

朝夕相伴的“神兽”快返校了 老人如何重拾自己的生活？

特殊时期，幼儿园、培训班全部“泡汤”，很多家庭中，老人与“小神兽”们朝夕相处两个多月时间。眼下新冠肺炎疫情已逐渐好转，交通逐渐便利，小“神兽”们可能陆续回到父母身边，开始做重返幼儿园的准备。有的老人可能会有些不适应，又要进入“空巢”生活；因孩子的精力仿佛永远用不完一样，特别能闹腾，有的老人送孩子离开后，则会感觉“如释重负”，期待重新调整并拥有自己的生活规律。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，种种情况都很正常，关键是老人自己要进行合适的调整，平稳度过这个阶段。 □ 记者 祁琳

很累但高兴 这是能一起参与的成长

“这段时间里，和小孙女几乎每一分钟都呆在一起，虽然很累，但心里很高兴。”家住铜陵的方阿姨，说起这两个月与孙女的相处，很是感慨。

孙女小思是一名幼儿园大班孩子，在上幼儿园之前，一直由方阿姨带着，感情很深厚，“有时候我离开合肥回老家，小思就会哭到抽搐。”后来，小思上了幼儿园，在方阿姨身边的时间就很少了。“小孩子有了自己的新同伴，也不会像从前那样时时刻刻黏着我，爱和父母在一起。”方阿姨说，她更多的时候，是在给孩子准备早饭、晚饭以及做家务中度过了。

渐渐孩子长大了，方阿姨的儿子也给孩子报了辅导班，“报了两年的英语班，两万块钱。”方阿姨说，这样子孩子更忙了，现在是这个情况，以后随着年龄的增长，参加更多的辅导班，只会越来越忙，相处时间也越来越少。

2020年春节，一家人回到了铜陵老家过年，因为疫情的关系，孩子就一直留在铜陵，父母则陆续回到合肥复工。小孙女也没别的事情可以做，整天都跟方阿姨黏在一起。

每天起床后，祖孙俩会一起看书、讲故事、玩玩具过家家，小思还会帮着方阿姨做一些家务，比如择菜，随着疫情的好转，到了下午，和邻居的孩子会约好去爬山、去野外看看春光。

而就在这个周末，小思会被带回合肥父母身边，方阿姨也会离开老家，一同前往。“看样子，又要恢复成从前的样子，在父母身边，她就不会这么黏我了，这两个月时间，是我和孙女单独相处的时间，是一段难忘的经历，虽然很累，但这是我能参与的成长过程。”

“夹心老人”渴望尽快复学 能轻松一点

“五一之后，我就要去广州帮女儿带二宝了。”合肥市民陈女士说起与孙女相处的这两个多月时间，她觉得对她来说，除了忙，就只剩下更忙了，“也不知道什么时候才能有属于自己的时间。”

陈女士的女儿在广州，孙女一岁多就跟着陈女士回到合肥生活，带孩子的辛苦，从陈女士每天的忙碌生活中就能感受到了。除了孩子这一方面，陈女士还有一位90岁的老母亲，“母亲卧床，需要照顾，有时候忙起来，真的是一团糟。”陈女士今年也60岁了，上有老人要照顾，下有孩子要看护，正处于很多人都能遇到的“夹心老人”情况。

去年女儿再次怀孕，希望陈阿姨去照顾月子，“预产期也快要到了，五一之后就会过去照顾，老母亲这边交给姐姐。”在疫情期间，孙女一直在家，“希望幼儿园复学了，就能把孩子送去了，不然我真是的要忙死了。”

陈女士年轻的时候，爱好文艺，退休后也喜欢这些，孙女未出生时，她还有机会去跳跳广场舞、唱唱歌，“现在别说是出去跳广场舞了，在手机上看看跳舞视频都没有时间。”

这样的情况不仅是陈女士，她的邻居谢阿姨也是有同感，“我外孙女断奶后就跟着我，两岁多点就送去早教中心托管了，上学期刚上的小小班。”谢阿姨说，外孙女在家总是要看电视，送去学校之后，玩耍时间多了，对她有利。另一方面，谢阿姨的身体也经不起外孙女一天的折腾。“谁能想到春天都要过完了，寒假还没有结束。”谢阿姨苦笑，她只希望，条件允许了就尽快复学，能有自己的时间。



相处两个月，老人舍不得孩子离开

过完清明假期，合肥市民叶女士将孩子从六安老家带回，回想父母依依不舍的样子，叶女士眼眶就有些泛红。“过年送孩子回老家，想着过完年就回来了，不料发生疫情，带回合肥也不能上幼儿园，就干脆让孩子留在了六安农村里。”

复工后，叶女士回到了合肥上班，孩子就跟着外公外婆，每天晚上，她会跟孩子视频，听孩子说一天的生活，“也许是在农村，可以玩的地方多一些，外公经常带着他去田里山上玩，玩得不要太开心。”老家邻居有一个同龄的孩子，两人相伴，叶女士说，总比关在合肥家中要有趣一些。“我同事孩子，一个月都没出过门，也就最近一个月才能偶尔出来活动活动，说起来，他们还挺羡慕我家孩子能在农村自由自在玩耍。”

但随着疫情的逐渐好转，孩子总归是要回到父母身边，一方面是为了未来的复学做准备，收收心，另一方面，一些线上的课程也需要完成，叶女士看中孩子的教育，觉得应该适当紧一紧了。

清明假期，叶女士开车回了趟六安，将孩子带了回来。“外公外婆准备了很多东西，孩子在老家玩的自制的水枪，临行前忘了拿，外公还特意让我们在路边等着，他骑车送过来。”

说起父母，叶女士忍不住落泪，自己离家求学到工作已经十几年了，两位老人一直在家中，也没有人相伴，“说起来也算是空巢老人，这次疫情，让孩子跟他们相处了两个月时间，累并快乐着，能感觉到两位老人非常开心，离开时的不舍。希望以后有机会还是要多多相处才好。”

走过曾经一起玩耍的地方，都会不禁想起孩子

安庆市民黄先生，最近已经计划着要将孙子送回父母身边了。“我们老人的思维方式，总归是及不及子女，在教育上还是要父母自己来。”在与孙子相处的这段时间里，给黄先生带来了很大的乐趣，但他也感觉到一些力不从心。

黄先生是一名农民，热爱土地，孩子在身边，陪着他一起玩，“上山挖笋、下河摸虾，很开心。”不过黄先生说，时间长了，孩子问的一些问题，他回答不上来，孩子常看的动画片，常玩的一些游戏，他也很难融入其中，“还是要送回父母身边，教育

是大事。”

在采访中，记者了解到，不少老人都秉持这样的看法，固然舍不得孩子，舍不得膝下的天伦之乐，但是孩子总归要回归自己的生活，回到父母身边，隔代教育不及父母的教育。

“失落肯定是有的啊。”黄先生说，走到曾经和孩子一起玩耍的地方，都会不禁想起孩子，黄先生坦言，自己在老家生活习惯了，如果儿子没有特别的要求需要自己，他应该也不会常住合肥，“孙子回去了，我就自己一个人想想吧。”

专家：进入新阶段，出现情绪变化很正常

因为疫情期间的特殊性，“小神兽”们都被困在家中，很多与老人朝夕相处两个月时间，每个老人都有自己的相处方式和想法，面临着可能出现的分离焦虑，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，这是一种很正常的心理状态。“进入新的阶段，会出现情绪的正常变化。”

“不要过度担心，要积极面对，这是一个需要

适应的过程。无论是现在还是未来，父母和孩子之间，总是会出现这样的分离状态，要改变自己的认知。同时子女要多支持，空余的时间里多沟通、多团聚，在心理上给与更多的支持。”

王医生建议，老人更多的是需要转移自己的注意力，发展自己的朋友圈，培养更多的爱好。不过专家也建议，在带孩子这个问题上，子女还需要多参与，不能将本属于自己的责任“甩手”给老人。