

一手带大的孙儿要入园 老人得了“分离焦虑症”

临近幼儿园开学,不少老年人会与曾经形影不离的孙儿们分离,都说孩子会有“分离焦虑”,哭闹不停,记者在采访中却发现,不少老人也会有同感。安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹称,这样的情况很正常,老人自己要进行合适的调整,平稳度过这个阶段。 □李皖婷 记者 祁琳

1 外婆故作镇定,怕子女不再需要她

思思出生于2016年,今秋开学即将成为一名幼儿园的学生,最近一段时间,大家都为着孩子上学的事情忙碌着、准备着。而在这里面,她的外婆却显得跟平时不太一样。

思思出生在合肥,出生后外婆便从老家六安过来照顾,时间过得很快,转眼间,孩子都已经三岁多了,这几年时间里,外婆几乎全部时间都扑在这个家庭上面。

“我母亲从前很爱玩,她有一帮固定的姐妹,时常一起去旅游,但为了孩子,放弃了很多。”女儿王女士称。

虽然外婆嘴上说着,思思上幼儿园了,她就有了一大段空余的时间了,可以安排自己的生活,未来孩子渐渐

长大,空余的时间会越来越多,外婆就轻松了,加上王女士并未有二胎的计划,会有大把大把的时间等着外婆。

外婆跟家人计划着,空余时想去老年大学,“但有一天,她在搜索老年大学的信息时,看到新闻报道说,老年大学人满为患,报名的人很多,她就又开始犹豫了。”

王女士说,虽然母亲表达出来的意思是未来可以放松了,但是给人的感觉却是一种小心翼翼,故作轻松,“说是上老年大学,其实她自己也不知道自己想要干什么,只是一个借口罢了。估计外婆会有怕我们不再需要她了,不被重视的感觉。”

2 奶奶舍不得将孩子送回父母身边

因为工作和经济的原因,合肥市民陈女士的孩子一直放在外地老家,眼下孩子也面临着上幼儿园的问题,陈女士准备将孩子从老家接回合肥。

为此,孩子奶奶很不高兴,原因是当初与子女说好,如果需要去合肥带孩子,就要留着老伴一人在老家,她不放心的,至少要等到老伴退休了,两人一块来合肥,孩子这两年就在老家上幼儿园。但是最近,陈女士频频透露出,想要提前带走孩子的意思,觉得孩子常年不在身边,亲情会淡化。

为了这件事情,奶奶很矛盾,还与儿媳争辩过几次,一方面她很担心陈女士带不好孩子,“孩子哭闹,一没招他们就拿出手机,要么就是平时吃外卖。这样的生活方式,不适合孩子。”另一方面,如果孩子送回合肥,陈女士就要辞

职来照顾孩子,少了一份收入,对于儿子来说,也是一个很大的负担。

最后还是陈女士妥协了,孩子继续放在老家,9月2日也将在老家进入幼儿园,不过双方也约定,上完这个学期,还是要把孩子送回合肥。

“我都快成祥林嫂了,见人便说孩子要回去的事。我常常不自觉地关心那些父母不在身边的孩子生活状态,想找到一个孩子健康成长的例子来反驳儿媳。和孩子相处这几年时间,非常有感情,如果她回到父母身边了,我肯定会不习惯。”

奶奶也坦言,自己的这种心态不好,不过奶奶也有了初步打算,未来也会一起去合肥,毕竟她觉得如果不带孩子了,自己就会有没啥依靠的感觉。

灵璧路社区开展巧手做面具活动

近日,合肥市庐阳区杏花村街道灵璧路社区关工委、妇联联合文化等部门组织开展“DIY面具手工制作”为主题的活动。活动中,孩子们在志愿者的指导下,拿着彩笔对着纸壳面具认真的描绘,尽情地发挥想象,在面具上勾勒出自己喜欢的图案,享受自己动手的乐趣,进一步锻炼孩子们的动手和思考能力。 □史寿勤

文明创建 安全海棠

高空抛物的危害很大,特别是在小区人员比较密集的地方,2019年8月29日,建华社区联合爱松社社工服务中心开展高空抛物安全教育进社区活动,让家长及孩子了解到高空抛物的危害。我们设计了物理小实验,模拟高空抛物的测试,带领小朋友了解物体从高空落下时产生的破坏力。现场还举办了高空抛物知识竞赛,居民们热情高涨,现场热闹非凡。大家纷纷表示日常生活中会杜绝高空抛物,从我做起,做文明好市民。

积极开展城乡居民医保宣传工作

城乡居民基本医疗保险是一项重要的民生工程,涉及到广大居民的切身利益,2020年城乡居民医保个人缴费标准提高至250元。为了保证居民正常参保,加深更多人对城镇居民医保政策的了解,近日,合肥市庐阳区杏花村街道金都社区通过在小区张贴通知、电子屏滚动播放、微信群发送等形式宣传居民医保的有关政策、参保时间和程序、缴费标准各项医保待遇及报销方法等内容。 □钱坤

入户宣传城乡居民医保政策

2020年度城镇居民医疗保险已开始缴费,为了让辖区居民更好掌握政策,8月28日上午,合肥市庐阳区杏花村街道金都社区开展城镇居民医疗保险政策入户宣传活动。通过入户的方式,向每户居民解释住院医疗保障待遇、大病保险、困难群众大病补充医疗保险等内容。此次入户宣传,共分发宣传单265份,提高了城镇居民基本医疗保险参保的积极性。 □钱坤

3 送走小孙子,奶奶重返工作岗位

与上面两位老人不同,乐天派江奶奶却大呼,“终于可以轻松一些了。”江奶奶的小孙子,虎头虎脑,特别调皮,而且仿佛有用不完的精力,上蹿下跳,江奶奶无时无刻不在注视着孩子,丝毫不敢放松,“孩子习惯不好,每天睡觉都要下楼走走晃晃才睡。”

孩子在家基本呆不住,就是炎热的天气都想出门玩,江奶奶都得跟着,“真心累啊,可又能怎么办呢,就我一个人带孩子,总得保证安全吧。”

眼下,孩子即将进入幼儿园,回到父母身边上学,江奶奶长嘘一口气,觉得自己是真正放松下来了。

“带孩子责任大哦,现在送回去了,我就恢复自由身了。”江奶奶笑言。

在几年前,预备带孩子时,江奶奶是犹豫的,当时她刚退休没多久,因工作的专业性,返聘很是热门和抢手,工资还不低,“加上我的退休工资,一个月有万元收入呢,但是请别人带孩子,还真是有点不放心,只能自己上了。”

现在,江奶奶计划重新上岗,“发挥余热吧,不然不带孩子,闲下来还真不知道干什么好呢,现在就准备去上班,增加一份收入,减少一份无聊吧。”不过江奶奶也有自己的主意,开心就好,毕竟是退休了,轻松工作。

专家建议:

若出现“分离焦虑”,老年人要进行自我调整

针对老年人会出现的“分离焦虑症”,安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)老年心理科副主任医师王莹称,这是很正常的一种自然现象。

“大家都会有这样的焦虑症,只是程度轻重不同。”王莹称,遇到这样的情况,要进行合适的自我调整。

王莹建议,一方面要像过去一样生活,不

要太过于放纵,保持正常的生活规律,“不能说从前带孩子辛苦,现在孩子去上学了,就天天休息,天天睡觉,这样子是不行的。”

此外,若是感觉到空虚寂寞,老年人可以做一些感兴趣的事情,譬如说加强朋友圈的建设,增强亲友间的联系,增加社交,最后,要培养一些兴趣爱好,多多参加活动,以此来排遣。

市场星报 全国数字出版转型示范单位

守护一江碧水的优秀共产党员

湖南省水利厅原副总工程师
湖南省洞庭湖水利工程管理局原总工程师

余元君