

家有“老小孩” 子女“压力山大”

专家:过分“孩子气”可能是心病

对于“老小孩”这个词,大家再熟悉不过了,它指的是随着年龄的增加,老年人越来越像小孩子,需要照顾和关爱,脾气跟孩子一样,任性和固执。日常生活中,不乏老人出现“越老越小”的情况。对此心理专家提醒,老人过分“孩子气”,可能是心病。

□ 朱丽云 记者 马冰璐



老太“粘”子女 每天连环call

吴奶奶今年78岁了,虽有三个子女,但她总觉得自己不幸福,理由是子女们不够关心她。对此,子女们大呼“冤枉”,并“投诉”她太粘人,“我们去看她的时候,她就一步不离地跟在我们身后,说些家长里短的琐事……我们一离开家,她恨不得一天打10个电话给我们,真是受不了如此频繁的连环call。”

对于子女们的“抱怨”,吴奶奶有些委屈和无辜,“老伴走得早,我平时一个人生活,连个说话的人都没有,最近两年,腿脚越来越不灵活,平常也很少出门,总是窝在家里,心里急啊!”

吴奶奶的大儿子和二儿子常年在外出做生意,小女儿既要上班又要照顾孩子,都十分忙碌,“考虑到母亲一个人在家孤单,又没人照顾,我们就提议送她去养老院,但她不愿意。”后来,他们为吴奶奶请了一位保姆,“可没几天,她便找理由把人给赶走了。”对此,子女们十分无奈。

“我自己能照顾自己,干嘛要花那个冤枉钱,我只是想能经常见到他们。”吴奶奶说,随着年龄增长,自己变得越来越“粘人”,“我也知道这样不好,可我控制不住自己。”

对于母亲的“老小孩”做派,子女们虽然多有抱怨,但他们也表示,会尽量多抽时间回家看望她,或隔三差五接她到家中小住,多陪伴她。

总和孙子置气 爷爷太“孩子气”

家住合肥市沁心湖社区的胡先生有一个10岁的儿子俊俊,聪明淘气,平日里,一直是胡先生的父亲负责接送他,并顺便照顾他的饮食起居。可最近半年,祖孙俩总是“闹矛盾”,“我爸也不知怎么回事,突然变得‘孩子气’,总喜欢和孩子置气。”

“比如前两天,俊俊做了一个汽车模型,放在客厅桌子上。”恰好,同学来找他玩,俊俊便叮嘱了一声“别碰我的汽车模型”,然后急匆匆地出了门。“我爸见桌子有些脏乱,便打扫了一番,岂料一不小心,汽车模型被他碰落到地上,摔烂了一小块。”

俊俊回家后,有些生气,便嚷了两句,“我们都安慰他,爷爷不是故意的,回头再给他重买一个。”让一家人意外的是,俊俊不生气了,可何先生的父亲却大发雷霆,说孙子不尊重他,还嚷着要离开家,再也不回来了,“非让孩子向他道歉,还说偌大的家却容不下他这个老头子……”这件事最终以俊俊道歉收场。

专家:过分“孩子气”,可能是心病

“我们常说的‘老小孩’,其实就是指老人随着年龄的增长变得越来越孩子气,心理学上将这种‘孩子气’称为‘返童现象’,也被称为第二次儿童期。”国家二级心理咨询师周金妹说,从积极方面看,这符合正常人的自然心理规律,尤其是很多长寿老人主动寻找童趣,对心理健康有一定的积极意义。容易想得开,常和孙辈们一起娱乐、做游戏、学习新知识,把自己的心理年龄放得很低,过得自然轻松愉快,生活充满阳光,身体也更健康。

但如果老人过分“孩子气”,可能就是一种心病。这类老人总感觉缺少家人的爱和关心,容易伤感,总为一点小事焦虑、痛哭流涕,甚至抑郁。有时像孩子一样容易发火,没有耐心,自控力下降,特别在意别人对自己的态度,喜欢家人像夸孩子一样夸自己。有时行为幼稚,很少为他人着想,却浑然不知。还会像孩子一

样怕去医院看病,实际上是以此躲避做检查,讳疾忌医。

还有些老人舍不得家人离开身边,甚至学小孩一样撒娇,这是其内心深处缺乏爱的表现。有时甚至过度敏感,比如子女稍有疏忽,就理解为自己不受重视,心情低落。而后,儿女千方百计将老人哄开心,周而复始,时间长了,容易强化老人的“孩子气”。

周金妹提醒,临床发现,有些老人“孩子气”很可能是由于某些疾病所导致的轻度认知损害,即阿尔茨海默病早期阶段。所以,家人不要对老人的反常表现置之不理,否则容易加重问题,比如老人容易出现焦虑不安、忧郁消极、勃然大怒、易哭易笑等异常。时间长了,老人会逐渐变得淡漠、迟钝、情感失控、呆滞、食欲减退、睡眠障碍等。家人面对这类老人,要尽量多些耐心与鼓励,必要时及时就医检查,早干预早治疗。

多夸夸家里的“老小孩”

周金妹认为,老人们之所以变得跟小孩子一样任性、固执,是因为老人在一定程度上和小孩一样缺少安全感,害怕孤独,尤其在儿女离家的情况下会更加严重,表现为更加依赖伴侣和子女,以求得自己心理上的安慰。

对于子女们来说,虽然有些情况下觉得老人的做法不对,但是因为受传统文化的影响,觉得违背父母的意愿就是不孝,担心舆论的谴责,所以硬着头皮去应付,给自己造成了心理负担。“其实关键是看子女们如何取舍,有人愿意牺牲自己的利益或者受点委屈去满足父母,也有人不是那么心甘情愿。”周金妹认为,孝顺并不意味着一味地去满足,最好的状态是自己愿意做并且也能兼顾父母的需求。如果父母有些行为、语言不合理,但确实难以说服或改变他们的话,子女们可以不当一回事,否则将是自找麻烦。

那么,老人出现“孩子气”,子女应该怎么做呢?周金妹建议可以从以下这几个方面入手。首先,子女要多关心老人,多夸奖老人,子女要了解老人的心理特点,对父母心存感恩,经常夸奖

会让老人获得尊严和价值观。其次,把握机会,劝改“毛病”。老人的生活习惯是长期养成的,要改变很困难。对于老人存在的不良习惯,家人要尽量包容,降低对老人的标准,不能苛求其在短时间内改变。沟通时一定要讲究方法和技巧,要注意循序渐进。最后,换位思考,子女与老人的出生年代、生活环境及受教育状况不同,三观有很大差异,存在代沟是必然的。这就需要子女多做一些努力,学会换位思考,子女应更积极、主动和包容,出现问题时,坐下来耐心倾听老人的想法和需求,真正理解老人,并想办法解决矛盾。

当老人出现“孩子气”的时候,其实只是为了让子女能更多地关心他们和爱护他们。老人随着年龄的增长,生理功能减退,心理上也会有变化,这就要求子女更多的关心。作为子女,要给予老人更多的耐心,就像小时候父母照顾我们一样去照顾年迈的父母。从老人的角度,周金妹建议老人尽可能地学会独立,减少对子女的依赖感,平日里多培养一些兴趣爱好,有事可做的时候,就不会胡思乱想了。