

挤掉身上的毒素，才能更配为人父母

为人父母其实是一场自我的修行，养的是孩子，修的是自己。

——邹佳岐妈妈

我是石立婷，曾经的我在没有学习家庭教育的时候总是盯着孩子的成绩，控制孩子，只要女儿不学习，我的心就不舒服，她学习了我的心就踏实了。从小到大我一直给孩子安排补课，可即便这样，我认为孩子的成绩依然没有达到我理想中的效果。

随着孩子长大，慢慢的孩子变得不听话了，我们之间也很难沟通了，正在我焦虑之时，在 2019 年夏天我有幸听到姜慧来老师的公益课，从此走进了艺博。

在 2019 年女儿高二升入高三的暑假，我和女儿参加了长春戴东老师的《能量智慧》课程，这次课程让我和女儿的关系缓和了很多，给我种下了一颗善种子，与姜慧来老师也结下了深深的缘起。

学会放手，她也许会更快乐

2020 年春节哈尔滨疫情暴发，各种线下补课全部停了，高三的女儿一直在上线上课程，她每天按照自己列的学习计划学习到深夜，非常努力、刻苦，我看在眼里疼在心里，担心女儿的身体。但那时候我没有给予孩子正面的确认与鼓励，而是一方面总劝她早点休息别学了，太累了，注意眼睛，一方面还想让她再多背些

单词，再多做点数学题，后来通过学习我才知道我这样不是在给她减压而是在施压。

四月份学校开学前女儿计划和同学出去在小区走走，我就没有同意，怕她玩得心散了，出去溜达多浪费时间，有这时间能复习很多东西，孩子很失望，后期跟我交流说过好几次，我一点都不让她放松。现在回想起来，对当时我的想法和言行非常的痛心，真的太无知了，机器都需要加油的，孩子那么优秀、智慧努力地学，我却不让她休息，不让她放松，表面是爱孩子，24小时陪伴的爱，真的是孩子需要的吗？

感谢我的孩子让我觉醒

在这之后孩子说总有一双眼睛在背后看着她，后期睡眠出现严重问题，而且学习还学不进去，这个时候我开始慌了，不再要求她学多少东西了，只要孩子健康就可以了。这时候我们求救慧来老师，让人感动的是慧来老师说24小时都可以联系她，她也是这样做的，经常半夜都在安抚女儿的情绪，与她沟通。在老师的精心陪伴与引领下，孩子的心态慢慢地转变了，能睡着觉了，也能学习了，劳逸结合放松心态，2020年高考分数是高中三年的最高分，顺利考入理想的大学。

通过女儿经历高考，让我明白自己以前错误的思维，更坚定了跟着艺博学习成长的决心，成为了爱心大使，积极地参加读书会，还成为东北区域宣传部成员，负责发布哈尔滨的信息工作，

让更多的家长能学习正确的家庭教育，不再像我之前一样犯错了

现在的我和女儿都跟随艺博进行线下线上的学习，女儿边学习边成长，我也真正体悟到曾经的观念的错误，开始从思想认知上改变自己了。2021年4月女儿参加了郑州的《能量智慧》课程回来后就帮助一个16岁的初中辍学的孩子重新走入了课堂，9月份我和女儿又都报名了艺博家庭教育咨询指导师中高级课程。



石立婷老师与女儿参加《亲子导师训练营》课程

从受人帮助到帮助他人

女儿的改变和成长也是非常快的，有一次期末结业考试女儿考场有一个女孩作弊被流动监考的书记抓到了，书记当时非常严厉地高声大吼着训斥那个孩子，并且说会记入档案影响毕业。作弊的是个文静女孩儿，当时斥责的声音把周围考试的学生都吓得听着答题手都抖了，有个老师看到处理方式太极端了，过后就和女儿说不会影响毕业。为了让那个作弊的女孩下午可以正常去参加考试，女儿午休的时候就去陪伴这个女孩给她做心理疏导，和她聊天让她放松。后来女儿跟我说当时气氛太吓人了，怕那个女孩想不开出事，所以她就选择了去帮助那个女孩。

女儿现在正帮助的是一个从小父母离异的孩子，那个孩子经历太多困苦，母亲在他七个月时去韩国再也没回来，父亲再婚后生的妹妹和他很好却在他高考前2个月意外身亡，他精神一下就崩溃了，高考受到严重影响，冲击名校的实力最后只进了普通大学。现在自己赚钱供自己读书生活，好友刚又生病离世了，导致他现在一度精神状态差到需要求助心理医生。女儿非常同情他，小小年纪扛起那么多，一直在帮助他从中走出来，不断地帮助他，给予他希望。

女儿现在正在学家庭教育咨询指导师，同时还在帮助大学生处理个案问题咨询，她在学习的过程当中不断积累经验，不懂的时候就请教慧来老师。特别欣慰的是原来女儿是需要别人帮助的，现在却成为帮助别人的人，从受害者变成一个地地道道的责任者。