



Quyết định Có Hỗ trợ



Điều gì sẽ giúp tôi sống một cuộc sống tốt?

Sổ làm việc Tài liệu Hướng dẫn Dành cho Người ủng hộ

Sổ làm việc *Điều gì sẽ đem lại cho tôi cuộc sống tốt đẹp (What will give me a good life)* là công cụ giúp người mà bạn hỗ trợ suy nghĩ về những điều họ cần để có cuộc sống tốt đẹp.

Sổ làm việc này bao gồm 4 đề tài.

Những gì tôi muốn làm

Trong phần này, bạn có thể hỗ trợ người đó suy nghĩ về những điều họ hiện đang làm mà quan trọng đối với họ và họ thích làm.

Những điều tôi thấy khó khăn

Bạn có thể hỗ trợ người đó suy nghĩ về những điều họ cảm thấy khó khăn và những điều họ không hài lòng.

Những điều này có thể cản trở họ sống một cuộc sống tốt đẹp.

Những gì tôi muốn làm

Phần này tập trung vào các mục tiêu ngắn hạn của người đó.

Bạn có thể hỗ trợ người đó suy nghĩ về những điều họ muốn làm nhiều hơn và bất kỳ điều mới nào họ có thể muốn thử.

Hy vọng và ước mơ của tôi

Phần này tập trung vào các mục tiêu dài hạn của người đó.

Bạn có thể giúp người đó nghĩ về những gì họ:

- mong muốn làm trong tương lai.
- hy vọng sẽ xảy ra.

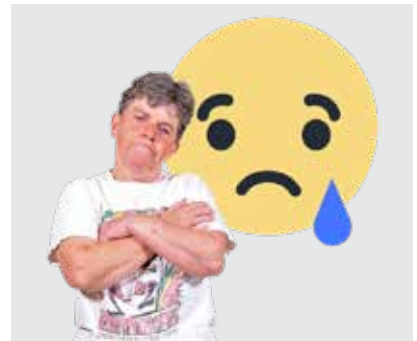
Điều gì sẽ giúp tôi sống một cuộc sống tốt đẹp?



Những gì tôi làm



Những gì tôi hy vọng



Những gì tôi thấy khó khăn



Tên



Nơi tôi cư ngụ



Số điện thoại



Ngày



Tập sách này nói về những gì bạn cần để sống một cuộc sống tốt đẹp.



Cuộc sống tốt đẹp có nghĩa là làm những điều quan trọng với bạn và khiến bạn vui vẻ.



Cuộc sống hiện tại của bạn có tốt đẹp không?



Hầu hết mọi người nói rằng

- một số phần của cuộc sống là tốt đẹp
- một số phần là đủ
- một số phần của cuộc sống là tệ.



Tập sách này giúp bạn suy nghĩ về cuộc sống của mình.



Tập sách này trình bày về

- những gì bạn thích và không thích
- những gì là khó khăn đối với bạn
- những gì bạn hy vọng



Tập sách này sẽ giúp bạn **lập kế hoạch** cho cuộc sống tốt đẹp của bạn!

Một **kế hoạch** có những ý tưởng để giúp bạn làm những việc bạn muốn.



Kế hoạch này sẽ giúp bạn nói với đội hỗ trợ hành vi (behaviour support) của bạn những gì bạn muốn.



Để giúp bạn quyết định những gì bạn muốn, bạn có thể nghĩ về

- những gì bạn thích làm bây giờ
- những gì bạn không thích làm bây giờ
- những gì bạn thấy khó khăn
- những gì bạn muốn làm nhiều hơn



Hãy xem Lily thích làm gì.

Những gì tôi muốn làm



Đây là những gì tôi thích làm



Tôi thích chương trình làm việc của tôi.



Tôi thích nấu ăn với mẹ tôi.



Đôi khi tôi thích tham gia nhóm xã hội.



Tôi thích âm nhạc.



Bạn thích làm những gì?

Những điều quan trọng đối với bạn là gì?

Bạn có thể viết hoặc vẽ câu trả lời của mình ở đây.

Những điều tôi thấy khó khăn



Có thể có những điều mà bạn cảm thấy khó khăn.



Đó có thể là những thứ mà

- bạn không thích
- làm bạn tức giận hoặc buồn
- bạn muốn thay đổi



Những điều này có thể ngăn cản bạn có cuộc sống tốt đẹp.



Bạn có thể lên tiếng về những điều bạn không hài lòng.



Điều quan trọng là những người ủng hộ bạn hiểu họ nên hỗ trợ bạn như thế nào.



Hãy xem những thứ mà Lily thấy khó khăn.



Đây là điều tôi thấy khó khăn



Tôi không thích mọi người thúc giục tôi.



Tôi không thích khi mọi người nói chuyện với tôi khi tôi tức giận.



Tôi tức giận khi mọi người không để tôi tự quyết định.

Có những điều mà bạn cảm thấy khó khăn?



Đúng



Không



Tôi cần giúp đỡ để quyết định

Bạn có thể viết hoặc vẽ câu trả lời của mình ở đây.

Những gì tôi muốn làm



Có thể có những điều bạn muốn làm.

Bạn có thể muốn thử một cái gì đó khác.



Bạn có thể nói với đội hỗ trợ hành vi của mình những gì bạn muốn làm.



Hãy xem Lily muốn làm gì.



Đây là những gì tôi muốn làm



Tôi muốn đi ra ngoài khiêu vũ vào cuối tuần.



Tôi muốn dành nhiều thời gian hơn với bạn bè tôi.



Tôi muốn nấu ăn nhiều hơn.

Có bất cứ điều gì bạn muốn làm nhiều hơn?



Có



Không



Tôi cần giúp đỡ để quyết định

Bạn có muốn thử một cái gì đó khác hay không?



Có



Không



Tôi cần giúp đỡ để quyết định

Bạn có thể viết hoặc vẽ câu trả lời của mình ở đây.

Hy vọng và Ước mơ của tôi



Tất cả chúng ta đều có **hy vọng và ước mơ** cho tương lai.



Những hy vọng và ước mơ là những gì

- chúng ta hy vọng sẽ xảy ra
- chúng ta mong chờ.



Bạn có thể nói với đội hỗ trợ hành vi về những hy vọng và ước mơ của mình.



Những điều đó giúp họ hiểu bạn hơn.



Hãy xem những hy vọng và ước mơ của Lily.



Đây là những gì tôi hy vọng



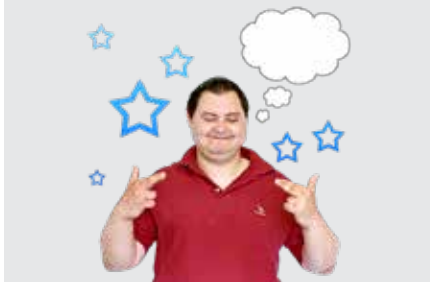
Tôi muốn sống với người bạn thân nhất của mình.



Tôi muốn kết hôn trong tương lai.



Tôi muốn làm việc trong quán cà phê.



Ước mơ của bạn là gì?

Bạn hy vọng điều gì sẽ xảy ra?

Bạn có thể viết hoặc vẽ câu trả lời của mình ở đây.



Trong tập sách này, bạn đã nói về

- những điều bạn muốn làm
- những điều bạn cảm thấy khó khăn
- hy vọng và ước mơ của bạn.



Bạn có thể chia sẻ tập sách với đội hỗ trợ hành vi của bạn.