

打破育兒疲勞魔咒： 7個小改變輕鬆度過挫敗期

當了爸爸媽媽後，一直在尋找適合孩子的教養方式，不斷地看書、查資料、參加各種講座、工作坊、活動課程，就是為了讓孩子能穩定且聽話的長大，繃緊神經各種嘗試，教育孩子就是一個不斷與自己還有另一半溝通的過程，是一條很漫長、也很辛苦的路，有時也別忘了放過自己、給自己點喘息的空間與生活！

一、重新思考對孩子行為的看法

孩子不乖不聽話時，可能會引來你的情緒反應與怒氣，背後的原因可能是孩子的不安、分離焦慮、沒有自信或是受挫，想通了也就不那麼生氣了。

二、降低對孩子與自己的期望

除了降低對孩子的要求，同時也要降低對自己的期望，世界上真的沒有完美的人，更沒有完美的爸爸媽媽，盡力育兒就好了！

三、告訴自己這個階段會過去的

不同階段有不同階段的挑戰，想想那些一晚起來好幾次餵奶的崩潰時光，不也度過了嗎？每個時期都有階段性任務，告訴自己焦慮的心都會過去的。

四、與另一半共同分擔

除了育兒及家務上共同分擔之外，情緒上也別忘了要一起分擔，推薦在週間找一天與另一半來場真心的couple talk。

五、建立與孩子的親密時光

建立與孩子相處的「儀式感」，每天睡前的親子共讀時光、洗澡時的談心時間，看似平凡的相處，對孩子來說是穩定情緒很好的方法。

六、站在孩子的角度看世界

不管是用孩子的心情體會事物，或是用孩子的高度感受外在一起，放下身段透過小小孩的眼睛來看世界，更容易產生同理心，也會與孩子更親近。

七、不一定要成為你「想要」的樣子

養育你有的孩子，而不是想要的孩子。每個孩子都是特別且珍貴的存在，該有的禮儀要教，但過度的要求與管教就不適合了。



資料來源

POPDAILY 波波黛莉的異想世界 -
PopMama 波波媽咪兒，作者：林泱韻

本府員工協助方案專線
提供安心諮詢服務
可來電 0800-028-885

