**改变从我开始，育儿先育己**

**——正面教育父母沙龙有感**

在学校工会的组织下，首期正面教育父母沙龙如期开班了。作为两个孩子的母亲，同时也作为正面教育的受益者，我非常愿意也非常开心和一群热爱学习、喜爱孩子们的父母们一起开启正面教育的学习之旅、研讨之旅和互助之旅。

回顾已经开展的五次课程，我们进行了《挑战与期待》、《启发与命令》、《表扬与鼓励》、《和善与坚定》、《上方卡》等个五模块的探讨。

在《挑战与期望》活动中，我们看到孩子们带给父母的挑战很多，但同时父母对孩子的期望也很多。期间我们发现，生活中我们往往只注意到了孩子的挑战行为，却忽视了原来教育的终极目标是培养孩子的品格和生活技能。批评和惩罚在短期内可能确实可以矫正孩子的行为，但是从长远来看，无法培养孩子的品格和生活技能。当我们意识到，孩子现有的挑战行为背后具有激发品格和生活技能的种子的时候，我们的焦虑感就不自觉的下降了。我们有了更多的信心和力量，通过学会一定的教育方法，不仅可以帮助孩子矫正行为，还能帮助孩子培养品格和生活技能。

通过《启发与命令》、《表扬与鼓励》的活动体验，我们切身的体会到原来所谓“不听话”、“不自信”、“不自律”的孩子们听了太多的“命令”式的语言。我们作为父母在孩子面前做了太多“命令”、“指导”和“操控”的示范了。对于“表扬”和“鼓励”，如果没有经过学习，我们也很难发现区别。过度和长期的表扬，会让孩子依赖于外界和权威的评价。而鼓励让孩子知道他们是有能力的，认可自己的努力，而不是专注于追求完美和取悦别人。

《和善与坚定》、《上方卡》分别让我们了解了自己的养育风格和压力状态下的应对方式和做事风格。和善而坚定是正面教育的核心理念。所谓和善，就是要尊重孩子，给孩子以自由，所谓坚定就是要尊重自己、尊重情形，给孩子以规矩。和善而坚定，就是二者的结合，既尊重孩子也要尊重自己、尊重情形，既给孩子自由也给孩子设立规矩。没有规矩的自由就是娇纵的养育风格，没有自由的规矩就是专制的养育风格，二者兼而有之才是民主的养育风格。《上方卡》活动让我们了解了在压力情境下我们打出的一手牌是什么？借此我们了解到控制型、安逸型、取悦型和力争优秀型的生活态度取向的优点、不足以及优化的方法。同时联系我们的养育风格，实现优化人格与优化养育风格的双重目标。

课上的学习和体验，只是改变的开始。但改变的过程往往是进两步，退一步。但是正因为改变起来比较难，所以我们在希望孩子改变之前，我们首先要从改变自己开始，所谓育儿先育己。或者换句话说，我们和孩子一起改变，一起成长。改变需要时间，改变需要练习，对父母对孩子同样适用。在家里实践，扎扎实实的运用相关的理念和工具，是我们不断加深和内化正面教育基本理念的必经之路。我们唯一能改变的人是我们自己，我们越坚持改善我们的技能和态度，就最终越能赢得孩子和他人的接纳以及他们的积极改变。