

退休老人进入“二次青春期” 崩溃女儿“大战”叛逆老妈

小语(化名)的母亲今年60岁,眼下正在“叛逆”的路上肆意狂奔,好像进入了“二次青春期”。上月就发生了差点断绝母女关系的事。

专家表示,随着年龄增长,不少老人会表现出像孩子一样的行为,比如爱撒娇、爱闹小脾气,背后其实是对子女的深度依赖,心理学上这种行为称为“返童现象”。



贵阳市社区青年志愿者倾听老人诉求。 新华社发



志愿者在诚善助老公益互助服务点带领老人做手指操。 新华社发

【观点】

某种程度上是对控制感的争夺

绍兴市柯桥区心理卫生协会副秘书长林怡表示,退休期叛逆,是长辈在人生阶段转换过程中的正常心理反应。退休意味着社会角色的骤然转变,从“被需要的劳动者”变为“被照顾的老年人”,这种身份断裂容易引发自我价值感的危机。而叛逆,某种程度上是对控制感的争夺——通过坚持自己的选择,哪怕是“不合理”的,也是在向自己和他人证明:我仍然有能力决定我的人生。

但作为子女,更应该用辩证的眼光看待这份“叛逆”。从另一面看,“叛逆”是生命力的体现,愿意尝试新事物、挑战自我,说明父母仍在探索生命的可能性。环游世界、学习新技能,甚至追求新的情感关系,可能是对早年遗憾的弥补。社会常将老

年人定义为“保守、安稳、无欲”,而他们的“叛逆”正是在打破这种标签。

我们不应将父母的所有“出格”行为都视为问题,而应区分哪些是“有风险的表达”,哪些是“健康的探索”。关键在于:是否伤害自己、他人或社会?是否在经济、身体与心理的可承受范围内?

当父母进入“退休期叛逆”,该如何应对,给与支持?放下“我是为你好”的说教姿态,尝试理解行为背后的情感与需求。还可以邀请父母参与家庭决策,征求他们的意见,让他们感受到自己仍然被需要。最后,当子女的劝告被视作“挑战”时,可以借助外部力量进行温和引导,如医生、老友、专家,他们的话往往更容易被父母接受。

【事件】

老妈听闺蜜推荐 天天喝咖啡软化心脑血管

母亲不知道听哪位闺蜜推荐,说是喝咖啡有利于软化心脑血管,从此便给自己加了一个喝咖啡的习惯。在她嘴里,咖啡千好万好都是优点,超市里各种牌子的咖啡逐一尝试,朋友送的也欣然接受。

“就算是咖啡按‘专家’所说的,有一点软化心脑血管的作用,但也得具体情况具体分析。”小语之所以焦虑,是因为母亲有严重的神经衰弱,喝咖啡后,睡眠质量更差了,常常看她眼底发黑。

小语说,自己劝了很多次,嘴皮子都快磨出泡了,还拉上丈夫和父亲一起开家庭会议,但母亲

全当姑娘是“王八念经”。有一次说得比较严肃,惹恼了母亲,她甚至放话“在‘咖啡’和‘女儿’之间二选一”。

“她让我别管,再管就跟我断绝母女关系。真是可怜一片儿女心,上哪说理去啊。”小语很不解,怎么老妈突然就“叛逆”了起来。

争吵多了后,小语渐渐摸索出一套“应对方式”。“得哄着来,循序渐进讲道理,冲突只会让情况恶化。”为此,小语咨询了医生,选择两款相对品质好、咖啡因含量少的咖啡,并和母亲约法三章,每天定时、定量饮用。至此,这段风波才算告一段落。

【网友】

与其“对着干” 不如试试“以退为进”

@酉何不可:我爸腿脚不便利,给他买了拐杖就是不肯用,说自己可以走。夜里去上厕所,有几回摔倒在地上,把我急坏了。

@阿毛:我妈年轻时是个精打细算的家庭主妇,退休后却总偷偷买各种没用的保健品,我一劝阻,她就控诉:“我活了大半辈子,连这点自由都没有?”现在我学会了“打不过就

加入”,跟她一起挑产品,总比她自己乱吃好。

@方块htg:父母退休后,他们总觉得生活失控了,会不由自主通过和子女“对抗”,证明自己的存在和价值。与其和父母“对着干”,不如试试“以退为进”。

@微笑向暖:真正的孝顺,不是把父母捆在“安全圈”里,而是帮他们在安全范围内放飞自我。

子女用心陪伴是最好的定心丸

在家人眼中,78岁的周大伯是一个时常爱耍小脾气的“老小孩”。一样的饭菜,他偶尔会挑剔说哪天的味道不合胃口;孩子因加班没能按时回家,他嘴上说着“没关系,工作要紧”,脸上却写满委屈。这时,周大伯便开始“找茬”:嫌弃儿媳打扫得不够细致,责备儿子对孙子管教过于严厉,甚至有时会毫无缘由地生闷气、沉默不语。

浙江省杭州市上城区四季青街道卫生服务中心心理科主任朱华平表示,随着年龄增长,不少老人会表现出像孩子一样的行为,比如爱撒娇、爱闹小脾气,背后其实是对子女的深度依赖,心理学上这种行为称为“返童现象”。

缺少陪伴,情感没有得到满足是催生“返童现象”的重要因素。子女因为工作、家庭的压力陪伴老人的时间越来越少,这时,老人就会不自觉地用“发脾气”的方式,试图引起家人的关注。

如何与爱闹小情绪的“老小孩”相处?朱华平建议,优先处理情绪,多一份理解,少一份争

辩。当老人发脾气时,不要急着讲道理或反驳,耐心听他们抱怨。理解他们的负面情绪比争辩对错更重要。子女用心陪伴是最好的定心丸,每天留15—30分钟的专属时间,放下手机,陪老人聊聊天、看看老照片或者一起做件小事,短暂的温情或许能让老人的心情好上一整天。

日常生活中,我们要多给老人做主的机会。多在一些小事上询问并尊重老人的意见。多鼓励他们培养自己的兴趣爱好。研究表明,兴趣爱好丰富、乐于接受新鲜事物的老人,“返童现象”出现的概率相对较小。

朱华平还提醒,老人爱闹小孩子脾气大多是正常的阶段性心理现象。只要家人做好安抚工作,很快就能恢复如常。老人如果出现过度“孩子气”的表现,如情绪波动特别大,持续时间较长,行为举止明显反常,变得自私、幼稚,甚至生病时拒绝就医,则可能是抑郁、焦虑等心理疾病的早期信号,建议及时带老人就医检查。

综合《浙江老年报》《华商报》报道