培养决策技能，做出支持性决策

SUPPORT FOR FAMILIES
EDUCATION • EMPOWERMENT • EQUITY

Family Resource Navigators

California State Council on Developmental Disabilities

决策自由是个人自主和自我决定的基础，即便某些决策可能会产生不利后果。

《智力障碍人士的决策：自我决定的重要性》，宾夕法尼亚州残疾人权利组织，2018 年。

并非每个人都想成为独立（或依赖他人）的决策者。

然而，对于一些残障人士 (PWD) 而言，成为独立自主的决策者的难度可能比神经功能正常的同龄人更大，**因为他们从未接受过成为决策者的教育，也毫无经验。**

他们未能接受决策技能培养，可能是因为众多观点认为，智力障碍和发育障碍的学生无法做出“正确”选择。

若要成为决策者，要素之一在于接受这样的观点：每个人都会犯错，没有人能每次都做出“正确”决定。

过渡能力：https://transitionabilities.com/choice-making-in-special-education-encouraging-autonomy/?srsltid=AfmBOoqHJnCZwcQ4W1OhcmWBlF4aWA19FvbPYOQuINt6nun29IQZD0eu

假定能力

残障歧视与低期望的挑战

成年人经常替残障儿童/青少年/成年人做出决定，这可能会导致他们的习得性无助。

这可能发展为发育障碍人士需要始终依赖父母或照护者为他们做出决策

习得性无助：认为自己无法控制自身处境，依赖于他人来解决问题。

假定能力是指从一开始就期望，在获得了适当工具的情况下，每个人都具备学习的能力。

过渡能力：https://transitionabilities.com/choice-making-in-special-education-encouraging-autonomy/?srslid=AfrnBoOqJnCzc2wcQ4WlOhcmWBIF4awA19FVbPYOQuINt6nun29IQZDOeu

学习目标

采用支持性决策 (SDM) 流程的一个主要阻碍因素是，残障人士 (PWD) 通常缺乏决策相关的经验或培训。在本次研讨会上，我们将探讨决策技能的一些关键要素，并提供若干建议，帮助残障人士强化这些技能。

学员将了解成为有效决策者的必备技能，

同时，还将了解到一些建议的方法来培养这些技能，并将其融入 IEP 或 IPP

决策技能是每个人都可以习得的一项技能

- 残障人士（儿童/青少年/成年人）在家中或学校均可培养这项技能，也可将技能培养纳入个别化教育计划 (IEP) 或个人项目计划 (IPP)。
- 本次研讨会将深入探讨培养决策技能的一些关键要素，并为新手和经验更为丰富的决策者提供目标/活动建议。

决策不仅仅只是做出选择。***这是一个系统化的流程***，涉及确定需要做些什么以及如何实现目标，同时反思动机和后果。如果一个人掌握了良好的决策技能，便能合理预期自身行为（或不作为）所带来的后果，并且明白为什么某些行为最有利于自己的身心健康以及他人的利益。

“为什么说培养决策技能至关重要”，
https://wellspringprevention.org/blog/help-child-develop-decision-making-skills/

决策流程（独立、依赖或获得支持）的一些基本步骤

1. 确定需要做出决策的时机，以及决策的具体内容（并且这需要由您本人做出）。
2. 收集与决策相关的信息，包括您本人的想法和感受，以及他人提供的信息或在线资源。
3. 确定关于可用选择的替代方案（其中可包括您自己挖掘的新选项）。
4. 根据您重视和认为重要的标准，以及您认为可能会带来的后果，评估各个选择。
5. 选择您认为的最佳方案，并根据自己的选择采取行动。
6. 观察您的决策的结果，并仔细考虑是否需要做出改变。

有助于决策的一些习得技能

批判性思维

情绪意识

沟通

决策技能

批判性思维/收集信息：

决策者首先意识到需要做出决策，然后去收集信息来帮助做出决策。

收集的某些信息是关于可供选择的选项及其后果。

某些数据收集工作则涉及确立目标、识别偏好和情绪，因为这些要素对决策至关重要。

自主收集信息（作为 IEP 或 IPP 目标）或寻求他人的帮助来收集信息，这是一项可通过学习加以掌握的技能。

决策技能

批判性思维/评估：

决策者会分析并评估自己的选择、可能产生的结果，以及所收集的不同信息的可信度。

借助分类、比较和对比、开放式问题，以及解读因果关系等活动，习得批判性思维。

体验决策流程让人能更深入地理解后果，以及是否要信任不同来源的信息。

决策技能

情绪意识/情商：

识别与管理情绪是决策不可或缺的一部分。

一方面，情绪可能激发决策，也可以提供关于某项决策是否合理的反馈。

另一方面，决策者的情绪也可能导致决策偏离其自身目标，尤其是在决策者缺乏自信且受到他人影响（例如，取悦他人、同伴压力或霸凌）的情况下。

觉察自己的情绪以及情绪对决策的影响，这是可以习得的技能。这可能涉及学会辨识不同的情绪，并理解感受与选择之间的联系。

决策技能

沟通：

决策者传达其决策，以及他们在作决策时可能想要或需要的支持类型。

在做出决策之前，决策者可能需要练习如何提问，以获取他们感兴趣的信息。

对于某些人来说，沟通需求可能包括学习如何寻求帮助，或在无需帮助时谢绝主动要提供帮助的人。

语言和沟通技能是家庭与学校要共同努力实现的目标。

学习决策技能

- **任何人都可以学习决策技能，任何时候都不晚！**
- 量身定制的适当决策体验，是帮助人们提高自主性和增强自信心的最佳方法之一。
- 可以将渐进式决策技能学习融入日常家庭活动以及学校的个别化教育计划(IEP)。
- 虽然每个人的需求各不相同，但本次研讨会将探讨一些适用于新手和经验更为丰富的决策者的活动/目标示例。

新手决策者

某些新手决策者可能会对自己的决策没有把握、感觉不安或焦虑。以下是一些学习策略和支持建议：

- 使用书籍和故事（或社交故事）来阐述并讨论决策流程，包括收集信息、做出选择，以及这些选择对决策者本人和他人的情绪影响。
- 支持人员可以经常性示范/讲述他们的决策流程。 这可能包括：邀请他人分享自己的决策流程、承认在做出决策时所犯的错误，以及阐述应对方法。

适用于新手决策者的一些建议

- 对于新手决策者来说，**无风险/低风险决策**是一个不错的起点。
- **短期决策**会带来直接的正面或负面后果，有助于新手决策者理解决策与其后果之间的联系。
- 可以从**有限选择**（在 2 个或 3 个预定选项之间进行选择）开始。

适用于新手决策者的一些建议

- 对于新手决策者来说，**无风险/低风险决策**是一个不错的起点。
- **短期决策**会带来直接的正面或负面后果，有助于新手决策者理解决策与其后果之间的联系。
- 可以从**有限选择**（在 2 个或 3 个预定选项之间进行选择）开始。

帮助新手决策者培养技能

- 提供**切实的替代方案**。通常，残障人士的**选择比较有限，只有顺从与不顺从**，而无法根据自己认为重要或可取的标准在各种选项之间进行选择。
- **提供支架式支持**，了解决策流程。
- 为决策者**留出适当的空间**。

协助新手决策者

- **经验至关重要**，因为对大多数人而言，经验是最好的老师，无论是积极的还是消极的经验。
- **详细了解各决策**有助于决策者从具体流程中学习。
- 在决策者培养技能和树立信心的过程中，为他们**提供情绪支持**。

经验更为丰富的决策者

- 在大多数人学习决策流程并培养决策技能的过程中，决策的重要性和复杂度都是递增的。
- 适应了做出无风险/低风险的短期选择后，下一步便可以进展到风险更高、更长远的决策。

经验更为丰富的决策者

- 与所有的学习一样，决策技能的培养应考虑到个人的需求、风格和节奏。
- 有些人更倾向于冒险，而有些人则更加谨慎。这可能会影响一个人做出的决策类型，以及他/她希望获得的支持水平。
- 决策者及其支持人员可以确定适合该个人的风险等级。

循序渐进的策略

- 有时，可以将重大且高风险的决策分解为一系列可逆的或易于监测的小决策。
- 例如，残障人士无需自行决定其所有医疗保健事宜，而是可以要求支持人员定期与他们沟通，帮助其监测和评估决策效果。

管理风险

- 预防性措施（后续可能取消，也可能保留）也可以降低风险。例如，在移动设备上启用追踪程序、前往熟悉的地方或与朋友结伴出行等，可以降低独自出行的风险。同样，决策者可以稍后决定是否取消这些预防措施。
- 学习解决问题或制定应急计划，也是一种降低风险的方法。决策者可与团队成员一起练习如何解决问题，以及如果决策效果不及预期应该怎么做。

继续培养决策技能

努力	努力思考决策可能产生的结果，以及如果决策无效应该怎么做。
了解	了解可以依赖哪些数据来源，哪些数据来源不可依赖。
练习	练习如何评估决策的紧迫性和风险等级。

提高情商与韧性

情绪调节可为决策技能提供有力支持。

说出并反思您对决策的情绪反应。

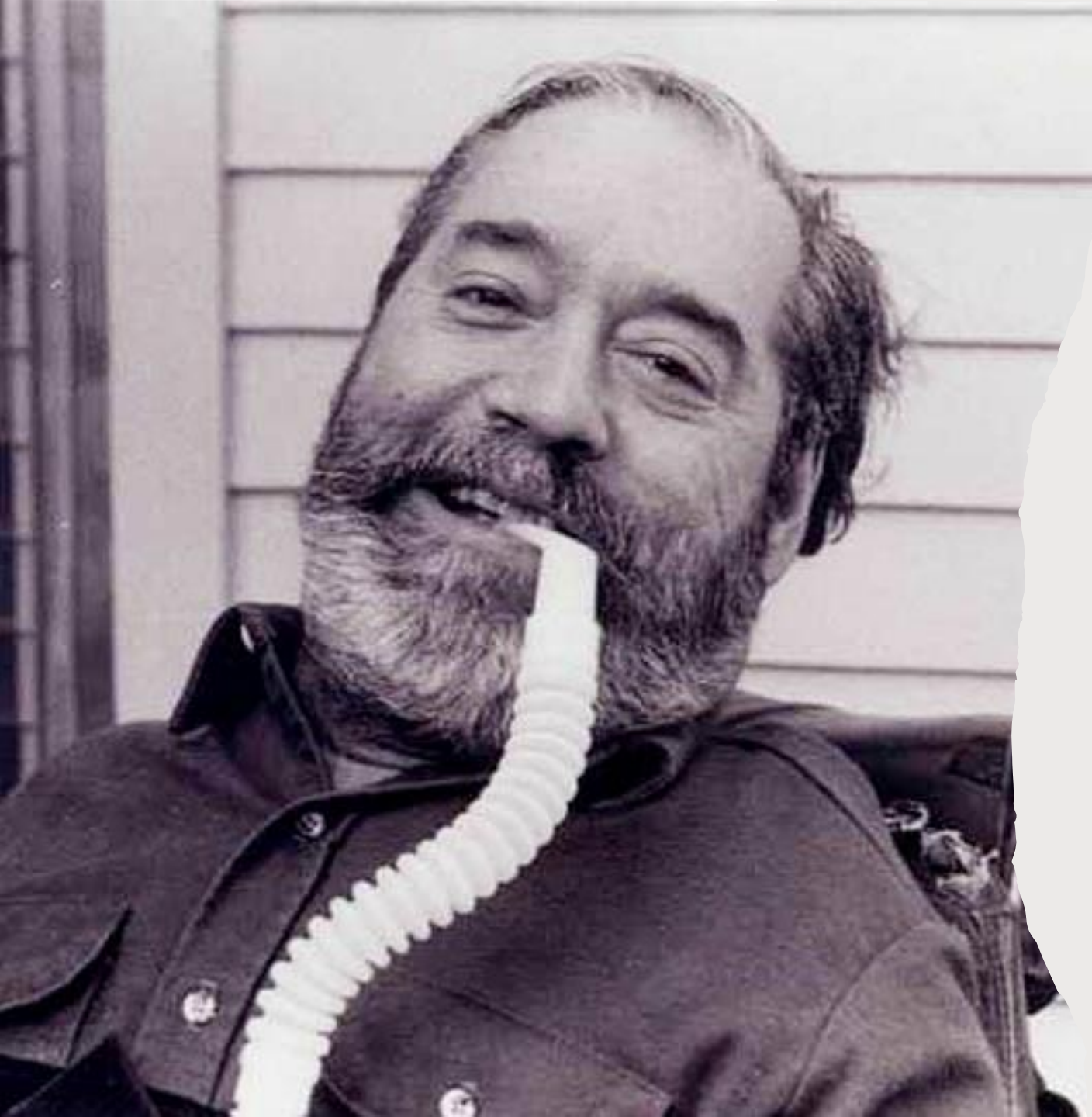
练习应对技能，以减少决策所带来的压力感。

思考决策对他人情绪的影响，以及您在决策过程中如何考虑这个问题。

沟通

- 练习倾听，因为他人可以给您提供全新的观点与思路，从而改善您的决策。
- 练习坚定自信地向他人传达您的决定（以及希望向谁寻求什么帮助）。

为希望提升自己的生活决策自主性的人提供支持，这永远不会太早，也永远不会太晚。

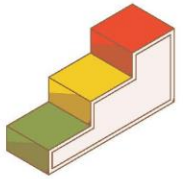


“独立生活不是独自做完所有事情；而是掌控事情的进展。”

– 爱德华·罗伯茨（Ed Roberts），残障人士权利倡导者兼独立生活运动创始人。

IEP 决策技能目标

理解自己所作选择可能带来的好与坏的后果，这是成年人的一项重要能力。确立决策技能目标是做好准备的重要一步



我可以理解有效解决问题的步骤。

在 IEP 周期结束时，学生将能够找出问题、想出解决办法、评估各个选项，以及反思结果，准确率达到 _%。

我可以辨识自己的情绪，理解情绪可能对决策产生的影响。

在 IEP 周期结束时，学生将能够列出哪些情绪会影响其决策及其对决策的影响，准确率达到 _%。

我可以确定自己在哪些方面需要帮助并寻求帮助。

在 IEP 周期结束时，学生将能够识别自己的优势和劣势，并寻求指导，然后做出决策，准确率达到 _%。

我可以参与制定计划，实现个人目标和学业目标。

在 IEP 周期结束时，学生将能够做出适当的日常决策，根据自我评估和教师观察结果进行衡量。

学习标准	小学低年级	小学高年级	初中	高中低年级	高中高年级
B：运用决策技能，负责任地应对日常学业和社交场合。	3B.1a. 确定学生在学校做出的一系列决策。	3B.2a. 确定并应用系统性决策流程的步骤。	3B.3a. 分析如何运用决策技能，改善学习习惯和成绩表现。	3B.4a. 评估个人收集信息、提出替代方案和预测决策后果的能力。	3B.5a. 分析当前的决策对大学和职业选择有何影响。
	3B.1b. 与同学互动时，做出积极的选择。	3B.2b. 提出替代解决方案，并评估其对各种学业和社交场合的影响。	3B.3b. 评估用于抵御从事不安全或不道德活动所面临压力的策略。	3B.4b. 运用决策技能，建立负责任的社交关系和工作关系。	3B.5b. 评估负责任的决策如何影响人际关系和群体关系。

学生可以设定任何科目的个人陈述目标。以下是一些示例：

- 我（学生姓名）将与我的支持人员合作制定个人目标，参加并主持我的 IEP 团队会议。
- 借助个案管理人员的支持，我（学生姓名）将查看已完成的评估并制定目标，衡量依据是 100% 达到教师编写的 IEP 写作评分标准。
- 我（学生姓名）将与我的支持人员合作，确定我信任的五个人，他们会帮助我选择自己感兴趣的教育、就业和独立生活项目。
- 借助个案管理人员的支持，我（学生姓名）将确定一个团队（根据已完成的以个人为中心的流程中的参与者名单确定），该团队将协助我选择自己感兴趣的教育、就业和独立生活项目。
- 我（学生姓名）将与我的老师和支持人员合作制定一份学习计划，帮助我将社会学成绩至少提高一个字母等级。
- 我（学生姓名）将与普通教育教师和特殊教育教师合作制定一份学习计划，将我的社会学成绩从（当前分数）提高到（目标分数），衡量依据是季度进展报告和期末平均分。
- 我（学生姓名）将与老师和家长合作，确定我喜欢的文字游戏并参与游戏（每周两次）来提高我的拼写技能。
- 我（学生姓名）将与老师和家人合作确定我感兴趣的策略并加以运用，将我的拼写成绩从（当前分数）提高到（目标分数），衡量依据是季度进展报告和期末平均分。

《康涅狄格州特殊教育中的支持性决策》，https://ctsilc.org/wp-content/uploads/2025/02/CTSILC_SDM_Booklet_2_English.pdf

欢迎提问！

California State Council on Developmental Disabilities

本项目由 SCDD 和 SDM-TAP 资助