兒童節一起放假吧～照顧你的內在小孩

國立勤益科技大學
學務處 諮商輔導組
實習心理師 林菀淇
115年 04月號

每到兒童節，大人們總忙著替孩子準備禮物、安排活動，希望讓孩子度過開心又難忘的一天。但或許在這特別的一天，除了慶祝孩子的節日，我們也可以看看住在自己心裡的那個小孩～兒童節不只是屬於小孩的節日，也是一個提醒我們可以好好照顧自己，重新找回快樂與純真的機會！

什麼是內在小孩呢？

他其實是我們童年時期累積的情緒、經驗與記憶，這些感受慢慢塑造了我們的情感世界，也影響著我們如何看待自己、如何面對現在的生活！每天留些時間好好照顧自己，就能讓你的內在小孩過得更快樂，也是在學習更溫柔的對待自己！那可以如何照顧自己的內在小孩呢？以下提供幾個方法，當然！你也可以發展自己獨有的方式唷！

1. 允許自己休息：在忙碌的生活中，留一些時間給自己。放慢腳步、做一件讓自己感到放鬆或愉快的事，讓身心有喘息的空間。
2. 溫柔對待自己：減少對自己的批評，試著用鼓勵與理解的語氣與自己對話。就像對待一個需要被安慰的孩子一樣，給自己多一點耐心與包容。
3. 表達與接納自己的感受：允許自己有情緒，也學著說出自己的感受。不論是快樂、難過、生氣或失落，都值得被看見與理解。可以透過書寫日記的方式釋放壓力並釐清思緒。

在這個兒童節，不妨為自己的內在小孩準備一份禮物。給自己多一點溫柔與自由，讓生活多一點童心與純真。無論年紀多大，我們都值得被好好照顧與愛護。 ♫(⁝⁝⁝[⁝♡⁝]⁝⁝⁝)6