

## 小森林園訊 Green News 112年12月15日

### 沒有人天生就會當父母！不需要當這5種「完美媽媽」

媽媽有很多種，世上沒有標準的完美媽媽，但每個人都可以用不同的方式當「夠好的媽媽」。不過，什麼叫做夠好的媽媽？至少可以避開這些常見的「完美媽媽」地雷！崔佛斯引述《家庭理論與評論期刊》刊登的報告，分享完美媽媽常有的五種特質，每一種特質其實都有壓力和挑戰。不需要當完美媽媽，至少可以從不勉強自己當這五種媽媽開始，發現自己其實已是夠好的媽媽。

一、時時在側的媽媽這種特質強調，媽媽對於孩子的需要、願望、突發奇想都要有如百科全書般的透徹理解，不但要高度細心，得要盡可能在身邊陪伴，而且覺得媽媽最知道要給孩子什麼最好的支援，隨時將心力、時間奉獻給孩子，無論自己是否正遭逢健康或財務的困境。事實上，「媽媽最了解……」這種想法，暗示著母性似乎是生來就有的內在天才，使得媽媽們的問題、害怕或擔心都是失敗的象徵，也導致媽媽們似乎得自立自強，沒有伴侶、家庭或社區支援。到最後，會使她們感到被孤立、挫折、恐懼與疲憊、過勞。

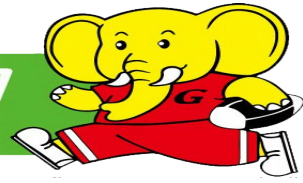
二、未來導向的媽媽凡事考慮未來的媽媽，猶如孩子人生的建築師，以孩子的未來為己任，從一出生吃的食物、營養到應該在何時學什麼、教育，都要精心規劃，要給孩子「最好的」成長環境，結果導致孩子的身體跟認知發展都承受巨大壓力。事實上，不這樣做的父母並不是失敗的父母，媽媽的看法愈多元、包容，愈可能給予孩子最適合其特質且兼顧健康與幸福的選擇。

三、想要兼顧一切的職場媽媽想要同時兼顧家庭、育兒與職場發展，本來就不容易，而且還要面對不少社會上的矛盾眼光。例如，大眾媒體和職場傾向用負面的方式看待媽媽專注在職場發展，或鼓勵他們專注在家照顧家庭；另一方面，女性一旦成了媽媽，就可能會被同事跟雇主覺得她們比較沒那麼投入，不那麼看重工作事務。所以，覺得「不用選擇，我全都要」的職場媽媽很容易不被視為理想的員工或全心全意的照顧者，這會讓堅持兼顧職場與家庭成功的媽媽更難為。媽媽們不用勉強自己要面面俱到。全職媽媽跟職場媽媽都有個人的考量與選擇，沒有絕對的優劣，也無須比較。

四、活在公眾眼中的媽媽完美媽媽追求諸事符合公眾期待，從個人生活、自己的身材、言行、為人母親的「績效」到孩子的成長與表現，都預期會被別人觀察與評斷，甚至試圖控制孩子的外表與行為，以彰顯自己是個成功的好媽媽。這些做法與期待給自己和家人許多束縛，也可能適得其反，甚至傷害親子關係，或是導致媽媽否定自我價值。

五、宣告快樂的媽媽快樂地當媽媽是好事，但如果是刻意要佯裝快樂、強迫自己喜愛與享受一切育兒事務、希望別人認可她是個快樂的媽媽呢？那就是完美媽媽的另一種特質與壓力了。更糟的是，這種快樂媽媽宣傳了不切實際、母親總是幸福與滿足的期待，好像女性應該天生就渴望成為母親，應該第一眼就愛上新生兒，與之建立幸福的連結，愛上哺乳……等。事實上，育兒之路艱辛，而且很多事情都是邊學邊做、跌跌撞撞、情緒起伏。這種媽媽必然時時快樂的迷思使得正在辛苦、沮喪中的媽媽面對批判，也令人忽視媽媽們的不滿、需求與需要幫助她們。崔佛斯提醒，每一個人、每一個孩子、每一個家庭都不一樣，世上沒有所謂的完美媽媽，社會應該揚棄好媽媽的單一、絕對標準。媽媽們不要硬撐，適度、量力而為地滿足孩子的需求，也在需要的時候懇請或接受別人的協助，就已經是夠好的媽媽。





## 12 月份訊息

◎112 年 12 月 30 日(六)全園消毒日。

◎113 年 1 月 1 日(一)為元旦假期，預祝佳節愉快!



◎崁崁兒談~相聲表演

活動日期:12/17(日) 15:00~17:00

入場方式:自由入場

活動地點:兒童演藝場(蘆竹區吉林路 44 號)

洽詢電話:222-2277



◎金老爺的演唱時間

活動日期:12/23(六) 14:00~17:00

入場方式:自由入場

活動地點:跳格子廣場/翻滾草原(蘆竹區吉林路 44 號)

洽詢電話:222-2277



◎台灣傳統戲劇團~踏綠穿雲

活動日期:12/23(六)14:30~16:30

入場方式:自由入場

活動地點:桃園光影文化館

洽詢電話:335-7745

◎開光之時~退神

活動日期:12/16(六)~2024.2/18(日)

入場方式:自由入場

活動地點:土地公文化館

洽詢電話:331-5212#427



◎蘇維拉樂團公益演出

活動日期:12/30(六)14:30

入場方式:索票入場(1 人 2 張)

活動地點:中壢藝術館音樂廳

洽詢電話(037)823-068#13

◎搬戲看戲

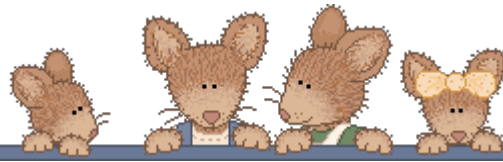
活動日期:週二~週日 9:00~17:00

入場方式:自由入場

活動地點:八塊厝民俗藝術村~表演藝術館

洽詢電話:366-7125





# 我是好寶寶

班級	第 18/19 週	第 20 週	班級	第 18/19 週	第 20 週
Cherry	Mason Phoebe	Yoyo	Rose	Kendric Cassie	Bryan
Apple	Momo Kai	Ray	Tulip	Winston Eunice	Ruby Mina
Pineapple	Ryan/Stormy Max/Miley	Sam	Dragon	Lisa Keyon	Noah
Tangerine	Edward Max	Allen	Elephant	Hunter/Emma Jason	Echo



## Weekly English 本週新的句子:

K1→A:Merry Christmas. Santa is coming!

K2→A:Merry Christmas!

K2→B:Can I open my present?

K2→A:Sure. You can!

K2→B:Wow! I like it. Thank you!

K3→A:Merry Christmas!

K3→B: Can I open my present?

K3→A:Sure. You can!

K3→B:Wow! I like it. Thank you!



# Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Ricky,Peko,Sunny,Rick,Lillian,Ivan,Summer,Shiny,Vita,  
Danny,Ginny,Edward.

Pineapple-Yuler,Leo,Casper,Suri,Perry,Lynn,Chelsea,Owen,Hikari,  
Eric,Ryan,Lucas,Henry,Tracey,Max,Obi,Sam.

Tulip-Kyle,Ellie,Eva,Eunice,Matt,Mia,Fifi,Mina,Celia,Wilson,Rex,  
Lily,Joe,Dora,Emma,Anna,Mario,Eddie,Ruby,Honey,Jerry.

Rose-Anna,Christine,Kimi,Cassie,Sunday,Wally,Jasper,Ray,Ariel,  
Charlie,Kendric,Boey,Jessie,Yuri,Kate,Ivy,Rainie.

Dragon-Ian,Keyon,Ollie,Melody,Amber,Vito,Omar,Noah,Horus,Kj,  
Aris,Kelly,Irene,Nini,Kitty,Camellia.

Elephant-Alicia,Noel,Lucian,Kitty,Sarah,Mick,Hunter,Poppy,Leo,  
Kayden, Abby,Dora,Elsa,Bonnie,Marcus,Cindy,

Lucas,Thomas,Kyle,Cynthia,Cherry,Ricky,Echo.



# 寶貝繪畫天地

## I like drawing



Tulip-Anna



Rose-Anna



Elephant-Bonnie



Dragon-Vito

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

