給吼完之後，還在內疚的你

罵完小孩又內疚？

你不用一次變得很有耐心。
先讓自己穩下來，今晚比較好過。



不是你不夠好。
只是杯子滿了。

藥師媽媽的 10 個不爆炸招數

一張給快爆的今晚，一張把你的杯子慢慢顧回來。

01
快爆時，
先穩住自己

02
已經吼了，
再把他接回來

03
平常慢慢，
把杯子顧回來

今晚先用

快爆時，
不用當完美媽媽。

現在只要做一件事。選你最做得到的那一招。

01

還沒爆

先替自己按一下暫停

暫離現場。吸氣，再補吸一小口，長長吐氣。做 5 次。

02

已經大聲了

等自己穩一點，再抱抱他

先不用急著講道理。讓兩個人都慢下來。

03

今天真的沒力

今晚可以低標過關

晚餐外帶。今天不洗頭也沒關係。故事只講一本。

> **已經吼了，可以這樣說**
>
> 「不是你的錯。我剛剛太累了。」

今天的目標不是完美。是你和孩子，都能好好睡著。

10 招總表

杯子滿了，不用只靠忍。

從三個地方，幫自己慢慢鬆一點。

01

讓杯子變大

幫身體留一點緩衝

壓力來時，身體會分泌皮質醇。睡飽、動一動、長長吐氣，是在幫身體把壓力慢慢放下。

1. 睡飽：輪流顧夜、排補眠
2. 動一動：跑步、跳舞、瑜伽都算
3. 深呼吸：長長吐氣做 5 次

02

定期倒水

不要等滿了才處理

被抱、被陪、跟人一起大笑時，身體會分泌催產素、腦內啡這些「安心荷爾蒙」，幫忙把壓力反應壓下來。

4. 親親抱抱
5. 跟信任的人聊聊、大笑
6. 留一段自己的時間
7. 放手讓別人接手一晚

03

少進水

少一次拉扯，就是少一滴水

每次卡住、催不動、硬撐，身體都會再啟動一次壓力反應。

8. 先預告：洗完澡講一本故事就關燈
9. 降標準：外帶、不洗頭、故事一本
10. 讓孩子分擔一件做得到的家事

內容為一般健康資訊與生活判斷整理，不能取代個別醫療建議。