

听听你的心事

串门记者:李晨阳
电子信箱:yzlnbxw@163.com
电话:88629212

时间:3月5日

地点:石家庄市新华区

人物:李女士(62岁)

李女士自述:以前我总觉得,帮着儿女带孙辈,做好一日三餐,看好孩子别磕着碰着,就算尽到责任了。可日子久了才发现,这个想法太简单了。孩子一天天长大,正是好奇心最足、接受能力最强的黄金时期,若是只盯着吃喝冷暖,只做个管生活的“保姆”,那无疑是白白浪费了这段宝贵的陪伴时光。直到一次次尝试“寓教于乐”地遛娃,我才真正明白:老人带娃,要陪着孩子在玩中学、在乐中长。

我孙女今年九岁,读小学三年级。儿子儿媳是双职工,平时工作很忙,接送孩子、做饭、收拾家务……这些事自然就落到了我身上。起初,我觉得带娃很简单:保证安全、吃饱穿暖、把作业写完,把这三件事做好就算合格了。

所以,孙女的课余生活很单调,就是每天在小区里和同学追跑打闹,而我就在树荫下和其他带孙辈的老人聊天,话题无非是孩子作业多不多、菜价涨没涨、谁家孩子又报了补习班等等。到了周末,如果儿子儿媳加班,我就会带着她去公园或商场转转。可日子久了,我渐渐发现,孙女虽然玩得开心,却总觉得少了点什么。她要么和小伙伴在外面疯跑,要么就缠着我买玩具,后来还迷上了平板电脑。儿子批评她,她当时听话,过两天又抱着平板电脑不放。那段时间,看着孙女越来越依赖电子产品,我心里真是又愁又急。

我也咨询过身边不少同龄人,他们都觉得“老年人带娃,安全第一,教育是父母的事”。有人劝我说:“咱们年纪大了,能把孩子照顾好就不错了,教育是孩子爸妈的事。”我也一度这么想,可看着孙女越来越

不爱动脑,越来越没耐心,我还是决定,得想点新法子。

去年十月的一天,孙女放学回来,说老师布置了一项特别的作业:去图书馆借一本课外名著,写读后感。我活了大半辈子,从来没进过图书馆。本来想推给儿子儿媳,可看着孙女一脸期待说想和我一起,我便答应了。

到了周末,我和孙女坐地铁去了石家庄市图书馆。一路上,孙女叽叽喳喳地问个不停:“奶奶,图书馆里有好多书吗?”“名著是什么样子的呀?”我虽然答不上来,却也被她的兴奋劲儿感染了。

到了图书馆门口,看着气派的大门和进出的人群,我心里既紧张又好奇。走进图书馆,一股书香扑面而来,一排排书架上摆满了各种各样的书,看得我眼花缭乱。

在图书馆工作人员的热心帮助下,我们很快来到了少儿借阅厅。工作人员特意给孩子推荐了《夏洛的网》《草房子》《格林童话》等适合她这个年纪阅读的课外名著。

一进借阅厅,孙女就兴奋极了,一会儿踮着脚尖翻看这本书,一会儿捧着那本书舍不得放下,完全没了平时沉迷游戏的模样。她拿起《夏洛的网》,缠着我给她读了一小段。听着故事里可爱的小猪和聪明的蜘蛛,她一下入了迷。没读一会儿,她就抢了书过去,自己津津有味地读了起来,这一读就到了中午十二点多。

看着孙女专注的模样,我打心底里高兴。随后,我带着她去服务台办了一张借阅卡。她认真挑选了《夏洛的网》《格林童话》两本书,小心翼翼地抱在怀里,小脸上满是欢喜,还小声念叨着:“奶奶,等下次再来图书馆,我还要看更多更多的书!”

从图书馆出来,孙女一路

遛娃也能“寓教于乐”

上都在翻看借来的书,连平时最爱的零食都忘了吃。这次图书馆之行,不仅让孙女顺利完成了作业,更打开了我带娃的新思路——原来,遛娃也可以“寓教于乐”。

从那以后,图书馆就成了我们周末的固定打卡地。孙女不仅知道了图书馆里不能大声说话,看完的书还会主动放回原位。刚开始,她只能看半个小时,后来慢慢地,能安安静静看一个半小时,有时候我催她走,她还会说:“奶奶,再看五分钟,我把这个故事看完。”

借着这次启发,我也开始了“发散思维”。我想到以前带孙女去河北博物院,只是在广场上喂鸽子。于是,我特意提前预约了博物院的门票,为了提升孙女的学习兴趣,还给她租了一副智能讲解眼镜。戴上眼镜,一个个展品仿佛都活了过来,讲解声缓缓响起,把每一件展品的历史、背后的故事都融入其中,通俗易懂又生动有趣。孙女戴着眼镜,时不时停下来追问:“奶奶,这个长信宫灯为什么要做成宫女的样子呀?”“这是古时候人们用的钱吗?”

在河北博物院里,我们不仅欣赏到造型精美的长信宫灯、虎头玉枕饰等,了解了它们的历史用途与制作工艺,还学习了“邯郸学步”“毛遂自荐”等成语典故。孙女一整天都沉浸其中,我真切地感受到,她在游玩中收获了知识,也收获了快乐。

此后,我“寓教于乐”的遛娃之路也越走越宽。我又带着孙女坐公交车前往石家庄解放纪念馆,给她讲述革命故事,让她明白今天的幸福生活来之不易。我们还一起去了石家庄正定的荣国府景区,感受古典文化的魅力。孙女学着电视剧里的模样,模仿古人说话、行礼,玩得不亦乐乎,也因此对古典文学产生了浓厚的兴趣。

过几天,我计划带着孙女去石家庄赵县的赵州桥景区。她这学期正好会学到关于赵州桥的课文,提前去看看,既能让她直观感受赵州桥的雄伟,也能帮助她更好地理解课本知识。

现在,我再也不是只盯着吃喝冷暖的“保姆”了,而是陪着孙女一起成长的“伙伴”。看着孙女在玩中学、在乐中长,我心里满是欣慰。原来老人带娃,也能有不一样的价值。遛娃路上,藏着孩子成长的惊喜,也藏着我晚年的快乐。

■记者感言

李女士在日常遛娃的过程中,以实际行动打破了“老人带娃只管温饱”的固有观念。她寓教于乐的陪伴方式值得肯定,在引导孩子学习知识的同时,让孩子拓宽视野、增长见闻,也让自己的晚年生活变得充实有趣。

■串门预约

石家庄59岁的丁女士,悉心照料婆婆、耐心教育儿女、善待兄弟,用心持家树好家风,下一期,咱们去她家串个门,听听她的故事。

■串门回音

自寻乐趣 晚年幸福

邢台隆尧张士杰:读着王女士的自述,真是越看越有共鸣。咱们老年人,都盼着儿女团圆,可孩子们总有自己的生活要打拼。春节一过,小院冷清下来,那份失落,没经历过的人很难体会。

其实儿女孝顺,不一定非要天天守在身边,常打电话、常回家看看就好。咱们自己也要想开,身边有老伙伴,生活有小乐趣,日子自然就有滋味。

王女士用实际行动告诉我们,摆脱节后失落,关键是自己给自己找事做。希望更多老人都能像王女士一样,开开心心过好每一天,也让自己的

晚年活得自在、精彩!

陕西西安冯雯:我由衷为王女士如今有滋有味、舒心自在的晚年生活感到高兴。

对很多老年人来说,节日过后热闹散去,最怕的就是孤单。王女士的经历,让我们读懂了晚年生活的两个重要道理:一是,老年生活的关键,就是把孤单的日子过充实。心有所寄,日子才有温度。二是,晚年最重要的,是找到适合自己的生活方式,不攀比、不盲从,专注经营好属于自己的小日子。

心里有盼头,身边有伙伴,用爱好填满空闲,用陪伴驱散孤单,用积极的心态迎接每一天,才能把晚年过得有滋有味,活出健康、活出快乐、活出属于自己的精彩。

江苏南通瞿云峰:作为年过六旬、子女在外的老人,我也体会过团聚后的失落,王女士的经历说出了我们的心声。

老人的幸福,并不是一味依赖子女陪伴,而是学会自我调节,主动看看外面的世界。人老不可怕,可怕的是内心的孤独。走出家门、融入群体,把日子过得充实,孤独自然会消散。愿我们都能像王女士一样,乐观面对生活,在充实中活出晚年的精彩。

心态平和 作息规律

石家庄申德明:听了王女士的讲述,不禁让我回想起三十年前自己在部队干休所工作的经历。每逢春节过后,所里许多老人便容易出现文中所说的状况。在此,我总结了几点经验,帮助老年人避开“节后综合征”:

第一,别把过节看得太重,心态平稳最重要;第二,作息要规律,就算是大年三十,该休息就休息,别硬撑;第三,吃饭跟平时一样,别暴饮暴食;第四,家里有矛盾,别往心里去,别生气。

这些都做到了,节后那堆毛病,一般就不会找上门了。

新闻超市

举办活动

3月6日上午,石家庄市裕华区裕强街道安苑社区居委会联合河北原谷养老服务中心举办了“艾在身边,锤出健康”——“三八”国际妇女节手工艾草锤DIY活动。

活动现场,工作人员与志愿者精心设置了健康知识分享、趣味互动游戏、手工制作体验等环节,让大家在轻松愉悦的氛围中度过一个有意义的节日。(李玉林)

书画展览

近日,邯郸市峰峰矿区委老干部局组织的老年书画展,在峰峰矿区文化馆开展。活动共展出书画作品70多幅。

(石贵生 宋佳华)

邯郸峰峰矿区有支“老年雷锋突击队”

通讯员 吴筱雪

在邯郸市峰峰矿区和村镇长乐社区,提起“老年雷锋突击队”,居民们无不竖起大拇指。这支由老年人组成的志愿服务队,常年活跃在社区各个角落,把人居环境改善、共建美好家园放在心上,用一次次平凡的“举手之劳”,践行新时代雷锋精神,为社区治理注入“银发力量”。

提起“老年雷锋突击队”的由来,不得不提62岁的退休职工袁长林。作为土生土长的和村镇长乐社区人,袁长林退休前是矿上文工团职工,多年的基层文艺服务经历,让他养成了乐于助人、热心公益的

习惯。退休后,他心中的这份责任感不仅没有淡去,反而愈加坚定。

2024年8月,和村镇全面开启人居环境整治行动,袁长林第一时间主动加入。此后,在日常生活中,每当看到有垂落的树枝影响通行、存在安全隐患,他总是毫不犹豫地回家拿工具,修剪清理,为大家排除不便。一次次看似平常的“主动出手”,换来了街坊邻里的交口称赞,也让他萌生了组建一支“老年雷锋突击队”的想法。

今年65岁的索华平,是第一个响应的队员。2025年上半年的一天傍晚,袁长林在社区

灯光球场运动结束后,顺手清理场地时,正巧被路过的索华平看到。他二话没说,转身回家拿起扫帚就赶过来帮忙。“都是街坊邻居,看着他一个人忙,我哪能袖手旁观。”索华平笑着说。这次偶然的陪伴,成了两人并肩做志愿服务的起点,也让他成为“老年雷锋突击队”最早的队员。

今年68岁的老刘是队里的“活力担当”,爱唱戏剧,更爱出力。2025年国庆假期前,看到“老年雷锋突击队”和社区工作人员一起整治社区公园环境,他主动推来家里的小推车,拿起铁锹加入其中。从那以后,他便和队员们并肩作战,用饱

满的热情让志愿服务更有温度、更具感染力。

榜样的力量是无穷的。一年多来,“老年雷锋突击队”从最初的1人已发展到如今的10人。在他们的努力下,长乐社区的人居环境也在悄然发生着变化,邻里间互帮互助的氛围也愈发浓厚。不少居民表示:“有了这支突击队,社区越来越干净、越来越温暖,大家都愿意为建设家园出一份力。”

这支“老年雷锋突击队”用实际行动诠释了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,为社区治理注入了温暖而强劲的“银发力量”。