

照顧者的幸福之路～

正向自我照顧

◎台灣腦心智發展與心理復健學會理事／原力復健科診所臨床心理師 倪子洛

◎林口長庚兒童心智科臨床心理師 黃文怡 校閱

根 據衛生福利部統計處兒少保護資料，2020年與受虐兒少相關的特殊狀況包含偏差行為、過動、身心障礙、發展遲緩、持續哭鬧不易安撫、不被期望下出生等因素。照顧孩子向來就不是一件簡單的事，若孩子有特殊狀況，相對需要花費的心力可能會更多、照護壓力也會更大。

如何在陪伴孩子成長的同時，也能好好地陪伴照顧自己、幫自己充充電呢？在教養的路上要如何安放自己的心，減少面對孩子特殊狀況時的煩躁、挫折、生氣等情緒下的衝動行為呢？增加自己的心理安適財富（心理存摺）是個不錯的方法喔。

就如同存錢在存摺裡一樣，平時刻意幫自己累積心理安適財富，當自己在面臨與孩子互動時的情緒波動時，就可以提出心理貨幣應付這些情緒波動的支出，增加心理餘裕、舒緩照護壓力，維持身心平衡。

那我們要如何增加自己的心理安適財富呢？正向心理學之父 Martin

Seligman 曾提出幸福感理論（Well-being Theory），他認為有 5 個概念可以幫助我們增加幸福與安適感，安穩自己的心。以下整理了相關概念和活動，大家不妨於生活中試試看，找到適合自己的活動！

一、正向情緒

- 想一些可讓自己感到愉悅的放鬆活動，並刻意地安排在生活中執行。這些活動可以是 5 分鐘的聽音樂、15 分鐘的放鬆泡澡。讓我們深深感受愉悅放鬆的心情，重質不重量。
- 嘗試對生活中所發生的事情抱著感恩、滿意的心情，可以是感恩他人，更可以是感謝自己！
- 感受自己不同的情緒變化流動，學習與不同的情緒共處。出現不舒服的心情時放輕鬆，要相信自己的大腦可以幫助自己轉換心情。

二、投入

- 每星期刻意安排一個專屬時間，把自己喜歡、感興趣的活動放入每週行程表中！

- 在這專屬時間中不受干擾的進行自己感興趣的活動，全心投入、享受當下！如果在過程中不時會想到其他煩惱，請溫柔地把煩惱先放在一邊，然後提醒自己目前正在做的事情是什麼，把思緒拉回來。煩惱的事留到活動結束後再處理！

三、人際關係

- 想一想和找一找可讓自己感到放鬆、放心聊天說話的親朋好友，與他們固定聚聚。可以是大人們單獨聚會，也可以是親子共遊。盡量享受與他人相處的美好。
- 當我們真的感到疲累需要休息時，請記得尋找外援。想一想當自己需要休息時，有誰可以協助接手照顧孩子呢？

四、有意義感

- 想想看在育兒的路上有些什麼學習和收穫，也想想目前的生活帶給自己的不同價值。人生可能無法完全按照我們所想的進行，但有捨必有得，我們可以從中看到和找到意義。

- 面對孩子的特殊狀況時，想想孩子的轉變、相信自己的調整，然後就會發現很多的努力是值得的！

五、有成就感

- 在忙碌的育兒生活中，要處理的瑣事非常多，或許可以考慮先將待辦事項一一寫下來，並安排放入行事曆中。每做完一件事就把它劃掉，每達到一個小目標就鼓勵一下自己！有沒有發現自己離要完成的事情越來越近了呢？

最後，每天晚上回想看看自己今天完成的許多事情，睡前別忘了肯定一下辛苦了一天的自己喔！照顧自己不是一件容易的事，卻是一件很重要的事。一開始要執行上面所提的活動可能會非常不習慣，但只要我們願意開始嘗試，就會習慣成自然。讓我們一起試著增加心理安適財富，學習照顧自己、愛護自己，相信自己有能力也有辦法面對生活中和教養上所遇到的挑戰！希望大家都能找到屬於自己的幸福力量！

