

부모교육지원자료

워킹맘도 애착관계를 형성할 수 있어요

장승초등학교병설유치원

직장과 육아, 가사를 병행하고 있는 ‘워킹맘’은 상대적으로 아이와의 애착 관계 형성을 소홀히 하게 되는 경우가 있습니다. 하지만 애착 형성은 아이의 성장 발달에 있어 매우 중요한 요소입니다. 이번 주에는 워킹맘이 아이와 긍정적인 애착 관계를 형성하는 방법에 대해 알아보겠습니다.

1. 엄마에 대한 믿음 심어주기

안정적인 애착 관계를 형성하기 위해서는 기본적으로 아이에게 엄마에 대한 믿음을 심어주어야 합니다. 특히 아이가 잘 울고 보채는 아침 출근 시간에는 꼭 인사를 해주는 것이 좋습니다. 그래야 엄마가 나갈 때는 꼭 자신에게 이야기를 하고 언제나 약속을 지켜 돌아온다는 믿음을 갖게 됩니다.

2. 아이와 정서적 유대감 만들기

하루 동안 어떤 일이 있었는지, 어떤 감정을 느꼈는지 등 다양한 이야기를 공유해 보세요. 아이의 이야기에 귀 기울이고 공감해 줌으로써 아이는 엄마가 자신에게 관심을 가지고 사랑하고 있다는 것을 느끼게 됩니다.

3. 퇴근 후 아이를 다시 만났을 때 꼭 안아주기

퇴근 후 집에 들어왔을 때, 눈에 보이는 집안일을 먼저 하기보다는 아이와 인사를 나누고 꼭 안아주시기 바랍니다. 눈을 맞추고, 하루종일 보고 싶었다는 것을 알려 준다면 아이는 자신이 엄마에게 특별한 존재라는 것을 느낄 것입니다.

