

支持决策的 5 个步骤



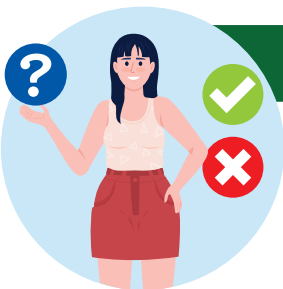
第 1 步：准备好需要的信息

这指的是找到充足的信息来做出决定。
想一想需要哪些信息。想一想对你来说什么事情比较重要。



第 2 步：让合适的人参与进来

这指的是让你信任的人来帮助你。
这些人可以是家人、朋友或者支持人员。
做有些决定时需要得到很多帮助，比做其他决定时需要得到的帮助多；
也有一些决定可能根本不需要别人帮忙！



第 3 步：想一想你有哪些选择，做了这些选择都会有哪些后果

可能会出什么问题？你要怎样应对其中的风险？
想一想下面的事情：

- 我有钱去买这样东西吗？
- 我有时间做这件事吗？
- 做了这个决定以后，还会影响到谁？

如果需要的话，可以让帮助你做决定的人帮你想一想。



第 4 步：把决定变成现实

这是最有趣的一步：做出决定，然后动手去实现！



第 5 步：反思和总结

反思你的决定可以帮助你学习，还能让你在做决定时更有信心。
想一想：

- 哪些事情进行得顺利？
- 哪些事情进行得不顺利？
- 下次有没有可以改进的地方？

如果想要得到有关怎样做出自主决定的更多信息，可以看一看
www.inclusionaustralia.org.au/make-decisions-real