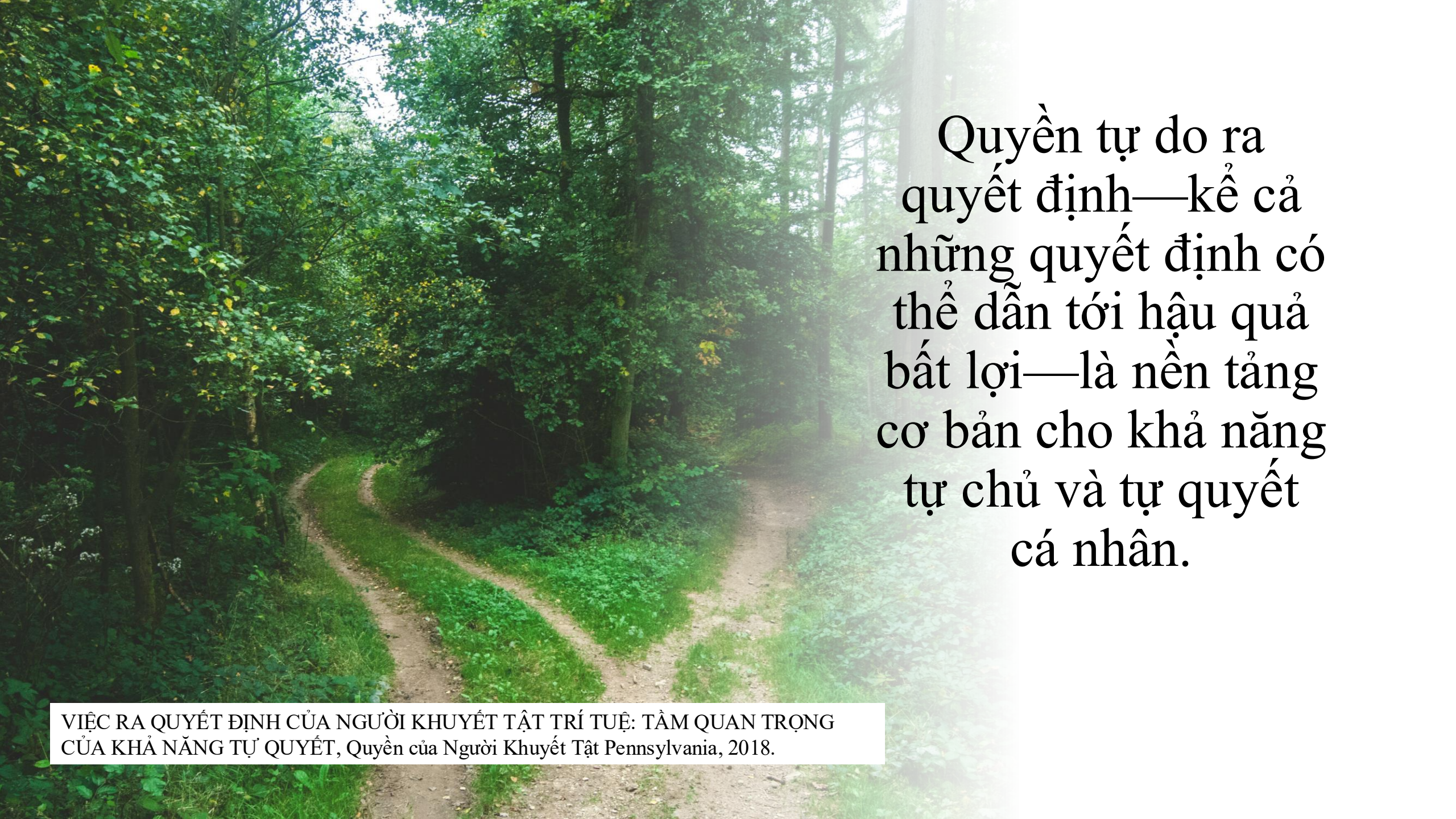
Xây Dựng Kỹ Năng Ra Quyết Định để Ra Quyết Định Có Hỗ Trợ

SUPPORT FOR FAMILIES
EDUCATION • EMPOWERMENT • EQUITY

Family Resource Navigators

California State Council on Developmental Disabilities



Quyền tự do ra quyết định—kể cả những quyết định có thể dẫn tới hậu quả bất lợi—là nền tảng cơ bản cho khả năng tự chủ và tự quyết cá nhân.

VIỆC RA QUYẾT ĐỊNH CỦA NGƯỜI KHUYẾT TẬT TRÍ TUỆ: TẦM QUAN TRỌNG CỦA KHẢ NĂNG TỰ QUYẾT, Quyền của Người Khuyết Tật Pennsylvania, 2018.

Không phải ai cũng muốn trở thành người ra quyết định độc lập (hoặc phụ thuộc lẫn nhau).

Tuy nhiên, khi lựa chọn trở thành người tự ra quyết định, một số người khuyết tật (PWD) lại gặp nhiều khó khăn hơn những người không bị khuyết tật, **vì họ chưa từng được cung cấp kiến thức và kinh nghiệm để trở thành người ra quyết định.**

Hoạt động xây dựng kỹ năng ra quyết định có lẽ không được cung cấp vì một số người có thể coi học sinh bị khuyết tật trí tuệ và khuyết tật phát triển là không đủ khả năng đưa ra những lựa chọn “đúng đắn”.

Chấp nhận quan điểm rằng mọi người đều mắc sai lầm và không ai luôn đưa ra quyết định "đúng đắn" chính là một yếu tố giúp cá nhân trở thành người ra quyết định.

Khả Năng Chuyển Tiếp, https://transitionabilities.com/choice-making-in-special-education-encouraging-autonomy/?srsltid=AfmBOoqHJnCZwcQ4W1OhcmWBlF4aWA19FvbPYOQuINt6nun29IQZD0eu

NĂNG LỰC GIẢ ĐỊNH

Thách Thức của Chủ Nghĩa Phân Biệt Đối Xử với Người Khuyết Tật và Kỳ Vọng Thấp

Người lớn thường ra quyết định CHO trẻ em/thanh thiếu niên/người lớn khuyết tật và điều này có thể dẫn đến bất lực tập nhiễm.

Tình trạng này có thể dẫn đến tình huống những người khuyết tật phát triển phải lệ thuộc vào phụ huynh hoặc người chăm sóc để ra quyết định thay họ.

Bất lực tập nhiễm: Tin rằng mình không có khả năng kiểm soát, dẫn đến tình trạng lệ thuộc vào người khác để giải quyết vấn đề.

Năng lực giả định có nghĩa là ngay từ đầu đã cho rằng mọi người CÓ THỂ học hỏi nếu được cung cấp các công cụ dễ tiếp cận.

Khả Năng Chuyển Tiếp, https://transitionabilities.com/choice-making-in-special-education-encouraging-autonomy/?srslid=AfrnBoOqJnCzc2wcQ4WlOhcmWBIF4awA19FVbPYOQuINt6nun29IQZD0eu

MỤC TIÊU HỌC TẬP

Một trở ngại lớn khi sử dụng phương pháp Ra Quyết Định Có Hỗ Trợ (SDM) là người khuyết tật (PWD) thường thiếu kinh nghiệm hoặc đào tạo để trở thành người ra quyết định. Hội thảo này nghiên cứu một số thành phần chính của kỹ năng ra quyết định và cung cấp những ý tưởng giúp PWD củng cố các kỹ năng đó.

Người tham gia sẽ làm quen với các kỹ năng cần thiết để trở thành người ra quyết định hiệu quả.

Người tham gia sẽ học hỏi một số phương pháp đề xuất để phát triển các kỹ năng này và lồng ghép chúng vào IEP hoặc IPP

Ra quyết định là một kỹ năng mà mọi người có được thông qua học hỏi

- PWD (trẻ em/thanh thiếu niên/người lớn) có thể xây dựng những kỹ năng đó ở nhà hoặc tại trường học (và hoạt động xây dựng kỹ năng có thể được tích hợp trong Kế Hoạch Giáo Dục Cá Nhân [IEP] hoặc Kế Hoạch Chương Trình Cá Nhân [IPP]).

- Hội thảo này xem xét **một số** thành phần trong hoạt động xây dựng kỹ năng ra quyết định và đề xuất các mục tiêu/hoạt động cho người ra quyết định ở cả cấp độ nhập môn lẫn nâng cao hơn.

Ra quyết định không chỉ đơn thuần là chốt lại lựa chọn. ***Đó là quá trình*** xác định những điều cần thực hiện và cách thức hoàn thành, đồng thời suy ngẫm về động cơ và hậu quả. Khi một cá nhân có kỹ năng ra quyết định tốt, họ sẽ có kỳ vọng hợp lý về tác động mà hành động (hoặc không hành động) của họ sẽ mang lại và họ hiểu lý do tại sao một số hành động nhất định lại là lựa chọn tối ưu cho sức khỏe tổng thể của họ và lợi ích của người khác.

"Lý Giải Tầm Quan Trọng của Hoạt Động Phát Triển Kỹ Năng Ra Quyết Định",
https://wellspringprevention.org/blog/help-child-develop-decision-making-skills/

Một Số Bước Cơ Bản trong Quá Trình Ra Quyết Định (Độc Lập, Phụ Thuộc Lẫn Nhau hoặc có Hỗ Trợ)

1. Xác định rằng cần phải đưa ra quyết định và quyết định đó là gì (và chính bạn phải là người ra quyết định).
2. Thu thập thông tin về quyết định đó, cả về suy nghĩ và cảm nhận của bạn, cũng như thông tin từ người khác hoặc các nguồn trực tuyến.
3. Xác định các phương án thay thế cho những lựa chọn sẵn có (có thể bao gồm những lựa chọn mới mà bạn đưa ra).
4. Đánh giá các lựa chọn dựa trên những điều bạn coi trọng và cho là quan trọng, cũng như những hậu quả mà những lựa chọn đó mang lại theo suy nghĩ của bạn.
5. Chọn phương án thay thế có vẻ phù hợp nhất với bạn và hành động dựa trên lựa chọn của mình.
6. Quan sát kết quả từ quyết định của bạn và cân nhắc xem có cần thay đổi hay không.

Một Số Kỹ Năng Học Được Có Thể Hỗ Trợ Ra Quyết Định

Tư Duy Phản Biện

Nhận Thức Cảm Xúc Giao Tiếp

Kỹ Năng Ra Quyết Định

Tư Duy Phản Biện/Thu Thập Thông Tin:

Người ra quyết định bắt đầu bằng việc nhận ra rằng họ cần đưa ra quyết định và thu thập thông tin để giúp họ đưa ra quyết định đó.

Một số thông tin thu thập được sẽ liên quan đến các lựa chọn hiện có và hậu quả của chúng.

Một số hoạt động thu thập dữ liệu liên quan đến việc xem xét các mục tiêu, ưu tiên và cảm xúc vì đây là những yếu tố quan trọng trong quá trình ra quyết định.

Mọi người có thể học cách thu thập thông tin (dưới dạng mục tiêu IEP hoặc IPP) hoặc được người khác hỗ trợ thu thập thông tin.

Kỹ Năng Ra Quyết Định

Tư Duy Phản Biện/Đánh Giá:

Người ra quyết định phân tích và đánh giá các lựa chọn và kết quả mà họ nghĩ sẽ xảy ra, cũng như độ tin cậy của các thông tin khác nhau mà họ thu thập được.

Tư duy phản biện có thể lĩnh hội thông qua các hoạt động như phân loại, so sánh và đối chiếu, câu hỏi mở và giải mã mối quan hệ nhân quả.

Kinh nghiệm ra quyết định giúp mọi người hiểu rõ hơn về hậu quả cũng như việc có nên tin tưởng vào thông tin từ nhiều nguồn khác nhau hay không.

Kỹ Năng Ra Quyết Định

Nhận Thức/Trí Tuệ Cảm Xúc:

Nhận biết và quản lý cảm xúc là những khía cạnh thiết yếu trong quá trình ra quyết định.

Cảm xúc có thể thúc đẩy việc ra quyết định đồng thời đưa ra phản hồi về việc quyết định đó có hợp lý hay không.

Cảm xúc cũng có thể khiến quyết định xa rời mục tiêu, đặc biệt trong trường hợp người ra quyết định thiếu tự tin và chịu tác động từ người khác (người muốn làm hài lòng người khác, áp lực từ bạn bè hoặc bị bắt nạt).

Mọi người có thể học cách nhận thức được cảm xúc của bản thân và những ảnh hưởng của cảm nhận đến quyết định mình đưa ra. Trong đó có thể bao gồm học cách nhận biết những cảm xúc khác nhau và hiểu rõ mối liên hệ giữa cảm nhận và lựa chọn.

Kỹ Năng Ra Quyết Định

Giao Tiếp:

Người ra quyết định truyền đạt quyết định của mình và các loại hình hỗ trợ mà họ có thể mong muốn hoặc cần nhận được khi ra quyết định.

Người ra quyết định nên luyện tập đặt câu hỏi để có được thông tin họ quan tâm trước khi ra quyết định.

Đối với một số người, nhu cầu giao tiếp có thể bao gồm việc học cách nhờ giúp đỡ hoặc từ chối những người đề nghị giúp đỡ khi họ không muốn.

Kỹ năng ngôn ngữ và giao tiếp là mục tiêu chung mà gia đình và nhà trường cần nỗ lực trau dồi.

Học hỏi kỹ năng ra quyết định

- **Mọi người đều có thể bắt đầu rèn luyện kỹ năng ra quyết định bất cứ lúc nào!!**
- Điều chỉnh phù hợp trải nghiệm ra quyết định là một trong những cách tốt nhất giúp mọi người phát triển khả năng tự quyết và tâm lý tự tin.
- Hoạt động học hỏi lũy tiến các kỹ năng ra quyết định có thể được tích hợp vào các hoạt động hàng ngày tại nhà và vào Kế Hoạch Giáo Dục Cá Nhân (IEP) ở trường.
- Mặc dù mỗi cá nhân lại có nhu cầu riêng biệt, nhưng hội thảo này sẽ xem xét một số ví dụ về các hoạt động/mục tiêu cho người ra quyết định ở cả cấp độ nhập môn lẫn nâng cao hơn.

Người Ra Quyết Định ở cấp độ Nhập Môn

Một số người mới luyện tập ra quyết định có thể cảm thấy thiếu chắc chắn, không thoải mái hoặc lo lắng khi tự đưa ra quyết định. Một số ý tưởng về chiến lược và hỗ trợ học tập là:

- Sử dụng sách và truyện (hoặc những câu chuyện xã hội) để minh họa và thảo luận về quá trình ra quyết định, bao gồm thu thập thông tin, đưa ra lựa chọn và ảnh hưởng về mặt cảm xúc của những lựa chọn đó đối với người ra quyết định và những người khác.
- Người hỗ trợ có thể thường xuyên làm mẫu/giải thích quá trình ra quyết định của mình. Trong đó có thể bao gồm việc những người khác chia sẻ quá trình của họ cũng như thừa nhận khi họ mắc sai lầm và giải thích cách họ vượt qua những sai lầm đó.

Ý Tưởng cho Người Ra Quyết Định ở cấp độ Nhập Môn

- **Các quyết định KHÔNG CÓ/ÍT RỦI RO** có thể là xuất phát điểm tuyệt vời cho người ra quyết định ở cấp độ nhập môn.
- **Các quyết định NGẮN HẠN** mang lại hậu quả tích cực hoặc tiêu cực tức thì cho người mới luyện tập ra quyết định, giúp kết nối các quyết định với hậu quả của chúng.
- **LỰA CHỌN GIỚI HẠN** (lựa chọn giữa 2 hoặc 3 phương án định sẵn) có thể là một xuất phát điểm để cân nhắc.

Ý Tưởng cho Người Ra Quyết Định ở cấp độ Nhập Môn

- **Các quyết định KHÔNG CÓ/ÍT RỦI RO** có thể là xuất phát điểm tuyệt vời cho người ra quyết định ở cấp độ nhập môn.
- **Các quyết định NGẮN HẠN** mang lại hậu quả tích cực hoặc tiêu cực tức thì cho người mới luyện tập ra quyết định, giúp kết nối các quyết định với hậu quả của chúng.
- **LỰA CHỌN GIỚI HẠN** (lựa chọn giữa 2 hoặc 3 phương án định sẵn) có thể là một xuất phát điểm để cân nhắc.

Giúp Xây Dựng Kỹ Năng cho Người Ra Quyết Định ở cấp độ Nhập Môn

- Cung cấp **PHƯƠNG ÁN THAY THẾ THỰC SỰ**. Trong hầu hết các trường hợp, người khuyết tật chỉ được cung cấp **lựa chọn hạn chế giữa làm theo và không làm theo**, thay vì lựa chọn giữa các phương án thay thế mà họ thấy quan trọng hoặc mong muốn.
- **CUNG CẤP NỀN MÓNG** cho quá trình này.
- **TẠO ĐIỀU KIỆN** phù hợp cho người ra quyết định.

Hỗ Trợ Người Ra Quyết Định ở cấp độ Nhập Môn

- **KINH NGHIỆM LÀ YẾU TỐ QUAN TRỌNG** vì kinh nghiệm dù tích cực hay tiêu cực đều là bài học hiệu quả nhất cho hầu hết mọi người.
- **CHIA SẺ THÔNG TIN VỀ QUYẾT ĐỊNH** giúp người ra quyết định rút ra bài học từ quá trình này.
- **HỖ TRỢ CẢM XÚC** cho người ra quyết định trong quá trình xây dựng kỹ năng và tâm lý tự tin.

Người Ra Quyết Định ở cấp độ Nâng Cao Hơn

- Hầu hết mọi người học cách ra quyết định bằng cách đưa ra những quyết định ngày càng quan trọng và phức tạp hơn, đồng thời xây dựng kỹ năng ra quyết định.
- Khi cá nhân cảm thấy thoải mái với những lựa chọn không có/ít rủi ro và ngắn hạn, họ có thể áp dụng bước tiếp theo là hướng đến những quyết định ẩn chứa nhiều rủi ro hơn và dài hạn hơn.

Người Ra Quyết Định ở cấp độ Nâng Cao Hơn

- Tương tự như mọi hoạt động học tập nói chung, việc ra quyết định cần phù hợp với nhu cầu, phong cách và nhịp độ của từng cá nhân.

- Một số người sẵn lòng chấp nhận rủi ro hơn những người khác, trong khi một số người khác lại thận trọng hơn. Điều này có thể ảnh hưởng đến loại quyết định mà cá nhân muốn đưa ra và mức độ hỗ trợ mà họ muốn nhận được cho các quyết định của mình.

- Người ra quyết định và những người hỗ trợ có thể xác định mức độ rủi ro phù hợp cho cá nhân đó.

Chiến lược Từng Bước

- Đôi khi, những quyết định lớn và đầy rủi ro có thể được chia thành một chuỗi các quyết định nhỏ hơn có thể thay đổi hoặc dễ dàng theo dõi.
- Ví dụ: thay vì tự đưa ra mọi quyết định về hoạt động chăm sóc sức khỏe của mình, PWD có thể yêu cầu những người hỗ trợ thường xuyên hỏi thăm tình hình và giúp họ theo dõi cũng như đánh giá hiệu quả của các lựa chọn họ đưa ra.

Quản Lý Rủi Ro

- Các biện pháp phòng ngừa (có thể hoặc có thể không loại bỏ sau này) cũng có thể giảm bớt rủi ro. Ví dụ: có thể giảm bớt rủi ro khi đi du lịch một mình bằng cách cài đặt ứng dụng theo dõi trên thiết bị di động của bạn, đi đến những nơi quen thuộc hoặc đi cùng bạn bè. Một lần nữa, người ra quyết định sau này có thể quyết định xem có nên loại bỏ các biện pháp phòng ngừa nói trên hay không.
- Một phương thức giảm bớt rủi ro khác là học cách giải quyết vấn đề hoặc lập kế hoạch dự phòng. Người ra quyết định có thể phối hợp cùng đội ngũ của mình để rèn luyện giải quyết vấn đề và những điều nên làm nếu quyết định không diễn ra theo đúng kế hoạch.

Tiếp tục phát triển kỹ năng ra quyết định

Trau dồi	Trau dồi suy ngẫm về những kết quả khả dĩ của các quyết định và những điều bạn có thể làm nếu các quyết định đó không hiệu quả.
Tìm hiểu	Tìm hiểu về những nguồn dữ liệu nào bạn có thể và không thể tin tưởng.
Rèn luyện	Rèn luyện đánh giá tính cấp thiết của quyết định và mức độ rủi ro.

Phát Triển Trí Tuệ Cảm Xúc và Khả Năng Phục Hồi

Điều chỉnh cảm xúc hỗ trợ kỹ năng ra quyết định.

Chỉ rõ và suy ngẫm về phản ứng cảm xúc của bạn với các quyết định.

Rèn luyện kỹ năng ứng phó để các quyết định không gây căng thẳng.

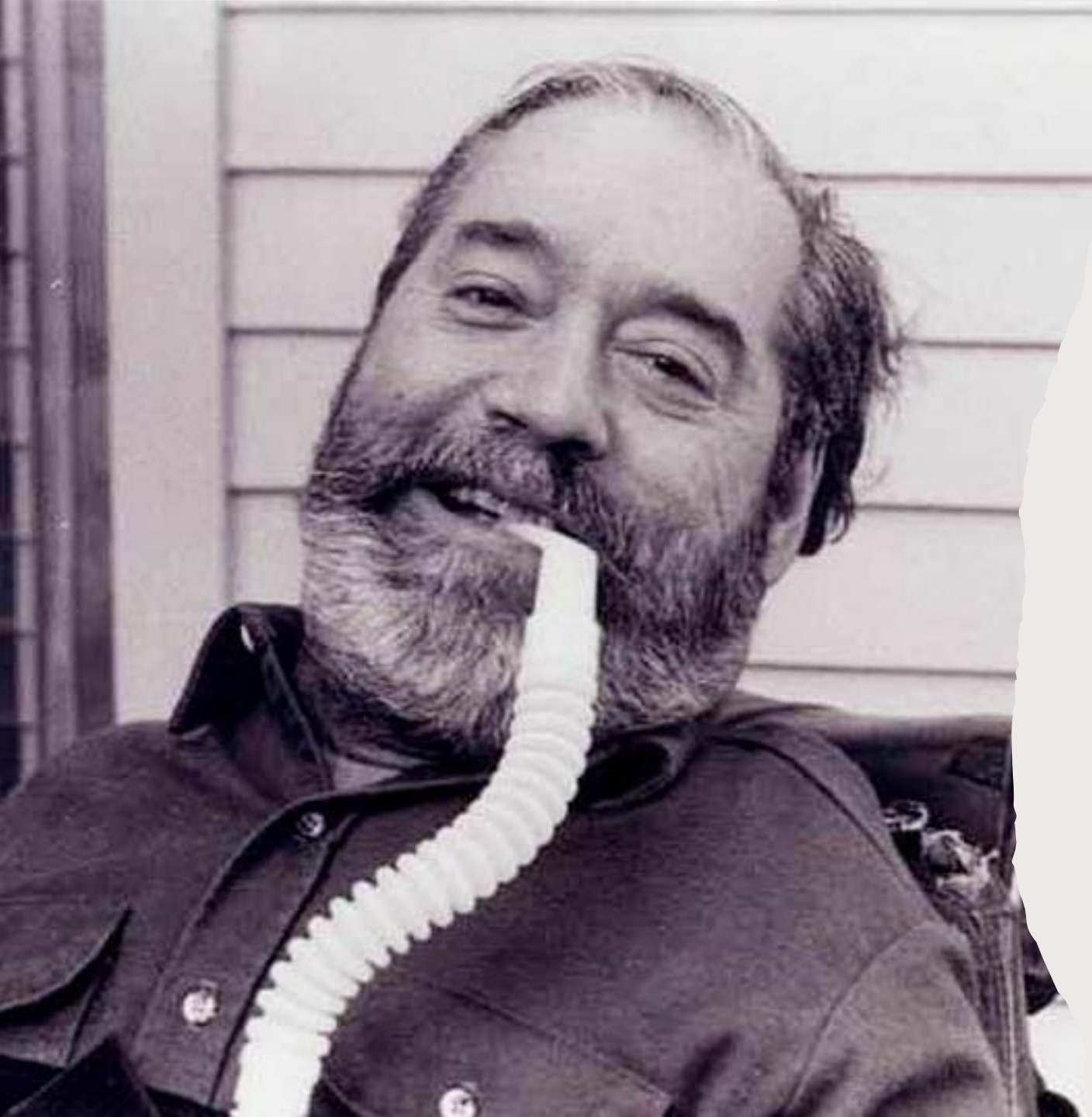
Nghĩ về tác động của quyết định đối với cảm xúc của người khác và cách bạn muốn cân nhắc điều này khi ra quyết định.

Giao Tiếp

- Rèn luyện kỹ năng lắng nghe vì người khác có thể đưa ra những góc nhìn và ý tưởng mới giúp cải thiện quyết định của bạn.

- Rèn luyện Tính Quyết Đoán để truyền đạt quyết định của bạn cho người khác (cũng như đối tượng và sự việc mà bạn muốn được giúp đỡ)

Không bao giờ là quá sớm và quá muộn để hỗ trợ một cá nhân muốn tự mình ra quyết định nhiều hơn về cuộc sống của họ.

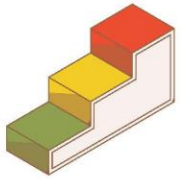


“Sống tự lập không phải là tự mình làm mọi việc; mà là kiểm soát được cách thực hiện mọi việc.”

— Ed Roberts, người tiên phong về quyền của người khuyết tật kiêm người sáng lập phong trào sống tự lập.

MỤC TIÊU RA QUYẾT ĐỊNH CHO IEP

Hiểu rằng những lựa chọn bạn đưa ra có thể dẫn tới cả những hậu quả tốt và xấu là một phần quan trọng trong quá trình trưởng thành. Lồng ghép các mục tiêu vào kỹ năng ra quyết định là một bước đầy giá trị hướng tới trạng thái sẵn sàng



Tôi có thể hiểu các bước giải quyết vấn đề hiệu quả.

Đến cuối chu kỳ IEP, học sinh sẽ đủ khả năng xác định vấn đề, suy nghĩ để đưa ra những giải pháp, đánh giá các phương án và suy ngẫm về kết quả với độ chính xác _%.

Tôi có thể xác định và phân loại cảm xúc của mình cũng như hiểu được ảnh hưởng của cảm xúc đối với quá trình ra quyết định.

Đến cuối chu kỳ IEP, học sinh sẽ đủ khả năng liệt kê những cảm xúc tác động đến quá trình ra quyết định của mình và xác định cách thức mà chúng có thể tác động đến quyết định với độ chính xác ___%.

Tôi có thể xác định những lĩnh vực cần hỗ trợ và tìm kiếm giúp đỡ.

Đến cuối chu kỳ IEP, học sinh sẽ đủ khả năng xác định điểm mạnh, điểm yếu của mình và tìm kiếm hướng dẫn trước khi đưa ra quyết định với độ chính xác_%.

Tôi có thể tham gia xây dựng kế hoạch để đạt được mục tiêu cá nhân và học tập.

Đến cuối chu kỳ IEP, học sinh sẽ đưa ra những quyết định phù hợp ở tần suất hàng ngày được đo lường qua hoạt động tự đánh giá và quan sát của giáo viên.

Tiêu Chuẩn Học Tập	Đầu Tiểu Học	Cuối Tiểu Học	Trung Học Cơ Sở	Đầu Trung Học Phổ Thông	Cuối Trung Học Phổ Thông
B: Áp dụng kỹ năng ra quyết định để giải quyết có trách nhiệm các tình huống hàng ngày trong môi trường học đường và xã hội.	**3B.la.** Xác định một loạt các quyết định mà học sinh đưa ra ở trường.	**3B.2a.** Xác định và áp dụng các bước ra quyết định có hệ thống.	**3B.3a.** .Phân tích cách kỹ năng ra quyết định cải thiện thói quen học tập và thành tích học tập.	**3B.4a.** Đánh giá khả năng cá nhân trong việc thu thập thông tin, lập phương án thay thế và dự đoán hậu quả của các quyết định.	**3B.5a.** Phân tích ảnh hưởng của hoạt động ra quyết định ở hiện tại đối với lựa chọn học đại học và nghề nghiệp.
	3B.lb. Đưa ra những lựa chọn tích cực khi gtương tác với bạn cùng lớp.	**3B.2b.** Lập phương án thay thế và đánh giá hậu quả của chúng ở nhiều tình huống trong môi trường học đường và xã hội.	**3B.3b.** Đánh giá các chiến lược chống lại áp lực tham gia vào các hoạt động không an toàn hoặc phi đạo đức.	**3B.4b.** Áp dụng kỹ năng ra quyết định để thiết lập các mối quan hệ xã hội và công việc có trách nhiệm.	**3B.5b.** Đánh giá ảnh hưởng của hoạt động ra quyết định có trách nhiệm đối với mối quan hệ giữa các cá nhân và nhóm.

HỌC SINH CÓ THỂ ĐƯA RA TUYÊN BỐ VỀ MỤC TIÊU CHO BẤT KỲ MÔN HỌC NÀO. SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ VÍ DỤ:

- Trong quá trình phối hợp với những người hỗ trợ để xây dựng mục tiêu ngắn hạn và dài hạn, tôi (tên học sinh) sẽ tham dự và chủ trì các cuộc họp nhóm IEP của mình.
- Với hỗ trợ của người quản lý trường hợp, tôi (tên học sinh) sẽ xem xét các đánh giá đã hoàn thành và xây dựng các mục tiêu ngắn hạn và dài hạn cần thiết, với minh chứng là mức hoàn thành 100% tiêu chí viết IEP do giáo viên thiết lập.
- Trong quá trình phối hợp với những người hỗ trợ, tôi (tên của học sinh) sẽ xác định năm người mình tin tưởng có thể giúp tôi lựa chọn chương trình giáo dục, việc làm và sống tự lập mà tôi quan tâm.
- Với hỗ trợ của người quản lý trường hợp, tôi (tên học sinh) sẽ xác định đội ngũ giúp mình lựa chọn các chương trình giáo dục, việc làm và sống tự lập mình quan tâm theo nội dung đã xác định trong danh sách điểm danh của quy trình chú trọng vào cá nhân đã hoàn thành.
- Trong quá trình phối hợp với giáo viên và những người hỗ trợ, tôi (tên học sinh) sẽ xây dựng kế hoạch học tập giúp tôi cải thiện môn nghiên cứu xã hội để đạt điểm chữ cao hơn ít nhất một bậc.
- Trong quá trình phối hợp với giáo viên giáo dục phổ thông và giáo dục đặc biệt, tôi (tên học sinh) sẽ xây dựng kế hoạch học tập để cải thiện điểm môn nghiên cứu xã hội từ (điểm hiện tại) lên (điểm mục tiêu), minh chứng bằng báo cáo tiến bộ hàng quý và điểm trung bình cuối kỳ.
- Trong quá trình phối hợp với giáo viên và phụ huynh, tôi (tên học sinh) sẽ cải thiện khả năng chính tả bằng cách xác định và chơi các trò chơi về từ ngữ mà tôi yêu thích hai lần một tuần.
- Trong quá trình phối hợp với giáo viên và gia đình, tôi (tên học sinh) sẽ xác định và sử dụng nhiều chiến lược khác nhau theo sở thích để cải thiện điểm chính tả từ (điểm hiện tại) lên (điểm mục tiêu), minh chứng bằng báo cáo tiến bộ hàng quý và điểm trung bình cuối kỳ.

Ra Quyết Định Có Hỗ Trợ trong Giáo Dục Đặc Biệt, Connecticut, https://ctsilc.org/wp-content/uploads/2025/02/CTSILC_SDM_Booklet_2_English.pdf

BẠN CÓ THẮC MẮC?

California State Council on Developmental Disabilities

Công trình này được thực hiện nhờ khoản tài trợ từ SCDD và SDM-TAP