給孩子，
也給以前的自己

正能量跟念小抄

不完美媽媽 藥師捲捲

這份不是要把孩子養成每天都正能量的小天使。
先不要，老母本人沒有那麼大的野心。

它比較像睡前 3 分鐘的小練習：
大人念一句，孩子跟一句。
孩子笑場、念錯、只願意念三句，都算成功。

怎麼用

1. 挑孩子比較穩的時候，不要在雙方都快爆炸時硬開局。
2. 一次念 5–10 句就好，不用每天全套。
3. 孩子念錯不用急著糾正，這不是注音考試。
4. 念完可以抱一下、擊掌一下，或直接關燈睡覺。
5. 媽媽如果某一句也被打中，先不用裝沒事。懂的都懂。

跟孩子一起念

大人一句，孩子一句；不用完美，念出來就很好。

大人：我現在很安全。
孩子：我現在很安全。

大人：我是獨一無二的。
孩子：我是獨一無二的。

大人：就算我犯錯了，我也值得被愛。
孩子：就算我犯錯了，我也值得被愛。

大人：我有時候會做錯。
孩子：我有時候會做錯。

大人：做錯不是壞事。
孩子：做錯不是壞事。

大人：做錯之後，我會知道怎麼做得更好。
孩子：做錯之後，我會知道怎麼做得更好。

大人：我在學習，不是在失敗。
孩子：我在學習，不是在失敗。

大人：不用一下子就變得很厲害。
孩子：不用一下子就變得很厲害。

大人：我可以慢慢學。
孩子：我可以慢慢學。

大人：爸爸媽媽很愛我。
孩子：爸爸媽媽很愛我。

大人：我愛我自己。
孩子：我愛我自己。

養孩子到最後，很多時候也是在把自己重新養一次。