

Trông
như thế
nào?

Những người được dạy dỗ để quản lý và theo dõi những hành vi của chính mình là những người được chuẩn bị tốt hơn để điều tiết cảm xúc và hành vi. Những hệ thống tự quản bao gồm tự theo dõi (thí dụ, ghi chép lại), tự đánh giá (thí dụ, xếp hạng) các hành vi, hoặc cả hai và đi kèm với những sách lược khích lệ.

Các em học sinh cần được dạy để biết cách sử dụng những hệ thống tự quản, cũng như hiểu được mục đích của việc theo dõi và đánh giá hành vi của chính mình.

National Center on Intensive Intervention. (2016). *Self-Management*.
<https://intensiveintervention.org/>

Những lợi ích của việc dạy cách tự quản

- Gia tăng hành vi tốt
- Gia tăng sự độc lập
- Giảm bớt tình trạng người lớn hoặc một người khác phải dùng những sách lược hành vi để can thiệp

Cách lựa chọn hệ thống tự quản

Tự quản: Một cá nhân được dạy những sách lược để giúp họ nhận trách nhiệm đối với hành vi của chính họ, (thí dụ, sẵn sàng để thực hiện một công việc được giao hoặc một dự án bằng cách chuẩn bị sẵn những vật dụng cần thiết).

- Nên được dùng chung với những sách lược tưởng thưởng hay khích lệ
- Dạy đứa trẻ tập trung chú ý tới những hành vi phù hợp

Tự theo dõi: Một cá nhân có thể theo dõi tiến bộ hướng tới mục tiêu của mình về một hành vi cụ thể và có thể quan sát được.

- Nhận diện một hành vi có vấn đề và một hành vi thay thế có thể theo dõi được.
- Xác định hành vi đó - trông như thế nào?
- Mục tiêu đặt ra cho đứa trẻ là gì?
- Hiện giờ đứa trẻ có hành vi đó bao lâu một lần hoặc kéo dài bao lâu?
- Dạy đứa trẻ cách ghi lại hành vi của mình.
- Cùng với đứa trẻ duyệt lại thành tích của nó sau khi buổi học kết thúc, sau giờ học mỗi ngày, hoặc sau khi xảy ra một sự việc về hành vi.
- Nếu đứa trẻ đạt được mục tiêu, hãy khích lệ nó bằng cách thưởng cho nó một vật hay một hoạt động mà nó ưa thích.

Tự đánh giá: Một cá nhân có thể đánh giá hành vi của mình và so sánh hành vi đó với những sự mong đợi đã được xác định trước (thí dụ, điền vào giấy suy nghĩ lại hoặc phiếu đánh giá hành vi).

Lời
khuyên?

Sự tưởng thưởng nên được dùng chung với những hệ thống tự quản.

- Những đứa trẻ dùng các hệ thống tự quản nên có khả năng để diễn đạt cảm xúc hoặc hành vi của mình.
- Lúc mới bắt đầu, những hệ thống tự quản nên được sử dụng với sự hỗ trợ. Khi đứa trẻ bắt đầu cho thấy có một sự gia tăng về tính chất chính xác trong việc tự ghi chép lại hoặc tự đánh giá, sự hỗ trợ có thể được giảm thiểu ngõ hầu đứa trẻ có thể gia tăng sự độc lập.