工作、孩子不再二選一! 職場媽媽也能擁有令人稱羨的親子關係

文章

5月27,2021

1 MIN

想在工作上有表現,媽媽就得犧牲親子關係?錯!聰明媽媽深信,只要做好分界,上班時努力衝刺,下班後掌握育兒訣竅,忙碌媽媽依然能在被壓縮的相處時間內,增加與孩子的黏著度。

忙碌媽媽一定要懂得的親子相處決竅

不必取捨! 育兒與工作也能兼得

不論妳是新手媽咪或二寶、三寶媽咪,在做完月子、休完一段育嬰假期後,多會面臨到底 是該全職在家帶小孩,讓寶貝得到足夠照顧,抑或回歸職場,重拾獨立的經濟和人生,二 種角色選擇,常在媽媽的小宇宙裡掀起拉鋸戰。

隨著現代社會的家庭分工與責任結構改變,越來越多媽咪選擇投身職場,有人是出自分擔家計的實際需求,有人是追尋自我發展的一片天,同樣是扮演母親角色,職場媽咪與全職媽咪最大差別其實只在於「時間差」,若選擇前者,那麼越忙碌越要懂得掌握高品質的親子相處訣竅,重質更勝量。

時間不是問題!上班前、下班後的相處哲學



事實上,人生最公平的就是時間,職場媽咪最大的煩惱莫過於,如果想同時兼顧家庭和事業,會不會和孩子不夠親密?其實許多心理研究已證實,和孩子的關係好不好,重點不在於有多少時間相處,而是有時間相處時,你們是怎麼相處的。

媽咪可把握上班前的短暫親子時光,像是起床後的親餵,透過眼神關注、肢體溫柔接觸,為一天揭開序幕,也替彼此加油打氣,當然出門前,別吝於給孩子一個擁抱或親吻,並用溫暖堅定的語氣告訴寶貝「媽媽幾點會回到家,這段時間要乖乖聽爺爺奶奶或保母阿姨的話」,讓孩子知道媽媽只是暫時出門工作。

至於下班後,從進家門的那一刻,就把這段寶貴的時光專心留給家人孩子吧!不妨關掉通訊軟體,為寶寶洗個舒服的澡,睡前,幫寶寶輕柔按摩,挑一本適合親子共讀的故事書,一塊進入故事天地,在睡前充分陪伴孩子。

Love forever□親子關係增溫秘訣

職業媽咪每天和時間賽跑,平日專心有效率地完成工作,假日盡情享受家庭歡樂時光,不想虚度光陰,每周五晚上可事先與另一伴討論週末要帶孩子進行哪些活動,春暖花開時帶寶貝外出踏出,仲夏躲進圖書館、親子遊樂室甚至欣賞藝文表演,不僅放鬆身心也能開拓視野,而不是等睡到自然醒才開始煩惱:「今天我們要幹嘛?」,倉促又無計畫,一不小心就踩雷壞了興緻,凡事盡可能提前安排計畫,並預留應變時間,讓親子關係快速增溫。

「孩子重要,但實現自我也很重要。」是許多新世代職場媽咪的新態度,但必要時可委婉

與公司主管溝通,降低加班頻率,回到家,則讓心情徹底回歸自由,不把公事的煩惱帶回家,保留與孩子的專屬時間,安排休假實現家庭日,在忙碌生活中,當然也別為了保留一些自己喜歡的事與期待,找到屬於自己的短暫空檔和放鬆方式。

參考資料:

1. 衛生福利部心快活網站 https://wellbeing.mohw.gov.tw/nor/pstunt/1/608







Pagination

頁 1 / 4

頁 1 / 4

頁 2 / 4 頁 3 / 4 頁 4 / 4

頁 4 / 4 每頁顯示結果: **24 ▼**