

# 教育孩子 去一趟菜市场就够了

家教沙龙



## 孩子的这种“乖”或许不是好事

**家长咨询:** 女儿学习、生活很自律,从来不让我操心。可最近感觉她的笑容越来越少,遇到事情无论是不是她的错,她总会第一时间主动道歉;买东西问孩子意见时,她也总说都可以,不敢主动发表自己的观点;考试都在班级名列前茅,但她总说自己不够好……孩子这份“懂事”让我觉得不安,她这么乖是好事吗?

**心理老师答复:** 孩子过分的“乖”,往往让家长有隐隐的不安,甚至心里发慌,感到孩子离自己越来越远。

太“懂事”的孩子,其实是把真实的自己悄悄藏起来了。心理学上,这叫“假性独立”。这种孩子,心里往往住着一个特别严厉的“审判官”。她认定自己必须够乖、够好、不出错,才值得被喜欢。明明不是她的错,她也要抢先道歉。不是她真的认为自己错了,而是她在用“认错”来提前化解可能出现的失望。

尤其是青春期的孩子,进入了“防御性懂事”状态,寻找“我是谁”的关键期。当一个孩子不再说“我想要”“我不喜欢”,而是把“都可以”“是我的错”挂在嘴边时,不是因为觉得自己错了,而是一种低姿态的自我保护。

有些过于自律的孩子,并不是天生早熟,而是在更小的时候,曾经在表达需求、试探边界时,遭遇过大人比较强烈的情绪反弹,从来没有体验过:“即使我不好、即使我们吵架,这段关系依然是安全的。”

那么,这份“乖”到底是好是坏?短期看,成绩好、守规则、不惹事,确实让人省心。但如果这种模式一直固化下去,孩子可能会慢慢失去对自己感受的信任,长大后也不知道自己想要什么;把“被需要”当成“被爱”;遇到真正的挫折时,反而比同龄人更脆弱。

家长可以悄悄为孩子开辟一条“可以不必那么懂事”的安全通道。

1. 给“犯错”换个说法。下次孩子抢着道歉时,别急着说“没关系”,试着轻轻问一句:“宝贝,你刚才那么快说对不起,是怕我们生气吗?”然后补上这句最重要的话:“其实就算这件事真的是你的错,爸爸妈妈也会和你一起面对。不会因为你做错一件事,就少爱你一点点。”让她慢慢体会到:真实,比完美更能带来联结。

2. 把“评价权”还给孩子。当孩子考了好成绩,试着把“你真棒”换成一句好奇的提问:“这次数学进步挺大的,你自己感觉怎么样?哪个部分是你做得最满意的?”把“好不好”的标准,从“妈妈觉得”一点点交回“我觉得”。这是在帮她建立内在的评价体系——不必永远等别人打分。

3. 制造一点“安全的不懂事”。刻意在一些小事上,邀请孩子“做主”甚至“挑剔”。比如:“今晚饭你说了算,哪怕你想叫外卖、想吃冰淇淋当主食,我们也试试——只要你认真说出理由。”让孩子练习:说出我的想法,是被允许的,甚至是被欢迎的。

4. 在孩子面前,偶尔也“不够好”一下。找个轻松的时机,比如晚饭后,随口说一句:“妈妈今天工作上有个事没做好,郁闷了一下午。后来想想,人哪能事事完美。你会不会有时候也这么想?”

用分享代替询问,孩子会慢慢发现——原来不完美,在爱的人面前是可以说的。

很多家长在教育孩子的时候,会根据一些事件进行有针对性的教育。其实在平时的生活中,家长也可以通过一些生活中的现象进行教育。菜市场是一个小型社会,这个充满生活气息的地方,蕴含着丰富的教育资源,能够给孩子带来许多意想不到的收获。

## 逛菜市场可以给予孩子锻炼自我的契机

近来,我的儿子发生了肉眼可见的改变。

往日里,我给他的零花钱总是随手乱放,常常刚递到他手里没多久,就找不到踪迹;可现在,他会把所有零钱小心翼翼地收进自己的小钱包,保管得十分妥当。

以前每天都念叨数学题太难,抵触做题,这几天却主动缠着我,让我给他出数学练习题。就连我手提重物时,他也不再像从前那样在我身边追逐打闹,反而会主动上前,伸手帮我分担一部分……

而这所有的转变,都始于我一次偶然的心血来潮——带他去了一趟菜市场。

以往每到周末或是节假日,我们总会带儿子出去旅行,看过的风景不计其数,却始终没发现他有什么明显的成长。然而,在菜市场待的短短一个小时里,儿子却仿佛换了一个人。

我挑选蔬菜时,特意不询问价格,而是儿子主动去问摊主阿姨。刚开始,他显得十分腼腆,扭扭捏捏半天,才小声憋出一句:“阿姨,这个菜多少钱一斤?”话音刚落,脸颊就涨得通红。

这样尝试了几次之后,儿子渐渐放开了,甚至学着大人的样子,有模有样地问道:“阿姨,能不能便宜一

点呀?”

看着他一本正经的模样,我和摊主阿姨都忍不住笑了。阿姨笑着回应:“好好好,阿姨把零头给你抹掉,算你便宜点。”

在那之后的采购过程中,儿子活力十足,每走到一个摊位前,都会主动上前询问:“叔叔,这个多少钱?”“阿姨,这个能便宜点吗?”

我跟在儿子身后,心里满是感慨:“原来我的儿子交际能力一点也不差!”

体会到带儿子去菜市场的益处后,我便经常带他一起去买菜。小家伙慢慢变得熟练起来,后来还发挥起自己小学一年级的数学功底,帮我计算十以内的买菜账目。每次听到摊主们夸赞他:“这么小就会帮妈妈算账,真能干!”他的小脸上就会洋溢起灿烂的笑容,满是自豪。

菜市场虽然不大,却宛如一个微型的社会,给了孩子提前接触社会、了解生活的机会。在这里,儿子学到了课本上没有的知识:有货比三家的思考,有精打细算的金钱意识,有探索新鲜事物的好奇心,更能感受到浓郁的烟火气,触摸到生活最本真的模样。

## 菜市场让孩子更懂得珍惜,理解生活不易

有一次从菜市场回家后,儿子突然问我:“妈妈,为什么那个卖菜的叔叔不把剩下的菜扔掉呢?”

听到这个问题,我愣了一下,没想到他观察得如此细致。我回想了一下,当时确实有不少人挑菜时,会把蔬菜外层的菜叶撕掉丢弃,而那位摊主则会把一些好的菜叶都捡起来,不忍造成过多的浪费。

于是,我耐心地回答他:“因为叔叔知道,农民伯伯种菜不容易,辛辛苦苦才能种出这些菜,所以他格外

珍惜,也不想浪费食物。”

我不知道儿子是否完全听懂了我的话,但当我看到他认真地吃光碗里最后一粒米饭,不肯浪费一口粮食时,我知道,他已经慢慢理解了“珍惜”的含义。

其实,教育孩子并没有我们想象中那么难,有时候,一件微不足道的小事,一个普通的地方,一个陌生的路人,都能教会孩子成长。这些不经意间的收获,或许比我们苦口婆心地讲再多大道理,更加有效。

## 教育力不从心时,不妨带孩子去趟菜市场

有这样一句话:“当你觉得心累的时候,就去菜市场走一走。”

对此,我深以为然。菜市场里,那些翠绿鲜嫩的蔬菜,香气扑鼻的瓜果,带着大海气息的海鲜,都像是琐碎生活里的一束微光,能让我们疲惫的成年人卸下压力,拥抱生活里最温暖的烟火气。

同样,当我们不知道如何教育孩子时,带孩子去一趟菜市场就足够了。

教育从来都不只是学校和老师的责任,家长也需要陪伴孩子成长,培养孩子的兴趣爱好,完善他的人格,

教会孩子懂得取舍,学会接受得失……而这些,在菜市场这个小小的“江湖”里,都能找到缩影。

下次,当你为孩子感到力不从心时,不妨带孩子去菜市场看一看,那里或许会给你和孩子带来意想不到的收获与惊喜。

也许,孩子终究不会成为我们心中理想的样子,我们也无法一辈子为其遮风挡雨、保驾护航。但我们可以教会孩子:生活本就有百般滋味,要学会坦然吃下人生的苦,也要有勇气走向充满希望的明天。