



## 孩子放暑假 老人忙得不可开交

心理专家：多体谅老人，给老人减减压

进入暑假后，很多老人以为会轻松一点，不用每天去学校接送孩子了。可没想到的是，他们反而更忙了：除了要照顾孩子的日常生活，还要陪着他们上各种兴趣班，陪着去游乐场玩耍，一天到晚围着孩子转，一点都不比放假前轻松。孩子们放假了，老人们的时间表却排得更满了。

■文/记者 罗毅 图/记者 张启国



暑假，外孙上武术班，姥姥就在教室外陪伴。

### 暑期带娃很辛苦 子女应多体谅老人

记者在走访中了解到，很多老人表示暑假带娃上各种兴趣班、玩各种游戏，虽然很累，但也觉得值得。可有的子女不理解，认为比上学的时候要轻松一点，这一点让有些老年人很委屈。

何大妈就是其中之一。她两年前从湖南来到十堰，帮女儿一家带孩子。暑期女儿给孩子报了一个美术兴趣班，除了上兴趣班，何大妈就带孩子去公园、广场、超市逛一逛，一天下来，何大妈觉得更累了。她有一次跟女儿喊累，没想到女儿不理解。“她以为我每天带着孩子玩，应该很轻松。也不想，我现在得贴身跟在孩子身边，一点都不敢马虎，精神每天都紧绷着。”何大妈说。本来带孩子就累，再加上女儿的不理解，让她觉得很委屈。

朱大妈也有这样的想法。她去年上半年来到十堰帮忙儿子带孩子，现在想趁孩子放暑假了，把孩子带回老家，可儿子不愿意。“儿子说老家水塘多，蚊虫也多，担心不安全，就是不让我把孩子带回老家。”朱大妈说，她离开老家一年多了，也想回去看看，可儿子不理解她的心情。

国家二级心理咨询师宁静认为，暑假到来，对于孩子和老人来说，都是一个调节的好时机。对于孩子来说，家长要根据孩子的情况，适当给孩子选择合适的兴趣班，培养孩子的兴趣和习惯。对于老人来说，平时接送孩子很辛苦，暑假可以放松一下，“子女在孩子暑假期间要多陪陪孩子，这个时候可以让老人回老家休养一下，或者带着孩子和老人去旅游，多体谅老人。”暑假过多给孩子安排各种活动，不仅让孩子不能好好休息，也加重了老人的负担。

另外，宁静也建议，暑假期间，父母还要给孩子们布置一些家庭作业，比如扫地、洗碗、整理家务之类的活，不仅可以锻炼孩子的动手能力，也能适当给老人们减轻点劳动量。

### 每天围着孩子转，广场舞也没时间跳了

9日晚，在火车站北广场，68岁的张大妈一手拉着一个小男孩，脖子上还挂着一个水杯，累得气喘吁吁。“孩子太调皮了，一不留神就到处跑，广场人又多，只好跟在孩子后面跑。人老了，跑不动了。”张大妈说。一年多前，儿子把他从恩施接到十堰，帮忙带刚上小学的孙子。“每天接送孩子后要干家务、洗衣做饭，只有晚上稍微闲一点，可以去跳跳广场舞。”张大妈说，她一直盼着孩子放暑假，以为孩子放假了，她就不用每天去学校接送了，会轻松一点。可没想到的是，刚放暑假，女儿把孩子从恩施送到十堰来，说让两个孩子一起玩。这下，张

大妈更忙碌了。

因为两个孩子都才上小学，就没有报兴趣班，让孩子们自己在家玩。“男孩子很调皮，得一天到晚跟着，怕他们捣乱。”以前，孩子去学校上课，张大妈就去超市买菜，现在出门就带着两个孩子，又担心路上车多、孩子到处跑，只能到超市匆匆买点菜。中午吃饭了要哄两个孩子睡觉，还要千方百计陪着孩子玩游戏，免得孩子们看手机。到了晚上，还得带两个孩子到外面转一转。因为儿子儿媳工作都忙，有时候还要加班，晚上也没时间带孩子玩，晚上带孩子的任务，也落在了张大妈身上。“晚上

广场人多，担心孩子跑丢了，得高度集中注意力，随时盯着。”张大妈说，“一天下来，比以前更累了，连广场舞也没有时间跳了。”

相比张大妈，住在东方坐标城小区的胡大妈也不轻松。孙子放假后，在家里待不住，就要去外面玩。可门前道路正在施工，车也多，胡大妈得时刻陪在孩子身边，好像保镖一样。几天下来，胡大妈累得受不了，一个人根本看不住孩子，只好把老伴从随州叫了过来。“以为孩子放暑假了，我们可以歇息下，哪知道更忙了，我们两个人一天到晚围着孩子转。”胡大妈说。

### 孩子上兴趣班，老人贴身陪护

7月10日晚，在北京南路新开的一家健身游泳馆里，10多名孩子在游泳教练的指导下学习游泳，旁边的椅子上，坐着10多位老年人，紧紧地盯着泳池里的孩子。

“孩子刚放暑假，他爸爸就给他报了个游泳兴趣班，孩子晚上来学游泳，我得贴身跟着，一步都不能离。”70岁的王大爷说。孙子上小学三年级，放暑假后除了报游泳班，还要学习书法和英语。“每天上午、下午都要去兴趣班上课，晚上还要学游泳，我得一直陪在身边，比上学的时候还要忙。”王大爷说，以前孩子去学校，他还有时间和小区里的老头们下棋，或

者到处走一走。现在，孩子上兴趣班，他得在外面守着，生怕孩子下课跑丢了。王大爷说，他也不会玩手机，只能坐在兴趣班附近，或者在周围走一走。“每天都要坐几个小时，对身体也是考验。”

同样，家住东岳路的李大爷，暑假期间也成了孙子的贴身保镖。因为考试成绩不理想，孙子暑假期间要上数学、英语和作文3个兴趣班，还要学习跆拳道，每天的时间都排得满满的。“孙子的时间表也是我的时间表，他出门我也出门，他回家我也回家，一天到晚都跟着。”李大爷说，每天他都陪着孙子坐公交车，从一个兴趣班

到另外一个兴趣班。“孩子去学习了，我就在周围转一转，也不敢走远。”李大爷说，以前孩子上学的时候，他还能有时间练一下书法。现在孩子放暑假了，他的时间表更满了，忙得不可开交，只能晚上等孙子睡觉了，才有时间练练字。“没办法，都是为了孩子好，我辛苦一点也值了。”李大爷说。

相比之下，家住红卫的廖大妈就要轻松一点了。儿媳暑假只给小孙女报了一个舞蹈兴趣班，每天接送的任务自然就落在了廖大妈身上。“每天要一起到兴趣班里报到，要坐在外面等孙女下课，有点捆人。”廖大妈说。

## 《我的退休生活》栏目征集线索

年轻的时候，你也许为支援十堰建设，从全国各地来到十堰。在工作岗位上，你兢兢业业，为十堰的发展贡献了自己的青春。退休后，你的生活依然精彩：你也许是一名摄影爱好

者，用镜头记录十堰的每一天成长；你也许是一名旅行家，用脚步丈量十堰的每一处美景；你也许还是一名志愿者，在街头劝导行人文明出行。

老年是人生的重要阶段，是仍然

可以有作为、有进步、有快乐的人生时期。为记录老年人的幸福退休生活，本报《老年周刊》征集“我的退休生活”故事，反映老年人退休后生命不息、追求不止的良好风貌，展示老年人发挥余

热，为社会、为人民作出的新贡献。欢迎老年人踊跃分享自己退休后的故事，您可以把自己的故事写在纸上，送到十堰晚报《老年周刊》栏目，也可以通过邮件发送到 14920067@qq.com。