

چگونه خود مدیریتی ایجاد کنیم؟

خود مدیریتی چیست؟

هنگامی که به افراد آموزش داده می شود که بر رفتارهای خود مدیریت و نظارت کنند، بهتر است برای تنظیم احساسات و رفتارهایشان آماده شوند. سیستم های خود مدیریتی شامل رفتارهای خود نظارتی (ثبت کردن رفتار)، رفتارهای خود ارزیابی (ارزیابی رفتار) یا هر دو در رابطه با استراتژی های تشویقی می شود. دانش آموزان باید آموزشهای لازم را در خصوص نحوه استفاده از سیستمهای خودمدیریتی و همچنین هدف از نظارت یا ارزیابی بر رفتارهای شخصی دریافت کنند. مرکز ملی مداخلات فشرده (2016) مدیریت بر خود.

<https://intensiveintervention.org/>

چطور آن را داشته باشیم؟

- مزایای آموزش مدیریت بر خود
- افزایش رفتار مطلوب
- افزایش استقلال
- کاهش نیازمندی به فرد بالغ یا فرد دیگر برای مداخله در راهکارهای رفتاری

نحوه انتخاب یک سیستم خودمدیریتی

خودمدیریتی: به فرد استراتژیهایی می دهد تا بتواند مسئولیت رفتار خود را بر عهده بگیرد ، (به عنوان مثال با آماده سازی مراحل لازم برای یک کار یا پروژه).

- باید همراه با استراتژی های تشویقی استفاده شود
- به افراد یاد دهید که روی رفتارهای مناسب تمرکز کنند

خود پایش: فرد می تواند بر پیشرفتش در جهت رسیدن به هدف از یک رفتار مشخص و قابل مشاهده نظارت کند.

- یک رفتار مشکل آفرین و یک رفتار جایگزینی را که می تواند مورد بررسی قرار گیرد ، شناسایی کنید.
- رفتار را تعریف کنید- این رفتار چگونه به نظر می رسد؟
- هدف فرزند شما از این رفتار چیست؟
- کودک شما چند بار یا چه مدت درگیر این رفتار است؟
- به فرزند خود بیاموزید که چگونه رفتار خود را ثبت کند.
- عملکرد کودک خود را در پایان جلسه یادگیری ، روز بعد از کلاس ، یا بعد از یک قسمت رفتار ، با او مرور کنید.
- اگر فرزند شما هدف مورد نظر را برآورده کرده است ، او را با یک مورد یا فعالیت ترجیحی تشویق کنید.

خود ارزیابی: فرد می تواند رفتار خود را ارزیابی کرده و آن را با انتظارات عملکردی از پیش تعیین شده مقایسه کند. (به عنوان مثال پر کردن یک برگه بازتاب یا یک روال رفتار).

توجه:

- تشویق باید همراه با سیستم های خودمدیریتی استفاده شود.
- افرادی که از سیستم های خودمدیریتی استفاده می کنند باید توانایی بیان رفتار یا احساسات خود را داشته باشند.
- در ابتدا باید از سیستم های خود مدیریتی با پشتیبانی استفاده شود. همچنان که کودکان شروع به افزایش دقت در خود مدیریتی و ضبط ارزیابی کارهای خود میکنند، میتوانند پشتیبانی از وی را کاهش دهید تا وی بتواند استقلالش را افزایش دهد.