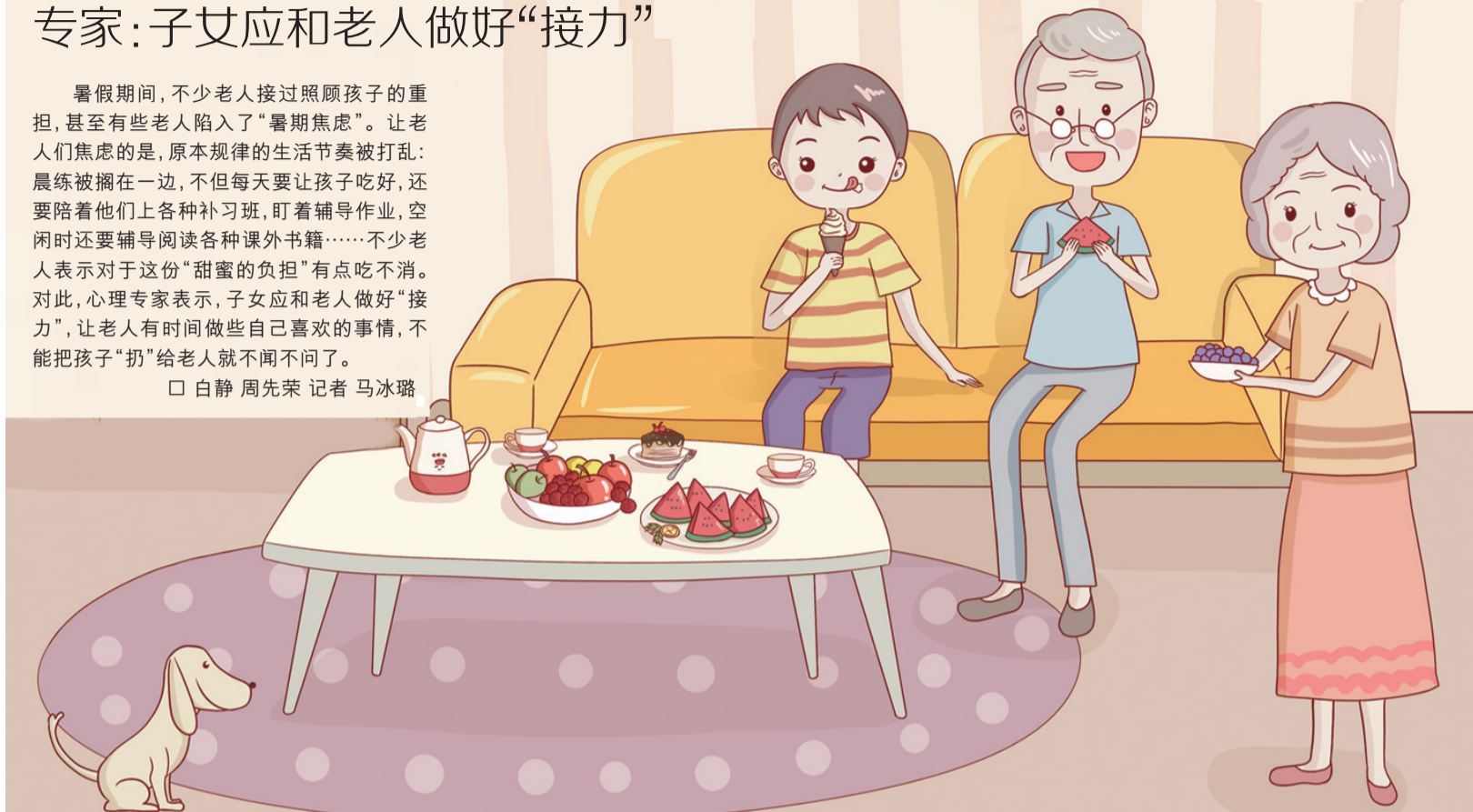


# “甜蜜的负担”：老人暑假忙“加班”

## 专家：子女应和老人做好“接力”

暑假期间，不少老人接过照顾孩子的重担，甚至有些老人陷入了“暑期焦虑”。老人们焦虑的是，原本规律的生活节奏被打乱：晨练被搁在一边，不但每天要让孩子吃好，还要陪着他们上各种补习班，盯着辅导作业，空闲时还要辅导阅读各种课外书籍……不少老人表示对于这份“甜蜜的负担”有点吃不消。对此，心理专家表示，子女应和老人做好“接力”，让老人有时间做些自己喜欢的事情，不能把孩子“扔”给老人就不闻不问了。

□ 白静 周先荣 记者 马冰璐



### 调查：6成老人暑期要帮子女带娃

记者随机采访了40位55岁至70岁的老人，其中25位老人表示，暑假要帮子女带娃，占调查人数的6成。其中，有8位老人是专门从老家赶来合肥帮忙带孙，占调查人数2成。

对于这个“暑期任务”，9成老人表示“压力山大”。“不仅有压力，而且责任重大。”3成老人表示，若非子女要上班，实在不想接此重任，“既要操心孩子的一日三餐，还得辅导功课，任务艰巨啊！”

对于“暑期带娃任务”，有部分老人已流露出“担忧”，排在首位的便是担心自己照看不周，孩子会遭遇意外伤害；其次是不会辅导作业，害怕影响孩子学习成绩；排在第三位的则是怕孩子不听自己管教。此外，还有老人担心“自己做的饭菜不合孩子胃口”“和子女教育观念不同，引发家庭大战”等。

调查中，不少老人表示，为了专心照料孙子女，原本的生活节奏被打乱。市民朱阿姨的一席话更是道出了不少老人的心声，“原本每天早上，我都和一群老朋友打太极拳，逛逛菜市场，晚上跳跳广场舞，有时还相约去爬山，或者去合肥周边游玩，一到暑假，这悠闲的生活就彻底没啦。”

### 孩子放暑假，老人作息被打乱

暑假期间，在各大兴趣班门口，每天都会有一群爷爷奶奶、外公外婆在耐心等待放学的孙子女，家住合肥五里墩街道的胡阿姨便是其中一位。

“一放暑假，孙子便来了，我和老伴的生活全被打乱了。”胡阿姨的孙子今年8岁，“平时，我和老伴早晚都要在小区周边散步、锻炼身体，现在压根没时间了。”胡阿姨说，自己和老伴每天忙着买菜、煮饭，上、下午还要送孙子上兴趣班，“孩子的作息时间和我们不同，晚上不早睡，早上爱晚起，我和老伴的作息也跟着被改变了。”

“最大的影响就是作息，平时我和老伴在家，每天早上7点才起，可现在要接送孙子上补习班，早上6点就要起床做家务了。”胡阿姨说，每天下午2点半，她还要送孙子去学钢琴，“连睡午觉的时间都没有了。”

对此，胡阿姨的好朋友周阿姨也深有同感，“平时我在家喜欢看电视剧，现在孙女放暑假住在我这儿，我连看电视的时间都少了。”周阿姨说，她一开电视，孙女便跟着看，“可儿子儿媳不让她看电视，我也只好少看电视了。”

### 观念不同，“家庭大战”常爆发

“每到假期，‘家庭大战’总是不断，而且导火索都是因为孩子。”说起带娃，合肥市民张阿姨是一肚子苦水。张阿姨说，外孙今年8岁，开学上三年级，女儿和女婿对孩子要求很严，给孩子制定了非常具体的暑假作息时间表。因为工作繁忙，没时间管孩子，照看孩子的重任自然就落在张阿姨身上，女儿要求她严格执行外孙的作息时间表。

放假第一天，张阿姨觉得外孙刚考完试，就

让他多睡了一会儿。没想到，正巧碰到女儿打电话来“查岗”，母女俩在电话里大吵一架，女儿怪她“太纵容”孩子。

当天晚上，女儿检查作业时发现，孩子算错了好几道数学题，当即噼里啪啦把孩子训了一通，外孙委屈得嚎啕大哭，这可把张阿姨心疼坏了，“孩子写错了，你慢慢教好了，干嘛这么严厉地骂他呢？”张阿姨说，女儿的教育理念，自己无法接受，“为了这事，我俩好几天没说话。”

### 外孙女特别挑食，做菜烦恼多

60岁的黄大爷最近很苦恼，“外孙女太挑食了，我和老伴都很头疼。”黄大爷说，放假前，每隔一星期，外孙女会来自家过周末，“平时，女儿女婿偶尔忙不过来，喊我去接送她一下。”可如今天天照看外孙女，让他和老伴有些身心俱疲，“外孙女特别挑食，不喜欢吃蔬菜，也不爱吃鱼虾，我

们每天都在为买什么菜烦恼。”

“我和老伴在家一菜一汤就行了，可现在在外孙女来了，起码三菜一汤，还得天天变换花样。”黄大爷说，最近自己很怀念以前无忧无虑的退休生活，“没事招呼老朋友去唱唱歌、钓钓鱼，轻松又开心。”

### 生怕出问题，照看孩子精神压力大

“去年夏天，孙女的胳膊被烫伤了，今年再来带娃，我总是心惊胆战的。”58岁的丁阿姨说，去年暑假，她从六安老家来合肥帮忙照顾5岁的孙女，“有一天下午，我煮了一锅绿豆汤，放在餐桌上，就接个电话的工夫，孙女自己拿着碗勺去盛绿豆汤，不料打翻了碗，绿豆汤洒到了胳膊上。”她说，幸好绿豆汤已经不太烫，胳膊没留疤，“但红肿了好几天才好。”

虽然儿子儿媳没说什么，但丁阿姨非常自

责，“今年，儿子又让我来带孙女，我精神高度紧张，几乎寸步不离，生怕再出什么岔子。”

和丁阿姨有着一样烦恼的还有陈大爷，“前两天，我差点把4岁多的小孙子弄丢了。”他说，当时，自己带着孙子在楼下玩，恰好碰到一位老朋友，“只顾和他聊天，一转眼，孙子不见了。”心急如焚的陈大爷赶紧四处寻找，“好在孩子没跑远，在旁边小广场和小朋友玩耍呢。”虽然是虚惊一场，但他为此焦虑了好几天。

### 专家：子女应和老人做好“接力”

采访中，记者发现，遇到上述困扰的老人不在少数。值得一提的是，不少老人还从以往的“争着带”渐渐变成“推着带”。据了解，老人们并非不想管孩子，但需要整天陪着孩子，确实有些吃不消。还有不少老人认为，带孩子责任重大，压力也很大，生怕自己一时疏忽，导致孩子遭遇意外。此外，为了照看好孩子，他们还要牺牲大量个人时间，生活也因此变得枯燥。

对此，国家二级心理咨询师周金妹表示，现在带孩子“含在口里怕化了，捧在手里怕摔了”，一到

放假，就是老人在家看孩子，老人成了家庭的“全职保姆”，这直接导致老人会逐渐出现心理上的焦虑。

“儿女要尽量承担起照顾孩子的责任，不能把孩子‘扔’给老人就不闻不问了。首先，儿女工作之余要尽量自己带孩子，和父母做好‘接力’，让老人有时间做些自己喜欢的事情。”周金妹建议，子女平时要多关心父母，留意他们身体和情绪变化，要和父母多沟通，多从父母的角度思考问题，在教育孩子方面出现分歧后，要多体谅，千万不要指责老人。