是孩子与照顾者之间产生积极情感联结。有安全依恋的孩子拥有积极温暖的亲子关系，又相对独立，才有勇气探索世界独立成长。”

综合东南早报、新民晚报报道