

# 老年人开启“打卡制”带娃生活

□记者 沈铎

核心提示

工作日像上班族一样按时“上岗”照着孙辈，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达成一种舒适的平衡，既让年轻人能安心在职场打拼，又让老人在帮衬子女之余，保有自己晚年的爱好与自由空间。

## 状态——张弛有度，帮忙带娃“有时有晌”

清晨6时50分，刘伟(化名)和妻子轻按指纹锁进入儿子家。他们不是来串门的，是来“上班”的。门一开，10个月大的孙子就冲着奶奶兴奋地挥手。

儿媳李欣一边利落地交接，一边拎包准备出门：“妈，辛苦您了，辅食在冰箱第二层，今天天气好，记得带他晒会儿太阳……”从这一刻起到晚上儿子、儿媳回家，这个家就是老两口的“主战场”。儿子、儿媳到家后，他们便“打卡下班”，回隔壁小区享受自己的清静时光。

刘伟告诉记者，孙子出生后，作为上班族的儿子儿媳为带孩子犯了难。看出小两口的难处，老两口主动提出：“我们来搭把手，但只负责白天。晚上你们自己带，多陪陪孩子。”

刘伟和爱人是在川汇区的退休职工。他们的儿子结婚后，老两口相继退休。孙子出生前，老两口经常外出旅游，那几年他们去了国内二十多个城市。“一有孙子，我们就脱不开身了。”刘伟笑着告诉记者。

好在按“约定”，老两口只需负责工作日。周末则由小夫妻主导，他们带孩子去商场、公园，多是“邀请”而非“要求”爷爷奶奶同去。

每月初，儿子、儿媳都会给刘伟夫妇一笔“辛苦费”，还定期安排体检、送营养品、添新衣。“我们都有退休金，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。”刘伟把钱存着，要么给孙子买东西，要么逢年过节包红包。他直言这种方式让付出和感恩都落在了明处，心里很舒坦。

当然，新模式也有需灵活调整的时候。“最怕孩子突然生病，‘工作计划’全打乱。”刘伟说，前段日子孩子半夜发烧，老两口接到电话二话不说就赶过去。“那时候还管什么‘工作时间’，心里只想赶紧过去搭把手。”到了儿子家，夫妇二人分工明确，一个熟练地给孩子进行物理降温，另一个则安抚着焦虑的新手爸妈。那一整晚，他们老两口几乎没合眼，直到天亮孩子体温降下来，才回到自己家。

有时儿子、儿媳临时加班，“交接班”节奏也会被打破。“但这种时候，孩子们都会特别感激，我们付出些辛苦也心甘情愿。”刘伟觉得，这些计划外的“加班”虽然打破了规则，却也让人间的纽带更深了。

## 姿态——清晰边界，育儿不再“大包大揽”

刘伟夫妇选择这种模式，源于对朋友家“一地鸡毛”的观察。朋友夫妇与儿子同住带孙，却因育儿观念、生活习惯差异摩擦不断。“天天在一起，小事也磨成矛盾。”刘伟感慨。因此，他和老伴决心实践“边界感”。

家住项城市区的王红对此深有同感。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。”王红说。

经过一年多的实践，王红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，比如去跳一跳广场舞、找老姐妹聊聊天。这样白天带娃时，精神头才足。”

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。”王红



告诉记者，这份亲身经历，比任何说教都管用。如今，晚上的亲子阅读、周末的户外活动，都由小夫妻负责，孙子也跟爸妈越来越亲。“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。”

更让王红欣慰的是，家庭关系也因此更和谐了。“整天待在一个屋檐下，勺子难免碰锅沿。当各自有了空间，矛盾自然就少了。现在我和儿媳相处反而像亲母女，有话都能好好说。”王红觉得，这种有界限的付出，让每个人都找到了舒服的位置，家也有了真正的松弛与和谐。

## 心态——悦己悦亲，疼爱中不丢失自我

“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。”退休教师张玉霞告诉记者，她的儿子、儿媳在杭州工作、生活，去年她“升级”当了奶奶。儿子在自家隔壁楼租了一间小公寓，供她和亲家母轮流带娃的时候住，这正与她的想法不谋而合。“住在一起，就意味着‘24小时待命’，连想出去散步都得看着时间，反而闹心。”

张玉霞有稳定的退休金，也有自己的生活和圈子。“我们来带孩子是出于爱，但不是来当‘全职保姆’的。年轻人有他们的生活，老人也需要自己的空间和价值。”每天带娃结束后，她常去跳广场舞；周末则完全属于自己，练字、侍弄花草，“不用再绷着一根弦”。

她和亲家母商量好，两人按月轮班。“亲家母

带娃时，我就能安排自己的时间，或报团旅游，或回老家见老朋友，日子充实又自在。”张玉霞笑着说。

她认为，“上班式”带娃恰恰能给子女更好的支持。“我们现在是‘育儿合伙人’，讲究分工协作、互利共赢。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，才是添大麻烦。”

这份“自我觉醒”与“边界意识”的背后，是老人与时俱进的心态与学习意愿。为带好孙女，张玉霞没少下功夫：提前下载育儿APP、加入交流群，学习“秩序敏感期”“自主进食”等新理念；遇到“二月闹”等“新问题”，她会上网查资料、学护理技巧；无聊之时，就跟着短视频做辅食来改善饮食、丰富生活。“不能让孙女输在起跑线上，也不能让儿子、儿媳觉得我观念老套。”

## 专家声音：新模式“看见”并尊重了老人的多元需求

周口市家庭教育协会会长李彩霞认为，每个家庭情况不同，老人如何帮衬子女并无统一标准。“上班式”带娃作为一种有“边界感”的方式，是当下较合理的选择。

从社会分工看，老人与青年角色不同：青年是社会顶梁柱，老人则可退居二线。家庭建设需要两代人合作互助。老人参与能让年轻父母感到支持，年轻父母的放权也是对老人的信任，这加深了两代人的情感联结。同时，老人“下班”后重获独立空间，既有助于休息，也体现了两代

人对彼此生活的尊重。

“这种模式的出现，反映了社会对老年群体更多的关注，‘看见’了老人的需求。”李彩霞说，老年人既有证明价值、享受隔代亲情的心理需求，也渴望自主生活。“上班式”带娃同时满足了这些需求，既保障子女安心工作，也体现了中国老人的仁慈与包容。

李彩霞建议，该模式要持续良性运转，最需注重理解与沟通。既要体谅对方的不易，也要学会表达敬意、爱意。如此，三代人之间的关系方能更加和谐融洽。

