

# 萌娃放暑假,老人陷入“暑期焦虑”

## 专家:子女应和老人做好“接力”

“孙子放暑假了,以后晨练和晚锻炼,我都不能参加了,大伙别想我,等孙子开学,我就回来和大家‘团聚’。”在孙子放暑假前一天,合肥的吴奶奶在微信群里和老伙伴们“暂时告别”。随着暑假来临,不少爷爷奶奶和外公外婆又接过照顾孩子的重担,甚至有些老人陷入了“暑期焦虑”。

让老人们焦虑的是,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,空闲时还要陪他们参观各类博物馆,辅导阅读各种课外书籍……不少老人都表示对于这份“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。

□朱丽云 记者 马冰璐



## 调查:6成老人暑期带娃压力大

近日,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,“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!”

对于刚刚开启的“暑期任务”,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,为了专心照料孙子孙女,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、K歌,或者去合肥周边短期旅行,一到暑假,这悠闲的生活就彻底没啦。”

### 焦虑一: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孙女,家住合肥市沁心湖社区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、锻炼锻炼身体,可现在压根没时间了。”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,“连午睡的时间都没有了。”

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。”

### 焦虑二:“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,张阿姨是一肚子苦水。张阿姨的外孙今年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,我俩好几天没说话了。”

### 焦虑三:饮食翻花样

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,外孙女会来自己家过周末,“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,“没事招呼老朋友们去唱唱歌、钓钓鱼,轻松又开心。”

### 焦虑四:生怕出问题

“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,就接个电话的功夫,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

好绿豆汤已经不太热,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。此外为了照顾好孩子,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。