

my **choice** matters
NSW Consumer Development Fund

Living Life
My Way



Phát Triển Thêm **Kỹ Năng**

**Nghĩ đến một cuộc
sống tươi đẹp**

Các nhu cầu và ước mơ
của tôi: Sách bài tập 1



Nghĩ đến một cuộc sống tươi đẹp được thực hiện bởi:



My Choice Matters

Lầu 2, 418 A Elizabeth Street, Surry Hills NSW 2010



www.mychoicematters.org.au



info@mychoicematters.org.au



1800 144 653 hoặc (02) 9211 2605



<https://facebook.com/mychoicematters>



<https://twitter.com/mcmnsw>

Sách bài tập này được thực hiện bởi Barbel Winter Managing Director (Giám Đốc Điều Hành) của futures Upfront.

Email: barbel.winter@futuresupfront.com.au



© futuresUpfront



Council for
Intellectual Disability

NSW Council for Intellectual Disability
(Hội Đồng Khuyết Tật Trí Tuệ NSW)

Sách bài tập này dành cho ai?

Sách bài tập này dành cho những người khuyết tật và gia đình họ.

Quý vị có thể dùng sách bài tập này:

- một mình
- với một người bạn, người thân trong gia đình hoặc một nhân viên hỗ trợ hoặc
- với một nhóm người

Cách thức sử dụng sách bài tập này?

- Quý vị có thể gọi My Choice Matters (Lựa chọn của tôi quan trọng) qua số 1800 144 653 và chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một quyền sách này.
- Quý vị có thể tải xuống và in sách ra.
- Quý vị có thể tải xuống sách bài tập và làm bài trên màn hình hay màn hình đọc của mình.

Có tất cả bao nhiêu quyền sách bài tập?

Có tất cả 3 quyền sách bài tập trong bộ **Phát Triển Thêm Kỹ Năng – Nghĩ đến một cuộc sống tươi đẹp.**

1. **Nhu cầu và ước mơ của tôi** (sách bài tập này)
2. **Một việc để làm, một ai đó để thương yêu, một điều gì đó để mong đợi**
3. **Quý tài trợ có thể mua được một cuộc sống tươi đẹp?**

Chúng tôi đề nghị quý vị làm quyền 1 trước, rồi quyền 2 và sau đó quyền 3.

Phần giới thiệu

Sách bài tập này dành cho những người khuyết tật và gia đình họ.

Sách được dùng để giúp quý vị chuẩn bị cho các thay đổi trong hệ thống hỗ trợ khuyết tật.



Sách bài tập này nói về:

- các nhu cầu và ước mơ của quý vị
- cuộc sống mà quý vị quan tâm đến
- những điều quý vị có thể làm để có được cuộc sống mà quý vị mong muốn có

sách bài tập này gồm 2 phần:

Phần 1: Tại sao chúng ta nói đến một cuộc sống tươi đẹp?

Phần 2: Nghĩ đến các nhu cầu và ước mơ của quý vị

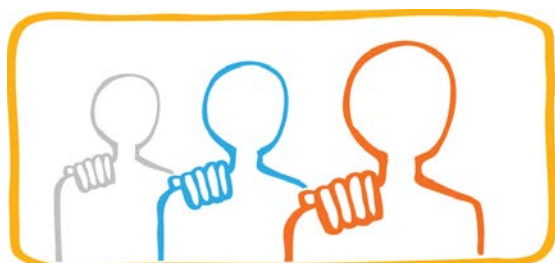
Ở phần cuối của sách bài tập này quý vị sẽ tìm thấy các liên kết có thêm thông tin có thể hữu dụng cho quý vị.

Phần 1

Tại sao chúng ta nói đến một cuộc sống tươi đẹp?

Những người khuyết tật và gia đình họ cần:

- được bao gồm trong cộng đồng họ
- được hỗ trợ để có một cuộc sống tươi đẹp
- cùng hưởng các quyền hạn và trách nhiệm như những người khác trong cộng đồng



Để những điều này có thể trở thành hiện thực, chính phủ Úc đã đồng ý với:



United Nations Convention on the Rights of Persons with Disabilities (UNCRPD) (Hiệp Định Liên Hiệp Quốc về Quyền Hạn của Người Khuyết Tật)



The Australian Disability Discrimination Act (DDA) (Đạo Luật Phân Biệt Đối Xử Người Khuyết Tật)



The National Disability Strategy (NDS) (Sách Lược Khuyết Tật Quốc Gia)



The National Disability Insurance Scheme (NDIS) (Chương Trình Bảo Hiểm Khuyết Tật Quốc Gia)

Điều này có ý nghĩa gì đối với quý vị?

- Quý vị cùng hưởng các quyền hạn và trách nhiệm như các thành viên khác trong cộng đồng quý vị.
- Như những người không bị khuyết tật quý vị cũng có các khả năng và ước mơ.
- Quý vị và gia đình nên tìm đến những sự hỗ trợ và dịch vụ đáp ứng các nhu cầu và hỗ trợ các ước mơ và mục tiêu của mình.
- Các chính phủ và xã hội có bổn phận đảm bảo quý vị và gia đình tích cực tham gia trong cộng đồng.



Tất cả mọi người cần nghĩ đến những người khuyết tật là một phần của cộng đồng chúng ta

Đã đến lúc quý vị tự hỏi mình



- Tôi cần gì?
- Tôi muốn làm gì?
- Điều gì làm cuộc sống tôi tươi đẹp?

Phần 2

Nghĩ đến các nhu cầu và ước mơ của quý vị



Quý vị nghĩ điều gì làm cho cuộc sống tươi đẹp cho bất cứ một ai?



Viết xuống hay vẽ các ý nghĩ của quý vị ở phần trống dưới đây.



Sau đây là vài ý nghĩ gợi ý.

- Có đủ ăn
- Cảm thấy được tôn trọng
- Cảm thấy được thương yêu
- Có tiếng nói
- Được lắng nghe
- Gia đình và bạn bè
- Có ước mơ
- Được bao gồm
- Làm việc có lương hay tình nguyện
- Sức khỏe tốt



Quý vị có biết mình cần gì?

Có rất nhiều ý nghĩ khác nhau về những gì làm cho cuộc sống tươi đẹp. Một trong các ý nghĩ này là lý thuyết 'Tháp Nhu Cầu'.

Abraham Maslow đã nghĩ ra thuyết này. Ông nói rằng mọi người đều có các nhu cầu khác nhau. Ông sắp xếp các nhu cầu khác nhau thành 5 phần và xếp chúng vào một cái tháp.



Ước mơ,
hiện thực và
sự sáng tạo

Thể hiện bản thân



Thành đạt,
được tôn trọng và công
nhận

Lòng tự trọng



Có gia đình, bạn bè, mối quan hệ
và cộng đồng

Được bao gồm



Cảm giác không sợ hãi và thấy an toàn

Sự an toàn



Có thức ăn, nước uống và chỗ ở

Thứ cơ bản

Mỗi phần của tháp có một nhóm nhu cầu khác nhau và Maslow gọi chúng là:

- **Thứ cơ bản** – Những thứ cơ bản cần thiết để sống.

Những thứ như không khí, thức ăn, chỗ ở, ấm áp, sinh lý và ngủ nghỉ.

- **Sự an toàn** – Những thứ làm cho chúng ta thấy an toàn.

Những thứ như cảm thấy an toàn, không sợ hãi và có luật lệ.

- **Được bao gồm** – Đây là các nhu cầu về mặt xã hội.

Những thứ như có gia đình, bạn bè, các mối quan hệ mật thiết và cộng đồng.

- **Lòng tự trọng** – Điều này có nghĩa là sự tự trọng và được quý trọng bởi những người khác. Điều này bao gồm sự được tôn trọng và có cảm giác tốt về bản thân.
- **Thể hiện bản thân** – Các ước mơ và mục tiêu của chúng ta.

Điều này có nghĩa là đạt được những gì chúng ta mong muốn và có những trải nghiệm theo ý muốn của mình.



Ở trang kế tiếp là một hình của tháp được chia thành năm phần.



Hãy nghĩ đến các nhu cầu của mình và viết xuống hay vẽ ra trong tháp này.

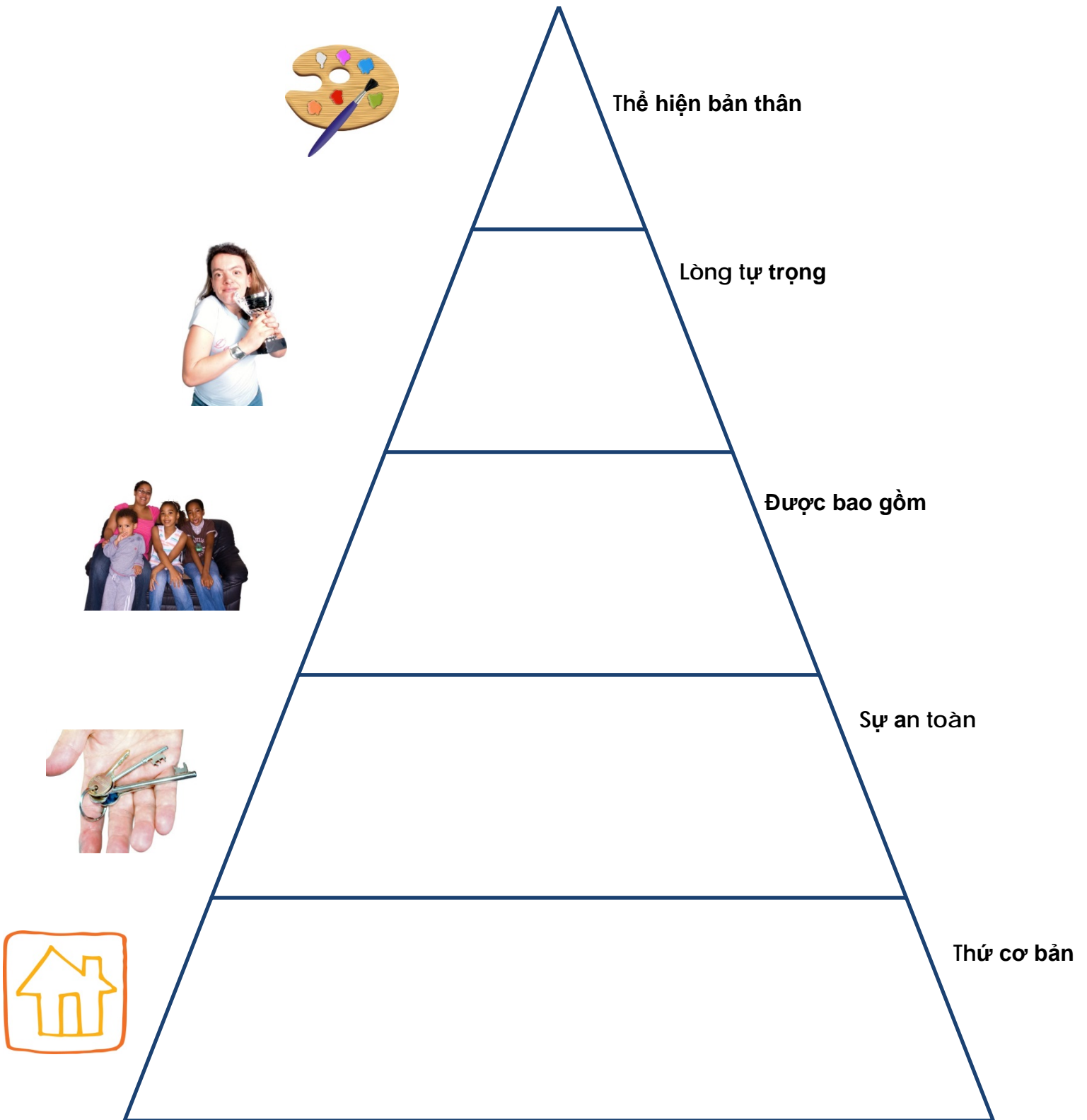


Khi làm điều này hãy nghĩ đến những gì làm cho cuộc sống quý vị được tươi đẹp.

Hãy nhớ viết xuống hay vẽ ra những thứ này trong tất cả các phần của tháp.

Điều này có nghĩa là quý vị cần nghĩ đến từ các nhu cầu cơ bản của mình như thức ăn và chỗ ở cho đến các ước mơ và mục tiêu của mình.

'Tháp Nhu Cầu' của tôi:



Maslow nói rằng:

“Cũng đúng là con người chỉ sống nhờ vào bánh mì khi không có bánh mì. Nhưng nếu có thật nhiều bánh mì và bụng họ đã được cho no đầy lâu dài thì sự thèm muốn của con người sẽ thế nào? Tức thời các nhu cầu kia (và “cao hơn”) sẽ lộ ra và các nhu cầu này, thay vì là các cơn đói thể lý, sẽ chế ngự cơ thể. Và khi các nhu cầu này đã được đáp ứng, thì các nhu cầu mới (và còn “cao hơn” nữa) sẽ hiện ra và như thế nó cứ tiếp tục.”
(Maslow 1943, tr.375)

Maslow viết câu trích dẫn trên vào thập niên 40, vì thế nhiều người cho rằng câu ấy nghe có vẻ xưa. Điều ông muốn nói ở đây là tất cả các nhu cầu cơ bản của chúng ta cần được đáp ứng trước thì chúng ta mới nghĩ đến các nhu cầu khác.

Còn các nhu cầu cơ bản của chúng ta thì sao?



Hãy xem lại phần **cơ bản** của tháp quý vị. Tự hỏi mình:

- Các nhu cầu cơ bản của tôi có được đáp ứng không?

Vui lòng khoanh tròn **Có✓** hoặc **Không***

Nếu trả lời không, hãy tự hỏi mình:

- Điều gì còn thiếu trong cuộc sống hiện tại của tôi?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.



Quý vị có cảm thấy an toàn không?

Hãy xem phần **an toàn** trong tháp của quý vị.



Nghĩ đến

- Quý vị ở đâu và sống với ai?
- Nơi làm việc và quý vị làm việc với ai?
- Cộng đồng của quý vị thế nào và thành phần trong cộng đồng?



Hãy tự hỏi mình

- Tôi có cảm thấy an toàn trong cuộc sống không?
- Tôi có cảm thấy an toàn ở nhà, nơi làm việc và trong cộng đồng?

Khoanh tròn **Có**✓ hoặc **Không*** cho các câu hỏi trong hộp dưới đây.



Viết xuống hay vẽ thêm về các câu trả lời trong hộp dưới đây.



| Nhà ✓Có *không | Nơi làm việc ✓Có *không | Cộng đồng ✓Có *không |
|-------------------|----------------------------|-------------------------|
| | | |

Quý vị có thấy được bao gồm?

Một số người nói rằng được bao gồm có nghĩa là:

- cảm giác được bao gồm khi ở xung quanh những người khác
- cảm giác an toàn khi ở xung quanh những người đó
- cảm giác được tự nhiên khi ở xung quanh những người đó



Hãy nghĩ đến những gì quý vị đã viết xuống trong phần **được bao gồm** của tháp quý vị.

Hãy nghĩ đến những người trong cuộc sống quý vị:

- gia đình
- bạn bè
- cộng đồng



Có còn thiếu ai không? Trong cuộc sống quý vị muốn có ai khác không mà hiện tại những người này không có trong cuộc sống mình?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.

Lòng tự trọng thì thế nào?

Lòng tự trọng là ý kiến của mình về bản thân. Đối với đa số chúng ta, lòng tự trọng tùy thuộc vào:

- việc chúng ta có làm việc gì mà chúng ta cho là hữu ích
- có những cơ hội để thành công trong một lĩnh vực gì đó
- các ý kiến của người khác về mình

Đa số chúng ta không giỏi quý bản thân mình hay có những cảm nghĩ tốt về bản thân.



Hãy nghĩ đến phần **lòng tự trọng** của tháp Maslow.



Tự hỏi mình:

Có bất cứ điều gì quý vị muốn bao gồm hay thay đổi không?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.



Sau cùng là, thể hiện bản thân là như thế nào?

Đối với đa số chúng ta, thể hiện bản thân là:

- các ước mơ của chúng ta về tương lai
- các mục tiêu mà chúng ta muốn đạt được
- các ý nghĩ về bản thân và phát triển hết tiềm năng của mình



Hãy nghĩ đến những gì quý vị đã viết xuống ở phần **thể hiện bản thân** trong tháp của mình.

- Quý vị có những ước mơ gì cho tương lai?
- Các mục tiêu mà quý vị muốn đạt được?
- Việc hình dung đạt được các mục tiêu này có khó khăn không?
- Các ước mơ và mục tiêu này là của quý vị hay có ai đó đã quyết định cho mình?



Tự hỏi mình: Có điều gì mà tôi muốn bao gồm hay thay đổi trong phần thể hiện bản thân mà tôi đã viết trong tháp của mình không?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.



Câu chuyện Cậu Sam

Có thể câu chuyện dưới đây sẽ giúp quý vị nghĩ đến các ước mơ của mình và các bước mà quý vị có thể làm để biến chúng thành hiện thực.



Lần đầu tiên trong đời Sam sắp sửa dọn ra ở riêng. Trước mắt anh là một số thử thách. Anh không biết đọc hay viết. Anh cần học nấu ăn và lập ngân sách tiền bạc. Sam có khuyết tật ngôn ngữ, và điều này gây khó khăn cho những ai không quen biết anh hiểu được anh khi anh nói chuyện.



Sam đã lập một kế hoạch để giúp anh dọn ra ở riêng. Kế hoạch của anh nói đến các nhu cầu cơ bản là sự an toàn, và được bao gồm trong cộng đồng của anh.



Sam có một ước mơ về những gì anh muốn làm trong tương lai. Sam muốn trở thành Thủ Tướng của Úc. Người ta nói rằng ước mơ này khó đạt được, đặc biệt là Sam không biết đọc hay viết. Họ nói rằng anh nên thay đổi mục tiêu của anh.



Nhưng đây là mục tiêu của Sam và không phải là điều mà một ai đó có thể quyết định cho anh. Sam biết đây không phải là một mục tiêu dễ đạt được. Anh biết có thể nó sẽ không biến thành hiện thực. Tuy vậy nó không ngăn cản anh có ước mơ đó. Anh muốn trở thành Thủ Tướng để anh có thể giúp người khác và làm cho nước Úc trở thành một quốc gia tốt hơn.

Bây giờ Sam có một kế hoạch giúp anh đạt mục tiêu của mình. Các bước để tiến đến mục tiêu là:



- ghi danh vào trường TAFE để học đọc và viết

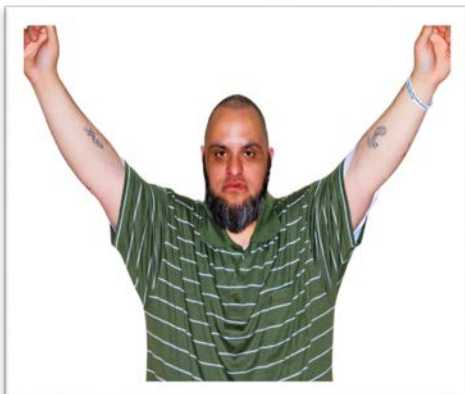


- Tham gia Toastmasters một tuần một lần để tập nói chuyện trước mọi người



- Làm việc tình nguyện với Dịch vụ Khẩn cấp Tiểu bang (SES). Công việc này đúng với niềm đam mê muốn giúp người của anh

Liệu Sam sẽ trở thành Thủ Tướng nước Úc không?
Có thể có, có thể không.



Chúng ta không biết được là Sam sẽ trở thành Thủ Tướng hay không nhưng ngay bây giờ điều đó không quan trọng. Lý do là vì Sam đang làm những gì anh muốn làm. Anh sung sướng cố gắng biến ước mơ của mình thành hiện thực.

Đọc thêm về Sam và cách anh dùng quỹ tài trợ của chính phủ để giúp mình đạt được ước mơ của mình trong các **sách bài tập kế tiếp** có tựa đề:

- **Một việc dễ làm, một ai đó dễ thương yêu, một điều gì đó dễ mong đợi**
và
- **Quỹ tài trợ có thể mua được một cuộc sống tươi đẹp?**

Quý vị đã đến phần cuối của sách bài tập này



Quý vị đã học được gì từ sách bài tập này?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.





Hai việc mà quý vị sẽ thực hiện để làm cho cuộc sống được tươi đẹp?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.



1.

2.



Khi nào quý vị sẽ thực hiện 2 việc này để được cuộc sống tươi đẹp?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.





Có điều gì khác quý vị muốn học hỏi mà không có trong sách bài tập này không?



Viết xuống hay vẽ ra câu trả lời của mình trong hộp dưới đây.



Quý vị có thể gọi hay email chúng tôi để đưa bất cứ ý kiến phản hồi nào của quý vị

Chúng tôi muốn được ý kiến phản hồi của quý vị và các ý nghĩ của quý vị về những điều chúng tôi có thể làm để các sách bài tập này hữu ích hơn cho mọi người.

Chúng tôi cũng mong muốn nghe những ý kiến của quý vị về các sách bài tập hay tài liệu khác.

Kế tiếp là gì?

Hãy làm hai quyển sách bài tập kế, nhan đề của sách là:

- Một việc để làm, một ai đó để thương yêu, một điều gì đó để mong đợi và
- Quỹ tài trợ có thể mua được một cuộc sống tươi đẹp?

Muốn biết thêm?

Dưới đây là một số tài liệu mà có thể quý vị muốn nghiên cứu thêm.

[Tháp Nhu Cầu của Maslow](#) – Thông tin về ‘Tháp Nhu Cầu’ và cách khái niệm được khai triển trong nhiều năm qua.

[Thể Hiện Bản Thân Là gì?](#) – Thông tin thêm về thể hiện bản thân và một số đặc điểm của những người thể hiện bản thân.

[Thử Nghiệm Thuyết Tháp Nhu cầu của Maslow](#) – Một bài viết về cuộc nghiên cứu thực hiện vào năm 2011 về thuyết ‘Tháp nhu Cầu’.

Để biết thêm về các thay đổi trong hệ thống hỗ trợ khuyết tật, hãy vào:

www.ndis.gov.au - Đây là website của National Disability Insurance Scheme.

[National Disability Insurance Scheme \(Chương Trình Bảo Hiểm Khuyết Tật Quốc Gia\)](#) – đây là tờ dữ kiện về Chương Trình Bảo Hiểm Khuyết Tật Quốc Gia của My Choice Matters.

[Living Life My Way](#) – Đây là khuôn khổ Living Life My Way (Sống theo kiểu của tôi) của Chính Phủ NSW. Quý vị cũng có thể gọi số 1800 605 489 để được bản này bằng các dạng khác.

my choice matters
NSW Consumer Development Fund

A blue speech bubble containing the text 'Living Life My Way'.

Living Life
My Way