



中华孝道文化大讲堂

■洛阳心慧园养老服务中心
■河南大进律师事务所

陪伴父母 光有爱不够,还得讲技巧

□记者 闫卫利 文/图

人老怕寂寞。当父母老了,子女应如何陪伴,才能让父母感到温暖?9月29日上午,咱爸咱妈老友聚乐部联合洛阳心慧园养老服务中心,邀请郑州十方缘老人心灵呵护中心的张元珍,举办了一场“爱与陪伴”公益讲座,有六七十名读者到场聆听。

人在、心在、爱在

郑州十方缘老人心灵呵护中心是为老人提供专业心灵呵护的服务机构,张元珍是五星级义工。

张元珍说,人到晚年,退出工作岗位,身体机能退化,容易产生被嫌弃、“无用”的心理,出现孤独、哀伤等情绪。老人排遣这些情绪,需要子女的呵护与陪伴。

很多子女有一种误解,即只要和父母在一个屋檐下吃饭、睡觉,就是陪伴父母。其实,陪伴不仅在于身和父母在一起,更要做到心和父母在一起,要让父母感受到你对他们的关注。简短地说,就是要做到“人在、心在、爱在”,时刻关注父母的需求。

少教育,多交流

你对父母说过“我爱你”吗?你为父母唱过一首歌吗?你拥抱过父母吗?估计不少人都会摇摇头。其实关爱父母不是给父母买东西,最重要的是有情感交流,通过语言和肢体的交流,让父母感受到子女的爱。比如陪父母聊天,拉一拉父母的手,像抚触婴儿一



老人们在张元珍的指导下体验动态游戏沟通

般抚摸父母的头发、脊背等,爱的暖流会通过肢体的接触传遍父母全身。

现场有人举例:“我妈是个老顽固,就爱把外面的垃圾往家里带,说了多少次就是不改,真不想管她了。”其实,陪伴父母不是教育父母,更不是居高临下的指责。老人的习惯和观念很难改变,孝就要顺,不管父母是什么样的人,都与我们对父母的态度无关,对父母的行为习惯要做到“三不”——不分析、不评判、不下定义,只管去接纳,去爱,这才是陪伴。

陪伴父母要讲究技巧

除了上述的抚触沟通和“三不”原则,张元珍又分享了几个陪伴老人的技巧。

祥和注视。和父母沟通时,子女要像欣赏自己的孩子一样注视着父母,目

光中充满喜悦,让父母心中暖暖的。

用心倾听。人老容易唠叨,作为子女,不要随意打断老人的话,用心听就是对父母最好的陪伴。

同频呼吸。子女不要一回家就表现得焦躁不安,要试着调整自己的呼吸,让自己慢下来,与父母保持一致,随父母进入平稳状态。

经典诵读。如果父亲或母亲卧病在床,选一篇能表达爱和力量的文章,有感情地诵读,能让其感受到爱和生命的力量。

动态沟通。和父母一起唱歌,做游戏,帮助父母释放不良情绪,让他们的大脑开动起来。

零极限。作为子女,不要把自己工作、生活中的情绪垃圾带到父母面前。见父母前要先让自己平静下来。即便父母爱发脾气,也要多包容。

少年夫妻老来伴 如何恩爱过晚年

□记者 何奕儒 文/图

夫妻白头偕老令人羡慕,但老年夫妻也会出现情感危机,甚至长期闹冷战。9月30日上午,在洛阳心慧园养老服务中心,中原家文化团队创始人朱社宾为大家讲解“家文化”系列——夫妻恩爱,为老友解释老年夫妻为何会产生矛盾,又如何避免矛盾。

为鸡毛蒜皮吵架

经历了几十年风雨,老夫老妻也免不了因鸡毛蒜皮而争吵。

“步入老年,人会变得比较固执,听不进别人的劝解,有时甚至到了偏执的程度,一句话不投机,就会发生冲突。”朱社宾说,老年生活过分务实、缺乏浪漫,少了年轻时的激情,老夫老妻闷在家里,大眼瞪小眼,很容易产生矛盾。

朱社宾的话引起了大家的共鸣。“老年夫妻吵架都是因为小事。”72岁的王先生说,有一次,因为老伴儿拿错了筷子,他俩吵得连午饭都没吃,事后想

想,自己也觉得很不值。

要互相包容,互相尊重

老年夫妻如何和睦相处?

“夫妻应当互相包容,这是幸福婚姻的必备条件!在一起生活了几十年,要多念对方的好,不论遇到什么事,都要尊重对方的意见。”朱社宾说,如果对方出现过失,比如丢失财物、损坏物品等,自己要充分体谅,不要因小事而喋喋不休。

不少老人比较固执,夫妻俩一旦发生争执,双方都觉得自己是对的。朱社宾说:“要学会克制,先不要争论谁对谁错,一方主动大度一些,即使对方仍在吵,也不要往心里去,看到你安静了,对方也就没劲争了。”

老夫老妻也要互相尊重。“在对方生病时,你要给他身体和心灵上的双重帮扶。”朱社宾说,他曾遇到一对老夫老妻,老先生生病卧床,老太太一边照看,



郑先生分享恩爱秘诀

一边唠叨:“你可真麻烦……”说者无心,听者有意,老先生觉得自己拖累家人,闹起了绝食。

现场有一对特殊的老夫妻,两人同为69岁,妻子因患脑梗生活无法自理,丈夫郑先生照看她19年。他俩被请上台分享恩爱秘诀。

郑先生拉着妻子的手说:“她的父母把掌上明珠交给我,我就要负起责任。为了照看她,我放下了工作,但我从没抱怨过。我俩一直生活得很好,不论遇到什么困难,只要夫妻和睦同心,就没有过不去的坎儿。”

活动预告

听全国十佳孝贤人物
王春来说一说
忠孝咋两全

□记者 何奕儒

一边是繁忙的工作,一边是年迈的父母,如何做到忠孝两全?10月15日,您将在洛阳心慧园养老服务中心找到答案。当代孝子王春来将到此为大家讲解孝敬之道,分享他既不耽误事业,又能照料瘫痪父母的经验。

王春来是河南省洛阳监狱一级警督,他照顾双双瘫痪在床的父母12年,坚持写亲情日记上万篇,还发明了几十件瘫痪老人的用具。他曾获得“当代中华新二十四孝”“河南省直十大道德模范”“推动中国家庭文明十大致敬人物”和2012年“全国十佳孝贤”等荣誉称号。

讲座时间:10月15日(本周日)9:00至12:00

讲座地点:洛阳心慧园养老服务中心(龙门大道813号省工人龙门疗养院内,乘53路、60路、167路、71路、80路、81路、89路、94路、99路公交车,到龙门大道国策路口站下车,路东即到)

享受福利:主办方将为大家提供简餐(午饭)

报名方式:不限人数,会员、非会员均可参加

报名电话:62678888

18603810551(李女士)

13849943421(王女士)

讲座+义诊 教您预防老年病

□记者 何奕儒

您知道吗?不少老年病是可以预防和治愈的。10月14日上午,在洛阳心慧园养老服务中心,来自草沐堂的中医宋建军将为老年人讲解老年病的预防知识,讲座结束后,草沐堂的医生还会为大家义诊。

讲座时间:10月14日(本周六)9:00至10:00

讲座地点:洛阳心慧园养老服务中心

享受福利:主办方将为大家提供简餐(午饭)

报名方式:本次讲座和义诊限100人,会员、非会员均可参加

报名电话:62678888

18603810551(李女士)

13849943421(王女士)