

Promoting Independence:

Practical Tips for Building Self-Sufficiency and Confidence

Supporting individuals with disabilities in achieving as much independence as possible is a key priority for inclusive programs! Promoting independence enhances quality of life, fosters confidence and builds self-esteem.

1 **Ensure Clear Understanding:**

Before expecting learners to do tasks, routines, or activities on their own, make sure you've taught them how. Give clear directions and show them exactly what to do for each routine or activity.

2 **Use Wait Time:**

Give learners time to process instructions and complete tasks independently before jumping into help. Try counting to five in your head before offering assistance. Many learners just need a little more time to understand instructions and start on a task!

3 **Instill Confidence:**

By fostering independence, you're empowering learners to be confident, autonomous, and capable of making their own choices!

4 **Avoid Physical Guidance:**

Instead of physically guiding someone, try using gestures or visuals. Physical guidance can create dependence and discomfort, and it is always best to use a less intensive form of support when possible!

5 **Use Visual Schedules:**

Providing learners with visual steps can help them be more independent. List the steps for an activity or task and use pictures to make a visual schedule. Review the visual schedule with the learner, and then let them try it on their own!



Thúc đẩy Tính tự lập:

Lời khuyên Thiết thực để Xây dựng Tính tự lập và Sự tự tin

Hỗ trợ người khuyết tật đạt được mức độ tự lập cao nhất có thể là ưu tiên chính của các chương trình hòa nhập! Thúc đẩy tính tự lập giúp nâng cao chất lượng cuộc sống, nuôi dưỡng sự tự tin và xây dựng lòng tự trọng.

1

Đảm bảo Hiểu rõ:

Trước khi mong đợi học sinh tự thực hiện các nhiệm vụ, thói quen hoặc hoạt động, hãy đảm bảo bạn đã dạy trẻ cách thực hiện. Đưa ra hướng dẫn rõ ràng và chỉ cho trẻ chính xác những việc cần làm đối với từng thói quen hoặc hoạt động.

2

Sử dụng Thời gian Chờ:

Dành thời gian để học sinh tiếp nhận hướng dẫn và hoàn thành nhiệm vụ một cách độc lập trước khi trợ giúp. Thử đếm đến năm trong đầu trước khi hỗ trợ. Nhiều trẻ chỉ cần thêm một chút thời gian để hiểu hướng dẫn và bắt đầu thực hiện nhiệm vụ!

3

Tạo Sự tự tin:

Bằng cách thúc đẩy sự tự lập, bạn đang trao quyền để học sinh tự tin, tự chủ và có khả năng đưa ra lựa chọn của riêng mình!

4

Tránh hướng dẫn qua Tiếp xúc:

Thay vì hướng dẫn qua tiếp xúc, hãy thử dùng cử chỉ hoặc hình ảnh. Hướng dẫn qua tiếp xúc có thể tạo ra sự phụ thuộc và khó chịu, tốt nhất là sử dụng hình thức hỗ trợ ít nặng nề hơn khi có thể!

5

Sử dụng Lịch trình Trực quan:

Trình bày trực quan các bước để giúp trẻ tự lập hơn. Liệt kê các bước thực hiện một hoạt động hoặc nhiệm vụ và sử dụng hình ảnh để tạo lịch trình trực quan. Xem lại lịch trình trực quan cùng học sinh, sau đó để trẻ tự mình thử!



Cómo promover la independencia:

consejos prácticos para generar autonomía y confianza

Apoyar a las personas con discapacidades para lograr una mayor independencia posible es una prioridad clave para los programas inclusivos. Promover la independencia mejora la calidad de vida, fomenta la confianza y genera autoestima.

1 Asegúrese de que haya una comprensión clara:

Antes de esperar que los estudiantes realicen tareas, rutinas o actividades por su cuenta, asegúrese de haberles enseñado cómo hacerlo. Dé instrucciones claras y muéstreles exactamente qué hacer para cada rutina o actividad.

2 Use tiempo de espera:

Dé a los estudiantes tiempo para procesar las instrucciones y completar las tareas de manera independiente antes de saltar a la ayuda. Intente contar hasta cinco en su cabeza antes de ofrecer asistencia. Muchos estudiantes solo necesitan un poco más de tiempo para comprender las instrucciones y comenzar una tarea.

3 Infunda confianza:

Al fomentar la independencia, está empoderando a los estudiantes para que tengan confianza, sean autónomos y capaces de tomar sus propias decisiones.

4 Evite la guía física:

En lugar de guiar físicamente a alguien, intente usar gestos o elementos visuales. La orientación física puede crear dependencia y molestias, y siempre es mejor usar una forma de apoyo menos intensiva cuando sea posible.

5 Use horarios visuales:

Proporcionar a los estudiantes pasos visuales puede ayudarlos a ser más independientes. Enumere los pasos para una actividad o tarea y use imágenes para hacer un horario visual. Revise el horario visual con el estudiante y luego ¡déjelo probarlo por su cuenta!



促进独立：

促进独立与增强信心的实用小贴士

尽可能支持有残障的人士实现独立是包容性项目的关键优先事项！促进独立能够帮助学员改善生活质量，培养自信，建立自尊。

1 确保理解清楚：

在期望学员独立进行任务、流程或是活动前，确保您已经教过他们该怎么做。提供清晰的指示，向他们展示每项流程和活动的具体内容。

2 留出等待时间：

给学员留出时间根据说明独立推进和完成任务，不要急于帮忙。可以尝试在提供帮助前，试着在心里数到五。许多学员可能只是需要一点时间理解说明，才能着手开始任务！

3 灌输信心：

通过培养学员的独立性，可以让他们变得自信、自主，并且能够自己做出选择！

4 避免肢体引导：

不要肢体引导，而是尝试使用手势或可视化支持。肢体引导可能会让学员产生依赖和不适，在可能的情况下尽量使用强度较低的支持形式！

5 使用可视化活动安排：

为学员提供可视化步骤能帮助他们更加独立。列出活动或任务步骤，使用图片制作可视化活动安排。与学员一起回顾可视化活动安排，然后让他们独立尝试！

