

“爷爷一天的生活：起床、被骂、吃饭、被骂，看手机、被骂；奶奶一天的生活：起床、骂人、烧饭、骂人，打扫、骂人。”新冠肺炎疫情期间，这样的段子有很多。疫情期间正值2020年春节，很多家庭老老少少会全天24小时生活在一起，热热闹闹，老人心情复杂，有的家庭则因为疫情不能团聚，家中老人独守，很是苦闷。在这段特殊时期里，老年人如何正确处理家庭关系，保持内心的平静，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给出建议，老年人与子女要多沟通，多交流，少接触负面信息，保持规律的生活很重要。

□ 王玉荣 牛红磊 记者 祁琳



疫情期间，老年人如何与家人处好关系？

专家提醒：多沟通、多交流，保持规律生活

在大家庭中，老人当起家中“暖男”

家住合肥瑶海区濉溪东路社区的杜学剑老人，今年69周岁，目前，一家六口人一同居住。“家里很热闹，孙子十岁了，孙女刚两岁。”

杜老说，一直以来他们一家人便生活在一起，在这段特殊的时间里，显得更加亲近了。“开始，大家都是居家生活，不能出门，我们就维持着规律的生活，偶尔做一些花样调剂一下。”

儿媳会选择“操刀”一些面食，蒸包子、蒸花卷，跟着网络视频学习着，杜老与老伴会忙着做家务，带孩子玩耍，“主要是保持规律，我们早上六点就会起来，忙活一天的生活。”用

现在时髦的话来说，杜老就是“暖男”，包了家里的所有家务，照顾一家的吃喝。

相处久了，自然会有一些摩擦，杜老与儿子之间也会发现矛盾，但是杜老一般选择包容，“事情发生的时候我不会跟他争辩，因为当时都在气头上，怎么说都没用的。”杜老会在大家都平和下来时，侧面提一下，等到心情好的时候，再提出与儿子“谈一谈”。

家庭关系的相处，杜老有自己的一套，同时也是个人心态的调整，“作为父母，要有忍耐，要理解。”杜老说，对于家庭关系处理，他一直这样做。

平时总是“喊不动”的儿子成了贴心人

家住合肥市庐阳区的王奶奶有一个儿子、一个女儿，儿子就住在同一小区，与王奶奶家对门，女儿住在别的小区。一直以来，王奶奶常说儿子的不是，总说儿子很懒，虽然就在对门，但总是“喊不动”。倒是女儿，隔三差五来帮王奶奶搞搞卫生，做做饭、聊聊天，王奶奶有事就会先想到女儿。

这段特殊的时期里，王奶奶居住的小区实行了封闭式管理，女儿不能来小区，王奶奶平时由女儿送来的吃的喝的都不能及时送到了。

这些日子里，王奶奶的生活都靠着儿子，“也是奇怪，发现他这段时间勤快了很多，时不

时地做出很多东西来，变着花样。”王奶奶说，虽然与儿子是对门，但感觉没有女儿亲，但现在，王奶奶吃饭全在儿子家。“他们在家里玩手机，跟着手机学着做东西，有时候我也在边上看着，觉得很有意思。”

王奶奶虽然已经80岁高龄了，但手脚还算灵便，平时也喜欢下楼遛弯，现在不能出来，她的活动半径就仅限于自己家和儿子家。

“现在感觉，还是子女在身边的好啊。没想到从前总是喊不动的儿子，现在成了我的贴心人。”

吵闹老两口通过沟通逐渐和谐

陈师傅和牛阿姨，这两位退休老人，性格上都是大大咧咧的，平时走近他们家都能听到两人的大声对话，牛阿姨嫌弃陈师傅邋遢，陈师傅嫌牛阿姨唠叨。他们的儿子告诉记者，两个人平时总是为这些事情吵来吵去，“虽然不是真正的吵架，但总是为了这样一件事喊来喊去。”

疫情期间，他们居住的小区是全封闭式管理，一家三口只能呆在家里，儿子说，一开始大家各忙各的，就跟网上的段子一模一样，他与陈师傅天天被牛阿姨骂，“起床起晚了，挨骂；吃饭吃慢了，挨骂，很多的时候会莫名其妙地挨骂，真是很冤枉。”

有一天，看到了网上的段子，一家三口就开始讨论，儿子和陈师傅指出来牛阿姨的问题，牛阿姨也反思，自己怎么就成了一个喜欢骂人、唠叨的人呢？

这一次沟通很成功，从那之后，三人之间很和谐，牛阿姨每次在想指责别人时，先压住那股火气，陈师傅和儿子也主动帮助牛阿姨干活。

“父亲在家也不会时时拿着手机看了，会帮助妈妈干活。”儿子说，很长时间也没见过这么和谐的局面，“每天，会安排人来量体温，父亲总是很积极地提醒母亲量体温，定时让母亲吃药，很温馨。”

居家无聊 老人破解新技能

王阿姨母亲90多岁了，去年摔了一跤导致长时间卧床，老母亲有四个女儿，大家分配了照顾任务，一家照顾老母亲三个月。

王阿姨的儿子儿媳在福建，小孙女一直由王阿姨照顾，因为是过年，年前将小孙女送到了父母身边，从一月份开始王阿姨就全心照顾老母亲。

“谁能想到会有不能出门的一天。”王阿姨说，平时带孩子很累，现在孩子不在身边，总想到放松一下，没想到会是这样，每天真的很无聊，孩子在身边总有事情做，经常去户外活动，现在啥事都没得做，口罩都用不上。”

一开始，王阿姨很不习惯，只能与老母亲聊天，“看手机都看到眼睛疼了。”后来，王阿姨与邻居学习了发面，便一发不可收拾。在王阿姨的朋友圈中，经常看到她晒出来的种种面食，金黄色的南瓜馒头、绿色的饺子，种类很丰富。“每次都在不停的实验中，母亲吃得很开心，一个劲地夸我。”

王阿姨说，没想到自己还有这个天赋，做出来的东西卖相很好，“最近又跟邻居学习了做糯米芝麻馅饼。小孙女回来要有口福了。”

专家建议： 多沟通、多交流，保持规律生活

前面所提的大多是有家人陪伴的情况，在生活中，有的老人因子女在外地赶不回来变得很孤单，平时还能出门逛逛，找人下下棋、呱呱蛋，这段时间只能一个人，有的老人连吃饭都是问题。

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些问题很普遍，针对疫情期间容易出现老年人家庭关系问题给出了建议，“人际关系大大减少，积累着不良情绪，加上冬春交替，季节变化，焦虑是一种很正常的现象。”

她称，自我调节很重要，尽快恢复正常的有规律的生活，自己找一些事情做，譬如室内运动。更重要的是少接触负面信息。“有的大家庭，很多时候，平时不在一起生活，距离产生美，可能矛盾的主体也不那么突出。”进入特殊事件，这些矛盾被放大了，这也是正常现象。“父母与子女之间，双方多沟通交流，多看好的一面。”