



为父母建立朋友圈、带他们参与公益

## 子女要帮“老漂族”融入社会

本报《老年周刊》连续两期关注“老漂族”的生活现状，引起了很多子女的思考，如何让父母融入十堰本地的社会生活呢？“老漂族”最大的苦闷是孤独感，子女应帮父母建立人际关系网，带父母参与各类社会活动，用充实的活动排解孤独。

■记者 罗毅



### 儿女们反省：“老人付出了很多，我们不应该挑三拣四”

“看了报纸，我仔细想了想，我母亲从外地过来帮我们带孩子，还要做家务，平时够累了，我们还对她要求那么高，确实是太苛刻了。”近日，市民王女士后悔地说。

去年7月，王女士的老公“高升”，工作比平时更忙了，经常出差。王女士要上班，还要带一岁多的宝宝，实在忙不过来，她只好把母亲从安徽老家接了过来。母亲的到来，让王女士顿时轻松了许多，她只需要中午下班的时候带点菜回家就行，母亲给她做饭、洗碗。中午把宝宝哄睡了后，母亲又忙着收拾屋子，王女士感觉又回到了没出嫁时的日子。

慢慢地，王女士对母亲挑剔起来，抱怨母亲做的饭不好吃，都是家常菜，不会变着花样做几道菜；或者抱怨母亲衣服没洗干净，有些衣服

应该用手搓，不应该放在洗衣机里洗。对于女儿的抱怨，母亲只是沉默。“我一直都忽视了母亲每天的付出。再想想母亲没来的时候，那些活都是我做，一天忙到晚，根本没有时间歇一歇。”王女士说，母亲为了照顾她和孩子，从老家来到十堰，人生地不熟的，平时就是在家干活，很少出门去走走。“我还对母亲挑三拣四的，实在是太不应该了。我把母亲对我的付出，当成理所当然的了。”王女士检讨自己。

感到对母亲的愧疚后，王女士和老公做了一次长谈。两人说起母亲过来帮忙后家里的变化，其实一直都被忽视了：自从母亲过来后，家里比以前干净了，物品摆放也整洁了，一日三餐都准时吃饭，生活比以前规律多了。只是这些变化悄然发

生，王女士慢慢习惯了。

“我和老公做了一顿饭，准备了几个菜，和母亲谈心，感谢母亲对家里的付出。”王女士说，这次谈心让母亲很高兴，自己这一年多的辛苦没有白费。“老年人和我们在生活细节上有很多不一样，我们对他们不能太苛刻。”王女士深有感触地说。她也明白，母亲离开老家来到十堰，最需要的是子女的理解和关心。

国家二级心理咨询师宁静认为，老年人离开故乡当“老漂族”，本身就是一种牺牲。离开自己熟悉的生活环境，要融入到一个新的环境，这对“老漂族”也是一种挑战。再加上老年人和年轻人生活习惯上的差异，年轻人要多体谅老年人，要时常想着老年人的付出，而不是责怪老年人。

### 帮老人走出家门融入社会，体现价值

一项调查指出，对于“老漂族”来说，日常生活的辛劳加上远离故土的孤寂会让很多老人感到困惑迷惘，缺乏自我价值感是“老漂族”的一个普遍困境。

一些“老漂族”没退休前或许事业有成，从外地来到十堰后，由于各种原因，无法再像以前一样展示自己的才能，只有每天围着灶台和孩子转，时间长了就会萌生出失败感。为此，子女要关注“老漂族”的社会获得感和荣誉感。

家住张湾的黄先生想了一个好办法——动员父亲上街“挑刺”。黄先生的父亲退休前，是孝感的一名高中语文老师。黄先生对父亲说，十堰正在创建全国文明城市，而街头上的一些广告有错字病句，影响了十堰的城市形象。他鼓励父亲平时多去街头转一转，找找错字病句。对于黄先生的这个建议，父亲很高兴，每天上午和下午抽出时间，去街头、公园转一转，把找到的错字病句记在本子上。

“3月份父亲找了3个错字呢。”黄先生说，他和父亲一起去社区，把错字告诉社区工作人员。“社区工作人员很高兴，说要请我父亲做志愿者，为十堰创文贡献一份力量。”黄先生说，父亲现在的劲头更足了，还经常在街头捡拾垃圾。

和黄先生一样，家住五堰的许女士也给父亲找了一份差事：教小区里的几个孩子打球。许女士的父亲乒乓球打得很好，为了帮父亲打发时光，许女士帮父亲收了几个小徒弟。“不仅可以帮父亲锻炼身体，还可以让父亲体会到当老师的乐趣。”许女士说，这样可以帮父亲融入社会，让父亲觉得“我还没有老，我还能发挥光和热”。

为此，宁静建议，子女要关注“老漂族”的获得感，尽量帮老人走出家门融入社会，让老人在社会活动中体现出自己的价值。

### 带老人交朋友、找“差事”，帮他们摆脱孤独感

每天中午吃过午饭后，李先生总不忘提醒父亲，下午可以到小区花坛边和别人下一会儿棋，然后再去学校接孩子放学。父亲很高兴，把家里的事情忙完后，就下楼和几个老人们下棋说笑，这让李先生高兴不已。

李先生和妻子都是东风公司的职工，两人工作很忙，没间接送孩子上下学，于是就把退休的父亲从湖南接了过来。考虑到父亲岁数大了，身体不太好，李先生只让父亲接送孩子，其他的事情都不要做。

过了两个月后，李先生就觉得不对劲了，父亲的心情明显没有刚来时那么好了。李先生和父亲交谈得知，父亲每天把孩子送到学校后就没事做了，刚开始几天看一会儿

电视，或者看一会儿书，后来他觉得电视和书都没什么看的了，就只有在家里坐着看窗外的风景。时间长了，父亲就变得闷闷不乐了。

李先生怕父亲闷出问题来，就和父亲商量，带他下楼去和小区里的老人们聊天。父亲怕方言不一样，说话别人听不懂，不肯下楼走动。后来，李先生就主动和楼下的老人们交谈，得知这些老人中也有从外地过来帮忙带孩子的。这下李先生放心了，他带着父亲下来和这些老人们打招呼，父亲就算和他们认识了。

后来，只要看到父亲在楼下和老人们聊天，李先生就把家里的水果拿一点下来，或者给每位老人递上一支烟。慢慢地，父亲和这些邻居

越来越熟悉。李先生感觉到，父亲的笑容又回来了。

和李先生一样，在市内一单位上班的胡女士，也十分关心父亲每天的时间安排。她特意把父亲拉进一个钓鱼群。“父亲在老家的时候特别喜欢钓鱼，也喜欢和别人讲钓鱼的趣事。”胡女士说，自从父亲加入到这个群后，一个星期和钓友们出去钓一次鱼，日子比以前充实多了。父亲也结识到了一些朋友，日子不再孤单。

宁静建议，子女要关心“老漂族”的日常生活，不仅要尽可能给爸妈们提供好的生活环境，更要关注老人的精神世界，帮他们建立朋友圈，多交朋友，培养兴趣爱好，参与社会活动。