

既让年轻人能安心在职场打拼 又让老人守住自己的爱好与自由空间 “上班式”带娃悄然兴起

工作日像上班族一样按时“上岗”照看孙辈，晚上和周末“下班”回家，交由年轻人接手。眼下，一种老人“上班式”带娃的新模式正在许多家庭中悄然流行，这种不同住、有分工、讲边界的带娃方式，巧妙地在三代人之间构建起一种舒适的平衡。既让年轻人能安心在职场打拼，又让老人在帮衬子女之余，守住了自己晚年的爱好与自由空间。



资料图(中新网)

状态 帮忙带娃 但要有时有晌

清晨6时50分，张华手指轻按指纹锁进入儿子家，她不是来串门的，是来“上班”的。门一开，10个月大的孙子冲着奶奶兴奋地挥舞着小手。

“妈，今天要辛苦您了，辅食泥在冰箱第二层里，天气好记得带他去晒会儿太阳……”儿媳安听一边利落地交接，一边拎起包准备出门上班。从张华进门这一刻起，到晚上7时儿子儿媳相继到家，这个家就成了张华的“主战场”。而晚上7时以后，张华便“打卡下班”，享受属于自己的清静时光。

张华从湖北老家来到北京，为了不跟小夫妻挤在一起“拘束”，她拿出自己的退休金，在儿子同小区租了间房，笑称要做个“打卡”奶奶。工作日里，儿子儿媳在公司解

决一日三餐，张华只需要管好孙子的吃喝拉撒睡，不用操心全家的饭菜和家务。周末，则完全由小夫妻主导，他们会带孩子去公园，只会“邀请”而非“要求”奶奶同去。

“孩子的事他爸妈说了算，白天他们是‘领导’，我就是‘骨干员工’。”张华说，儿媳会提前把“工作任务”安排得明明白白：上午下午各户外一小时，上午睡一小时，午觉两小时，外加两顿奶、两顿辅食……他们家有个小本子，完成一项，就在上面记上一项。“这样，儿子儿媳下班接手时，孩子吃了啥、睡了多久，心里都有数，能无缝衔接。我‘下班’了，娃的事儿可不‘下班’。”

每个月初，儿子儿媳都会塞给张华一笔钱，说是“辛苦费”，还会定期

给她安排体检、送护肤品、添新衣。“我不要，觉得帮自家孩子带娃是应该的，可他们非要给，说是尊重我的劳动。我就把钱存着，要么给孙子买东西，要么逢年过节给孙子包红包。”张华说，这种方式让付出和感恩都落在了明处，她直言：“心里挺舒坦。”

当然，新模式也有需要灵活调整的时候。“最怕孩子突然生病，‘工作计划’立马打乱。”张华说，有天半夜孩子突然发烧，“那时候哪还管什么‘工作时间’，心里只想着赶紧过去搭把手。”还有时，儿子儿媳工作临时变化，原本井然有序的“交接班”节奏也会被打乱。在张华看来，这些计划外的“加班”时刻虽然打破了规则，但也在无形中加深了家人间的情感纽带。

姿态 守住边界 不再大包大揽

张华说，自己之所以选择“上班式”带娃，是因为朋友李大妈家经历过“一大家子挤在一起”的带娃模式，结果却是“一地鸡毛”。

李大妈比张华大两岁，前年帮儿子带孙子，直接兴冲冲地搬去跟小夫妻同住。然而李大妈后来总在电话里向张华吐苦水：“活儿累倒不怕，就怕吃力不讨好！”两代人因生活习惯和育儿观念的差异，摩擦不断：一个想让娃自己学吃饭，另一个怕饿着，总追着喂；一个说小孩怕热，另一个总觉得他冷，不停加衣服……“天天在一起，小事也磨成矛盾。婆婆嫌儿媳不懂感恩，儿媳觉

得婆婆管得太宽，儿子夹在中间，左右为难。”张华说，那会儿她就暗下决心：“将来我带孙辈，只要经济条件允许，绝不能这么‘黏’在一块儿，得有点‘边界感’，大家都舒坦。”

家住北京海淀区的何桂芬，和老伴儿也在践行着这份“边界感”。老两口每天早上要坐三站公交车，到儿子家“上岗”带娃。“这三站公交车的距离刚刚好，既不会太远耽误时间，又给了彼此空间。”何桂芬说。

经过一年多的实践，何桂芬深切体会到这种模式带来的好处。“最大的收获就是全家人都能轮换着休息。”她笑着说：“我们老人不是铁打

的，也需要喘口气，跳跳广场舞、找老姐妹聊聊天。”

另一个明显的变化，是儿子儿媳真正担起了父母的责任。“他们周末自己带娃，一天下来，直喊胳膊酸，这才能真切知道带娃有多不容易。”何桂芬说，这份亲身经历，比任何说教都管用。“教育孩子的主力应该是父母，我们帮忙，但不能大包大揽，抢了父母的角色。”

更让何桂芬欣慰的是，家庭关系也因此更和谐了。何桂芬觉得，这种有界限的付出，让每个人都找到了舒服的位置，家才有了真正的松弛与和谐。

心态 疼爱儿孙 也不丢失自我

“我们这代人，跟父母那辈不一样了。他们退休后眼里只有孙子孙女，自己的爱好、健康全抛脑后了。”赵玉华今年63岁，准备来北京前，女儿女婿就在隔壁小区租了房，供她和亲家母轮流带娃时住，这正与她的想法不谋而合。“住在一起，就意味着24小时待命，连想出去散个步都得看着时间，反而闹心。”

赵玉华退休前是小学老师，有稳定的退休金，有自己的生活和圈子，健康状况也不错。“我们来带孩子是出于爱，但不是来当‘全职保姆’的。他们年轻人有自己的生活，我们老人也需要自己的空间和价值。”每天带娃结束后的时间，可以在小区跳跳广场舞，周末更是完

全属于自己，她会在家里练字、侍弄花草，不用再绷着一根弦。

赵玉华说，她和亲家母商量好，两人轮班带娃，一个月一换班，“亲家母带娃的时候，我就自由了，要么报个旅游团，去看看祖国的大好河山，要么回老家见老朋友、唠家常，日子过得充实又自在。”赵玉华笑着说，“我不只是‘可可姥姥’，我还是喜欢跳舞和旅游的赵玉华。”

赵玉华认为，“上班式”带娃的方式，恰恰给了子女更好的支持。“我们现在是‘育儿合伙人’，讲究的是分工协作，互利共赢。我们保持好身体、好心情，才能更长久地帮衬他们。如果我们累倒了，那才是给他们添大麻烦呢！”

这种“自我觉醒”和“边界意识”

的背后，还有老人们与时俱进的开放心态和更强的学习意愿。为了带好外孙女，赵玉华可没少下功夫。来北京之前，她就在手机上下载了几个育儿App，加入了好几个育儿交流群。她笑着掏出手机，向记者展示她收藏的育儿文章和视频。“像什么‘秩序敏感期’‘自主进食’……这些新词儿我都懂！”

带外孙女的过程中，遇到“二月闹”、肠胀气这些年轻时带女儿没注意过的“新问题”，她都会在网上搜一搜，看看别的宝妈有什么好办法，学一学人家专业的护理技巧。她还会跟着短视频学做辅食，“不能让外孙女输在起跑线上，也不能让女儿女婿觉得我观念老套。”

专家
声音

新模式“看见” 带娃老人的需求

中国家庭教育学会常务理事、国家二级心理咨询师刘勇鹤认为，每个家庭情况不一、条件不同，老人该如何帮衬子女，没有一个统一的标准。“上班式”带娃作为一种有“边界感”的带娃方式，是目前社会背景下比较合理可行的选择。从社会分工的角度来看，老年人与青年人有着不同的社会角色要求，老年人退居二线，青年人是整个社会的顶梁柱。在家庭建设方面，两代人最好的选择便是合作与互助。有老人的参与会让年轻父母感受到支持与保障，年轻父母的放权也是对于老人的信任与依靠，从而加深了两代人的情感联结。此外，“下班”后老人可以重回独立空间，一方面是休息调整，一方面也是一种两代人对各自生活的尊重与理解。

“这种模式的出现，反映了子女、社会对于老人群体的更多关注，‘看见’了老人的需求。”刘勇鹤说，从心理需求来说，老年人有证明自己价值的需求，也有对孙子辈的隔代情感需求，同时拥有自我成长与自主生活的需求。选择“上班式”带娃，恰恰同时满足了这三种需求。老人带孙辈，是子女安心上班的一种保障，也体现出了中国老人的仁慈与包容。

刘勇鹤建议，“上班式”带娃的模式要想持续、良性运转，最需要注意相互理解与沟通。一方面，要能了解对方的辛苦与不易，另一方面，更要学会表达敬意、爱意与乐意。这样一来，三代人的关系才能更其乐融融。

(北京晚报)