文章

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

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訣竅

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，不想虛度光陰，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



立即分享