

第 12 课

规划未来

养育孩子成长可以带来愉悦和满足感，但同时也需要不懈的努力与面对挑战，要不断了解自己和孩子。

我们希望通过ParentCorps的家长育儿课程，您能学到应对育儿中起起伏伏的挑战的策略，并找到**建立社群**、反思和获得支持的机会。在您继续育儿旅程的同时，庆祝每一个小小的胜利并给自己一些时间进行**自我关爱**是非常重要的。

自我关爱因人而异，没有绝对正确或错误的方式。照顾好自己，能维持你的能量，让你更好地照顾家人，并以你所期望的方式展现自己。

反思



- ① 通过这段学习经历,您作为家长学到了什么?
- ② 您是否注意到了孩子行为上的任何变化? 自己的行为或育儿方式有没有发生改变?
- ③ 您会继续尝试我们或其他家长分享的哪些策略或想法?
- ④ 您是如何照顾自己的?
你们在社群中是如何彼此关心照顾的?

学习



在整个课程中，我们学到了帮助孩子的策略，也反思了个人经历和环境对我们育儿方式的影响。

我们谈论了：

- ⇒ 支持孩子的成长和发展。
- ⇒ 采取积极主动的预防策略，如生活常规和以孩子为主导的游戏，来建立更安全、更有教养的和可预测的环境。
- ⇒ 强化策略，如贴纸奖励图表和称赞，以增加正向行为。
- ⇒ 应对策略，如有效的指导、主动忽略和有效的跟进，以减少挑战性行为并支持个性化需求。
- ⇒ 最后，自我关爱是一种可以帮助您每天展现出自己想要的状态的方式。

您知道吗？

- ⇒ 近年来，自我关爱表现为更加奢华和休闲的东西。然而，自我关爱的概念最初流行于上世纪70年代和80年代，起源于社会运动。作家和活动家奥德丽·洛德曾说：“关心自己并非自我放纵，而是自我保护。”有色人种社区，特别是黑人社区，将自我关爱提升为一种对抗种族主义的方式，通过在面对危机、悲伤或变革时期照顾好自己，无论是个体还是集体。

在家规划 与练习



自我关爱是非常个人化和个性化的。制定一份自我关爱计划可能会对您有所帮助，因为通常我们很容易将照顾自己的事情放在优先级的最底端。

自我关爱的目标	您在一天或一周的哪个时间可以参与这个活动？你能把它纳入你的生活常规安排吗？	您可能需要什么样的支持来将这个事情放在优先位置？

- 告诉您照顾的人您的新自我关爱计划。
- 接受生活中的不完美，这没关系的！尽力而为就好。
- 庆祝您的成功！在您胜利时，奖励一下自己（或您的孩子）（额外的自我关爱！）



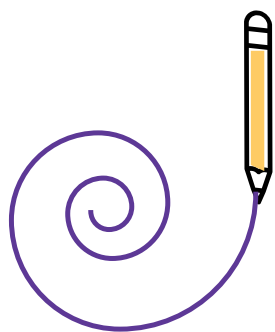
计划每个月进行一次自我“身心体检”，反思一下自己是如何照顾自己的。这可以是设置好自我关爱的提醒，或计划与朋友或亲人谈论您的自我关爱。



请完成这个句子...

我的育儿优点之一是.....

.



表达自己。
写您所想，画您所感。
这本书属于你！