



輔導室五月親職文章

祝福每個曾經是女孩的媽媽們，母親節快樂

旭立心理諮商中心簡怡人諮商心理師

我是一名執業 16 年的諮商心理師。在日常生活除了擔任心理師外，我也是女兒、妹妹、妻子、媳婦、母親，還有其他的其他。一個我，擁有這麼多的角色。而做為「母親」，是讓我感到最為困難的一個角色。

一句再自然不過的「為母則強」，其實是媽媽們如何用上自己大半生盡心、費心，咬緊多少次的牙關為了孩子們變強的歷程！而確實母親是生育、養育和教育孩子們的重要角色，那麼媽媽們到底如何能夠過得比較快樂？真的就是極為重要的事情了。



1.請媽媽們好好照顧自己的內在小孩

每個人心裡都有一個內在小孩，努力堅強的媽媽們亦然。但在諮商歷程中談及好好照顧自己的內在小孩時，對許多人而言經常是知易行難。到底怎麼做叫做好好照顧自己的內在小孩？還好，做媽媽之後，我們有了自己做為學習的對象。

當孩子們餓了，媽媽會準備他們愛吃或想吃的東西。當孩子們累了，媽媽會讓他們好好休息而不要求孩子更加的努力。當孩子們遇到難過的事情時，媽媽會

好好的傾聽與安慰。當孩子們感到自己不重要時，媽媽會讓孩子知道他們是獨一無二的存在。當孩子們挫折喪氣時，媽媽會讓他們知道還有時間可以慢慢來，而就算有些事情慢點達成，也不會因此成為沒有價值的人。

請媽媽們一遍又一遍的告訴自己的內在小孩：「我真的已經很努力了，就算有些事情還需要時間也是沒關係的。」就如同我們告訴我們的孩子們一般。



2.請媽媽們做個夠好的媽媽就好

世界上的任何人事物根本不存在著完美。如果想要完美，不只媽媽們會感到挫敗，孩子們也會感到挫折。讓我們只要做個夠好的媽媽就好了！但什麼叫做夠好的媽媽？請媽媽們先留意社會文化中根深蒂固的「減分文化」。若我們總是將 100 分作為自己基準線，那麼 98 分時就等同於少了 2 分，也往往會變成不斷檢討自己少掉的 2 分，批判自己「怎麼永遠都做不好」。生養了孩子就有了母親的角色，做媽媽是一生不斷學習的歷程。所以，請媽媽們一起來練習把 0 分作為基準線吧！我們就可以開始一點一滴、慢慢的、確實的感受到，自己是一個即使緩慢、但不斷進步且夠好的媽媽。

祝福每位媽媽都能在育兒路上，有更多心理上的餘裕與快樂！

原文出處：<https://www.parenting.com.tw/article/5097372>

