

Easter Seals Ontario 培养自我主张的技能

引自一位残疾大学生：

“我认为家长必须在孩子很小的时候就开始教他们如何提出自我主张。我认为，如有可能，家长必须让孩子在成为照顾自己和提出自我主张的代理人中起主导作用。我觉得在家长支持下教孩子这种技能，将对他们的成人生活非常有益。”

家长在帮助他们的孩子成为独立成年人中起关键作用。儿童和青少年需要培养他们作为成年人所需要的技能和知识。对于残疾儿童和青少年来说，学习如何表达自己的需求并提出自我主张对他们很重要。



家长： 培养独立技能

1. 鼓励孩子为自己做更多的事
2. 让他们承担起在家里照顾自己和做些日常小事的责任
3. 提供机会让孩子提问并表达其作为成年人的需求和看法。
4. 让孩子负责做出选择
5. 鼓励孩子在学校或社区里提出自我主张
6. 帮助孩子计划要与其谈论问题的对象并练习他们想要说的话



儿童或青少年： 学会争取

1. 在家和学校承担起照顾自己和做些日常小事的责任。
2. 确定自己什么时候需要帮助以及需要什么样的帮助
3. 学会表达自己的需求以及如何寻求帮助
4. 从小事开始，主张自己需要的一件事，例如，作业延期。
5. 保持信息要简单明了并按逻辑顺序提出事实
6. 练习需要说的话，以得到自己想要的东西



青少年或已经成年的孩子： 成为一个有主张的人

1. 确定影响自己和其他人的问题，例如，学校或社区需要一个坡道
2. 确定能帮您提出主张的其他人并与他们谈论作为一个群体自己能做什么
3. 制定计划，确定每一个步骤及谁会负责哪个行动
4. 之后回顾计划，确定哪些有效，哪些无效
5. 必要的话，修改计划或制定一个新策略
6. 每次成功时，会感到更加自信并能对付另一次挑战