

부모교육지원자료

워킹맘의 육아 꿀팁

장승초등학교병설유치원

일하는 엄마, 워킹맘은 회사일 뿐 아니라 집안일과 육아를 병행해야하기 때문에 늘 정신없는 하루를 보냅니다. 일도 아이와의 관계도 다 잡을 수 있는 지혜로운 워킹맘, 어떻게 하면 좋을까요?



아이와의 시간에 집중하기

아이와 함께 있는 시간만큼은 아이가 보내는 메시지에 적극적으로 반응해주세요. 아이가 갑자기 울거나 던지는 등의 행동을 보인다면 훈육하기보다 그 행동에 담긴 아이의 메시지를 파악해보는 것입니다. 왜 그러는지, 불안함이 있는 것은 아닌지 등 아이의 마음을 헤아려주세요.



다양한 주제로 매일 대화 나누기

아이를 가장 잘 이해하기 위해서는 대화를 많이 나누는 것이 중요합니다. 낮에 있었던 일, 무엇을 새롭게 알게 되었고 어떤 기분이었는지 등 아이의 생각을 많이 들어주세요.

출근시간도 즐겁게 인사하기

워킹맘의 가장 힘든 순간은 아마 출근시간일 것입니다. 아이가 울면 속상한 마음이 들지요. 그렇다고 몰래 나가서는 안 됩니다. 엄마와 아이 간의 신뢰관계에 굉장히 중요한 부분이기 때문이에요. 아무리 바빠도 다정하게 인사를 나누고, 아이의 서운한 마음을 공감해주세요.

최소한 30분 정도 아이와 시간 보내기

퇴근 후 녹초가 되어 힘들더라도, 최소한 30분 정도는 아이에게만 온전히 관심을 쏟는 시간이 필요합니다. 아이가 엄마의 사랑을 확인할 수 있도록 스킨십과 사랑한다는 말도 꼭 전해주세요. 다음 날이 되면 엄마는 또 출근해야하지만, 이러한 시간을 통해 아이는 신뢰관계를 형성하고 조금씩 엄마의 마음을 이해하게 될 것입니다.

