新學期，教孩子做計畫

2011-03 親子天下雜誌21期 作者：老ㄙㄨ老師

「今天是開學的第一天，大家都懷著開心的心情來到學校……」翻開孩子珍珠奶茶的聯絡簿，她這麼寫著：「一切又是新的開始，希望我可以把過去的壞習慣都改掉，展現一個全新的自我。」

新年新希望，在這樣春暖花開、充滿活力的學期第一天，的確是該有一些全新的改變才行。於是我發下這一張名為「新學期，新計畫」的學習單，教孩子們多去認識自己、學習如何做計畫。

這是透過書寫的方式，讓孩子得以檢視自己，完成自我激勵的歷程。我順手把上學期的學習單發下去，讓他們回顧文字裡的自己。我接著說：「這一次的學習單跟之前有些不同，重點是老師想讓大家更能面對自己的問題，有計畫的去修正自己的缺點。」

學習單不是發下去就會自動完成。需要老師在一旁長時間的引導，以及不斷與孩子們溝通、釐清，才能真正收到預期的效益。

回顧自己的成長與進步

問題一：請回顧過去一個學期，你覺得自己成長幅度最大、最滿意的一件事情是什麼？

這個問題，是讓學生先肯定了自己的成長與進步，才有能量去修正自己。每回這樣的問題，都讓我看得好感動。因為不管是人際關係有狀況的孩子、成績低落的孩子、甚至是注意力缺陷的孩子，都娓娓道來他們的進步…

例如：自覺人際關係有進步的孩子就說：「一直到現在，我的朋友多了不少，因為我發現之前的我總是不知道如何去交朋友，但是現在我知道了。用心去交朋友後，現在朋友多了，也過得很快樂，大家也願意和我做朋友。這是我最幸福的事！」

玩心重的孩子則是說：「我的成長是我自己看到的，現在只要老師不在的時候，我都會提醒自己不可以愛玩，要把玩心收起來，要把自己的定性拿出來。這是我覺得跟五年級比起來有進步的地方！」

這些都是平時對他們耳提面命的碎碎唸，但看到他們一個個能誠懇寫下自己的進步，當老師最感動的時刻莫過於此時。

找出阻礙自己進步的問題

問題二：請你回想一整個學期以來，你覺得自己最不滿意、最需要改進的一件事情是什麼？

教孩子學做計畫，就必須要回到源頭；先找出自己的問題，才能訂定一個更符合需求的計畫。班上孩子們平時就有反省的練習，因此每張學習單中皆閃動著真誠的文字，訴說著自己的大問題：

所以人際關係比較有狀況的孩子會說：「我對自己最不滿意的就是我的脾氣。每次要是我遇到事情，第一時間都用脾氣去解決。這樣事情永遠做不好。而且用脾氣解決事情的話，對自己或大家都不好。這是我的大缺點，就像老師說的，要用智慧解決。」

數學成績一直不夠好的孩子，這麼說：「應該是成績吧？因為我心知肚明：不努力就什麼都沒有了。但我不管怎麼讀，永遠都停留在那裡，看人家快快的追過我。非常灰心的我，也一直想追上別人，但每一次都敗在數學。考完試後看見父母的表情，我也很難過。覺得自己快失去信心，難過到谷底了……」

我在孩子們的四周走動，看到他們這麼勇敢的面對自己，我說：「有些人寫的內容，觸動了老師的心。其實你們每一個人都很棒，把那個橫在自己前面那個大問題搬開，那麼你就會變成十分完美的好孩子了！」

找出五個解決之道，再評估最好的方法

問題三：找出問題了，接下來就是為自己想出五個可行的方法來。寫完後，還要再評估一下，哪一項方法是對自己最有用的。

找出自己的問題就已經夠難了，還要為自己找出五個方法來？大多數孩子搔著頭、努力擠出五個答案來。我四處走動，一邊偷看他們寫的內容、一邊叮嚀他們：「這些方法，一定要夠具體、要確實能做到才行。像有人寫『要認真讀書』，但要怎麼做才算認真讀書呢？……『我要突破自己』會不會太籠統了？什麼樣的行為，才算是突破自己呢？」

我搬了張椅子坐在講台上，邊收學習單邊和他們對談。於是，「要認真讀書」這個方法，孩子回去後自己會修正成「把不會的問題拿出來問會的人」。「我要突破自己」，最後變成了「多和他人分享生活趣事」。愛與人爭吵的孩子，則寫出「多聆聽別人的對話」這樣有智慧的方法。

小豪最好笑了。玩心重的他想出一個方法是「不要下課」；另一個則是「可以下課玩遊戲，但不要玩得太瘋狂」。他覺得後者是最有效的。

我說：「你說不要玩得太瘋狂，但要如何界定『太瘋狂』呢？」

回到位子後，他想了想回來跟我說：「老師，那我可不可以修改成『可以玩一些靜態的遊戲』？」他的理由好精采，他說：「因為下課時間，大家都可以自由活動。我是覺得可以玩就好，並不用玩太瘋狂。例如有些『ＣＳ』、『小瘋子』遊戲，這些遊戲都太幼稚了，希望不要再玩了。」

我拍拍他的肩膀，給他一個讚許的笑容。具體、又能實踐的方法，才是對自己最有效的好方法！

訂定實施時間，並自我獎勵

問題四：你覺得你所列的最有效方法，需要多少時間才能改善你的問題呢？如果達到了，你給自己的獎賞是什麼？

有趣的是，大多數孩子都寫著：「這不是一天、兩天就可以改進的。」、「一個月」、「二個月」，甚至有的孩子寫著：「希望能在畢業前完成。」他們都明白：問題，不是一朝一夕造成的；好習慣，也不是須臾之間就能養成。

有些孩子被我叫回去重寫，因為「可能需要很久」、「需要一生來完成」這樣的說法未免太夢幻了。在訂定計畫時，還是應該要更實際一些才好。

不過給自己獎勵這件事，真的是難倒他們了，紛紛大叫著：「老師，我不知道要給自己什麼獎勵？」

我微笑著說：「若是為了別人的獎勵而把事情做好，那只是為別人而改變；真正的肯定，是來自於自己內在。當做得好時，給自己一點小獎勵，這樣的快樂就能維持很久、很久。」

最後看到孩子們的回答，我不禁會心一笑。因為好多回答都好有創意、好有意義：

愛看書的孩子說要「買一本好書」、或「看一本沒時間看的書」來犒賞自己；愛畫畫的孩子則說要「畫一張畫來平穩心情」。有的孩子會「寫一張卡片」、「做一張獎狀」來鼓勵自己；還有孩子說「會打電話和同學聊天，不行的話，就自己跟自己聊天」。

這樣的自我獎勵真好，當老師的我也想要得到！

對未來懷抱一個夢想

問題五：希望將來自己能當一位……？這夢想也許很難達成，你要如何規畫自己的夢想計畫呢？

擬定好短程的計畫，別忘了讓孩子設立一個遠程的夢想。愈早對未來有想法的孩子，才能愈早儲備好能量、成為未來所需要的人才。

上學期的學習單，孩子阿鈿困在這題好久，他寫完了前面幾題，突然就開始定格。「老師，我不會寫這一題啦！我沒有夢想……」當時的阿鈿求饒的說。

這回，再度看到題目時，他露出會心一笑的表情，接著他奮筆疾書：「我有一個夢想，就是成為修車人員。因為我從很小的時候，就很喜歡車子。雖然修車這個行業有點辛苦、也有點髒，但因為自己喜歡，所以我才會想要學修車……」

反倒是小綸也瞪著這題好久，始終擠不出一個字來。於是我如法泡製，請他坐在我的座位上，把全班收齊的學習單交給他，讓他去瀏覽全班同學的學習單。看看別人究竟設立了什麼夢想，也想想自己的未來究竟能做什麼？

這樣的過程，其實也是一種很好的學習歷程。觀看別人，想想自己；別人的好會慢慢進到心裡頭去，在心裡發起一顆微亮的幼芽來……反覆檢核達成的結果

最後在這張學習單裡，我留了幾個空格：「這段時間內你達成多少？你給自己評幾顆星呢？」

每隔一週，我就會把學習單發還給孩子，讓他們給最近的自己評分，看看誰每回都能拿到滿分五顆星？

這張學習單，我們全班總共花去二節多的時間才完成。每一張學習單裡，都是孩子用真誠話語寫下的心靈感觸；也是我們師生共同檢討、溝通過的最佳結論。寫完學習單後，我發現孩子們的眼神堅定不少，那動作、話語，也多了份穩重與自律。

教孩子學做計畫，需要陪伴與引導。

就像孩子小哞在聯絡簿短文裡的回饋：「我很謝謝老師給我寫了那一張學習單，它讓我把平常放在內心深處的話都寫了出來；而且也對自己的優缺點，更深入了解了一些！」此刻教會了他們，未來的他們就懂得計畫自己的生活，也會學會尊重自己的人生！