

既让年轻人安心在职场打拼 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。



状态

帮忙带娃 但要有时有晌

清晨6时50分,张华准时来到儿子家“上班”,10个月大的孙子兴奋地向她挥着小手。儿媳安昕麻利交接:“妈,您辛苦了,辅食泥在冰箱第二层,天气好记得带他晒会儿太阳……”随后儿媳拎包赶去上班。从进门到晚上7时,这个家便是张华的“主战场”,7时后她“打卡下班”,回到和儿子同小区的租住处,享受清静时光。

张华说,自从孙子出生,上班族儿子儿媳为带娃犯难,张华主动提出“白天我来搭把手,你们下班后接手多陪孩子”。为了不跟小夫妻挤在一起受拘束,张华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。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。”

每个月初,儿子儿媳都会执意塞给张华一笔钱,说是尊重她的劳动,张华便将钱存起来,用于给孙子买东西或发红包。张华说:“这种方式让付出和感恩都明明白白,心里挺舒坦。”

当然,新模式也有需要灵活调整的时候。遇到孙子生病、儿子儿媳需要加班等特殊情况下,原本井然有序的“交接班”节奏都会被打破。但这种时候,孩子们都会特别感激。在张华看来,这些计划外的“加班”虽然打破了规则,但也成了家人间增进情感的纽带。

心态

疼爱儿孙 也不丢失自我

63岁的赵玉华,在准备帮女儿带娃前,女儿女婿便在隔壁小区租好了房,供她和亲家母轮流带娃时居住,这正合她意:“住一起就得24小时待命,连散步都不自在,反而闹心。”

退休前是小学老师的赵玉华,有稳定的退休金,更有自己的生活圈子,健康状况也很好。“带娃是出于爱,我不是来当全职保姆的。年轻人要生活,我们老人也得有自己的空间和爱好。”如今,她每天带娃结束后,会在小区跳跳广场舞,周末也完全属于自己,练练字、侍弄侍弄花草,做自己想做的,不用时刻紧绷神经。

她和亲家母约定好一月一轮班带娃。“亲家母接手时,我就彻底自由了,要么报团旅游看祖国河山,要么回老家见老友唠家常,日子充实又自在。”赵玉华笑着说,“我不只是姥姥,更是喜欢跳舞和旅游的赵玉华。”

在她看来,“上班式”带娃是“育儿合伙人”的分工协作,互利共赢:“我们保持好身体、好心情,才能长久帮衬他们,要是累倒了,反而给子女添大麻烦。”

这份边界意识背后,是老人与时俱进的心态和学习意愿。为带好外孙女,赵玉华下载了育儿App,加入交流群,遇到“二月闹”“肠胀气”等年轻时没遇到的问题,会上网搜攻略、学专业护理技巧,还跟着短视频学做辅食。她说:“我既不想让外孙女输在起跑线上,也不想让子女觉得我观念老套。”这种有自我、懂协作的带娃方式,让两代人都活得舒展。

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表示,家庭情况各异,老人帮衬子女并无统一标准,而“上班式”带娃作为有“边界感”的方式,是当下社会背景下合理可行的选择。从社会分工来看,老年人退居二线,青年人是社会顶梁柱,家庭建设中两代人唯有合作互助方能共赢。老人参与带娃能让年轻父母获得支持与保障,年轻父母的放权则是对老人的信任,这会进一步加深两代人情感情感联结。同时,老人“下班”后可回归独立空间,既能休息调整,也是两代人对彼此生活的尊重与理解。

刘勇鹤指出,这种模式的出现,体现了子女与社会对老人的更多关注,“看见”了老人的多元需求。从心理层面而言,老人既有着证明自身价值、维系隔代情感的需求,也渴望自我成长与自主生活,“上班式”带娃恰好同时满足了这三点。老人带孙辈为子女安心工作提供了保障,也彰显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。

据《北京晚报》

姿态

守住边界 不再大包大揽

张华选择“上班式”带娃,是受了朋友李大姐的影响。比张华大两岁的李大姐,前年兴冲冲搬去跟儿子一家挤在一起带娃。她本就腰不好,带一天娃常累得直不起腰,总跟张华吐苦水:“活儿累倒不怕,就怕吃力不讨好!”

李大姐在儿子家带娃的日子过得可以说是“一地鸡毛”。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,小事也能磨成矛盾。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,绝不这么‘黏’在一块儿,得有点边界感,大家都舒坦。”

海淀区的何桂芬与老伴儿,正以“有边界”的方式帮衬子女带娃。老两口每天坐三站公交车到儿子家“上岗”。何桂芬直言:“这

个距离刚好,既不耽误事,又能给彼此留足空间。”

践行一年多,这种模式的好处愈发明显。“最大收获是全家能轮换休息。”她笑着说,“老人不是铁打的,也需要喘口气,跳跳广场舞,和老姐妹聊聊天,白天带娃才更有精神头。”

更明显的变化是,儿子儿媳真正扛起了身为父母的责任。“他们周末自己带娃,才能真正体会到带娃的不易。”何桂芬说,这份亲身经历比说教管用多了,如今孙子和爸妈越来越亲。“教育孩子的主力是父母,我们帮忙,但不能大包大揽,不能抢了他们的角色。”

让她更欣慰的是,家庭关系更和谐了。“整天住一起难免有摩擦,各自有了空间,矛盾自然少了。现在我和儿媳处得像亲母女,有话能好好说。”在何桂芬看来,这种有界限的付出,让每个人都找到了舒服的位置,也让家有了真正的松弛与和谐。