



一边是工作 一边是孩子 “周末父母” 该何去何从

□本报记者 张江艳

随着电视剧《周末父母》的热播，“周末父母”这个在城市中司空见惯的亲子话题再度引发公众热议。像电视剧中的年轻父母一样，城市中越来越多的父母事业发展的越来越好，陪伴孩子的时间却越来越少，很多职工都逐渐成为只有周末才有时间陪伴孩子的“周末父母”。是顾孩子还是要工作，年轻的父母面临两难选择。

【探访】

“看着孩子在窗边遥望的背影，我流泪了”

31岁的杨荣荣和老公都是北漂，他们有一个可爱的儿子，今年5岁了。休完产假后，杨荣荣立马返回到了工作岗位，由公婆从河北老家过来带孩子。孩子出生后小两口各自的工作都到了上升期，杨荣荣6个多月就给儿子断奶了。在孩子一两岁时，他们俩加班都开始频繁起来，因为租金相对便宜，他们一直租住在昌平，两个人都在市里上班，每天上下班都要花四个小时左右，这样一来，工作日他们几乎都没法陪孩子，下班回来孩子睡了，早上上班前孩子还没醒。只有到了周末的时候，他们才有时间带孩子去公园遛遛，去超市逛逛。就这样，他们成了“周末父母”。

“有一次，我记得特别清楚，那时候我儿子两岁多，那天我提前半小时下班了，到家的时候我轻轻地打开家门，想给儿子一个惊喜，我想看看儿子和奶奶在玩什么，可是我推开门，看到孩子让奶奶抱着在窗前张望，小小的背影满是落寞，我知道他是在等我们下班。那一刻，我鼻子酸了，眼泪一下就出来了。”杨荣荣讲起几年前的这一幕，眼角还泛着泪光。因为公婆年纪大了，怕出门看不住孩子，于是孩子从周一到周五都宅在家里玩耍，一个正是向往户外的年纪，却被关在了几十平方米的小窝里，尤其是窗户外的栏杆，看起来更像是“监狱”。

也许是这个原因，杨荣荣感觉儿子性格有些内向，缺乏安全感，想到这些，杨荣荣做了一个决定，就是适当减轻工作量，每

天都要抽出时间陪孩子，周末尽可能多带孩子出去玩。虽然陪孩子的时间有限，但是杨荣荣已经意识到了孩子的需求，儿子在窗边遥望的背影已经印到她的脑海里，一想到那一幕，她就告诉自己，尽力不要做“周末父母”。

“赚钱越来越多，女儿脸上笑容越来越少”

闫强和爱人刘丽云同在北京丰台区一个化工企业工作，因为工作调动，从2015年年底开始，他俩开始长期出差，一个去定州，一个去邢台，一般半个月才能回家一次，有几次，因为研发实验走不开，闫强一个月才回家一次。

“长期出差，最对不起的就是我6岁的女儿，我们不在家，女儿都是由她外婆带，平时照顾不到，有一次孩子发高烧，我们俩连夜坐高铁赶回北京。”说起女儿，闫强说他们夫妻俩现在连“周末父母”都不算，应该算“月末父母”。

当小技术员的时候，闫强的工作还不那么忙，出差也不多，陪孩子的时间很多，孩子最快乐的时光就是拉着爸爸妈妈的手去家附近的商场玩。随着职位的迁升，他和爱人都成了研发部门的工程师，工作任务也越来越重，当然薪水也越来越高。他们还在北京买了房，生活质量得到很大改善。“现在女儿有很多漂亮衣服和优质的玩具，很多物质需求都能满足她，但我发现女儿好像没有原来那么快乐了，脸上的笑容越来越少……”这让闫强倍感自责。

“女儿现在上幼儿园了，她最大的愿望就是像其他小朋友那样让爸爸妈妈接送上下学，回家后

陪她玩，但是我们真的满足不了她。在这方面，我的孩子幸福感就会低很多。”闫强说，自己和爱人在女儿身上因为陪伴的缺失有无法弥补的遗憾。为了陪伴和照顾孩子，爱人刘丽云已经向单位申请了回京工作，相信不久后，他们将不再会是“周末父母”。

“如果让我重新选择一次，我愿意辞职回家全职带娃。”

陈玲和老公是一对高知夫妻，虽然学识广、见识多，但对于带孩子这件事，他们自认为不合格。两人结婚后就住在独立的婚房，没有跟公婆住一起。女儿出生后，陈玲的婆婆来家里帮着看孩子，等孩子快一岁断奶后，婆婆就以家里房子大方便照顾为由提出带孩子回自己家住，他们想孩子了就回家看，小两口对带孩子没有经验，就同意了。尽管在一个城市，但因为工作忙，陈玲和老公一般周末才回公婆家看孩子，就这样一直到孩子5岁多，

等孩子要回来上幼儿园了，才回到父母的“小家”。

没有跟父母长期生活过，女儿回到家就爆发了各种矛盾。吃饭挑食，衣服不喜欢的不穿，动不动就发脾气，陈玲发现女儿被奶奶爷爷惯出了公主病，这让他们夫妻俩感到很苦恼。

“那几年我们这周末父母当的挺省心的，现在可麻烦了，孩子脾气性格太娇气，这主要是跟老人带孩子方式有关，现在后悔也来不及了。”陈玲说，如果重新选择一次，她会选择放弃工作当全职妈妈自己带孩子，这样孩子的成长中才能享受完整的爱，性格才会更完善。

【观点】

为了给孩子更好的生活，职场父母在外打拼，往往忽略了在家等待父母陪伴的孩子。陪伴孩子的时间越来越少，面对“周末

父母”这个新的群体称号，很多职场父母都被戳中痛点，无奈的对号入座。那么，“周末父母”对孩子成长有什么影响，孩子最需要父母什么样的爱，这个问题值得深思。

对此，记者采访了石景山区清源社会工作事务所心理咨询师薛蕾。对于引发公众热议的“周末父母”话题，薛蕾表示，在如今社会快速发展的环境下，很多年轻的父母面临一个共同的难题，那就是工作和家庭该如何平衡。其实，工作和家庭并不是一个选择题。

时间规划

陪伴不是24小时守着

薛蕾认为，从心理学角度来说，父母的陪伴对孩子成长至关重要。从胎儿开始，孩子就跟父母尤其是母亲有了联结。由婴儿与母亲的相互交往过程中逐渐建立起来的母婴互动关系，就是孩子的早期社会性依恋关系。3岁前，这种关系的稳定会影响孩子的一生，亲密的陪伴会让孩子在未来充满爱的能力，具有高自尊，从而在交际方面更加顺畅，而陪伴的缺失则会让孩子缺乏安全感，对性格造成不良影响。

很多职场父母在工作和孩子之间找不到好的平衡点。薛蕾认为，陪伴不一定24小时守着孩子，也不是让职场父母都辞职回家带孩子。“与其在家守着却自己玩手机看电脑不如下班回家抽出一定时间高效率陪孩子。”薛蕾认为，对于职场父母来说，不是没有时间陪伴孩子，大多数情况是没有很好的时间规划。“上班时间尽量把手头工作完成，确实完不成带回家时就需要把时间利用好，抽出一定时间跟孩子互动，小孩子可以进行亲子阅读、游戏，大孩子可以交流下学校的事。这个互动时间半小时就足够了，年轻父母还是有时间做自己的事。”

爱的给予

孩子需要你的拥抱

越来越多的“周末父母”面对缺乏陪伴的孩子，如何进行爱的给予？薛蕾建议，“周末父母”要高效陪伴孩子，应该做到五个关键词。热情、尊重、共情、真诚、积极关注。

她举了一个例子来解释这五个词。

“当你忙了一天回家，孩子粘着你让你陪他玩。这个时候你该怎么办？你虽然很累，但是如果你能从孩子角度考虑，他一天没有见到你了，特别期盼你的亲密陪伴，你能理解他行为背后的需求，这就是共情。这时你应该给他一个拥抱，好好陪陪他，拿出你的热情，而不是表现出不耐烦。同时要尊重孩子，把他当成一个和你平等的人，不要言语攻击，不要随意地给孩子‘贴标签’，说他不懂事不听话。当孩子拿出他在幼儿园画的一幅画，让你评价时，你要给予积极关注，也就是多发现正面、阳光、好的一方面，多鼓励他。所谓真诚，就是在鼓励的基础上也要提出画的改善空间，让孩子能够有好的自我和审美认知。”

薛蕾相信，年轻的职场父母们在与孩子相处中做到这五点，就能够很好地实现“爱的给予”，也就做到了高效率地陪伴孩子。

