

Sách bài tập 2

my **choice** matters

A project of Council for Intellectual Disability

Living Life
My Way

Điều gì sẽ mang đến cho tôi
một cuộc sống tốt đẹp?

What will give me a good life?



Tôi làm gì



Tôi quen biết ai



Tôi hy vọng điều gì





Tên tôi

Nơi tôi ở

Số điện thoại của tôi



Quyền sách quý vị đang xem có những gợi ý về điều gì sẽ mang đến cho quý vị cuộc sống tốt đẹp.



Quý vị có thể sử dụng quyền sách này

- Tự bản thân
- Với gia đình
- Với bạn bè
- Với một nhóm người.



Có 3 quyền sách sẽ giúp quý vị nói lên điều gì sẽ mang đến cho quý vị một cuộc sống tốt đẹp.

Những quyền sách này có tên gọi là

- Tôi cần những gì và ước mơ của tôi là gì?
- Tôi làm gì
Tôi quen biết ai
Tôi hy vọng điều gì
- Tiền trợ cấp có thể mang đến cho tôi cuộc sống tốt đẹp không?



Cuộc sống của quý vị có tốt không?



Hầu hết mọi người đều nói

- vài khía cạnh của cuộc sống là tốt
- vài khía cạnh là tạm được
- vài khía cạnh của cuộc sống là xấu



Nhưng khó có thể biết là những gì quý vị muốn vẫn tiếp tục xảy ra trong cuộc sống của mình.

Và những gì quý vị muốn thay đổi



Quyển sách này sẽ giúp quý vị suy nghĩ về điều gì có thể làm cho cuộc sống của quý vị trở nên tốt đẹp.



Quyền sách này nói về

- quý vị làm gì mỗi ngày
- những người quý vị quen biết
- hy vọng và ước mơ của quý vị



Việc này sẽ giúp quý vị lập kế hoạch cho cuộc sống tốt đẹp!

Một kế hoạch với những gợi ý giúp quý vị đạt được những gì quý vị muốn.



Kế hoạch này sẽ giúp người khác biết về điều gì quý vị muốn.

Chẳng hạn như gia đình của quý vị, bạn bè và những người hỗ trợ quý vị.



Quý vị cũng có thể cho Chương trình Bảo hiểm Người khuyết tật toàn quốc biết.

Chương trình này được gọi là NDIS.



Trong trang 4, 5, 6, 7, 8, 9 và 10 có một vài khoảng trống dành cho quý vị nói lên những gì quý vị đang làm bây giờ.

Quý vị có thể nói ra điều gì quý vị thích làm.

Và những gì quý vị không thích làm.

Tôi làm gì mỗi ngày?



Viết hoặc vẽ những gì quý vị làm gì vào ngày **Thứ hai**



Đánh dấu những gì quý vị thích.



Gạch chéo những gì quý vị không thích làm.



Thứ hai



Sáng



Trưa



Tối



Viết hoặc vẽ những gì quý vị làm vào ngày **Thứ ba**



Đánh dấu những gì quý vị thích.



Gạch chéo những gì quý vị không thích làm.

Thứ ba



Sáng



Trưa



Tối



Viết hoặc vẽ những gì quý vị làm vào ngày **Thứ tư**



Đánh dấu những gì quý vị thích.



Gạch chéo những gì quý vị không thích làm.

Thứ tư



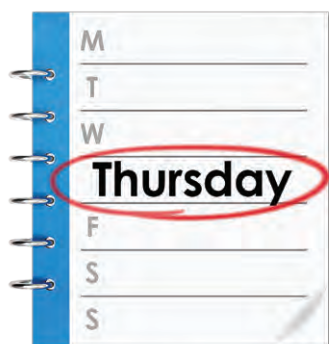
Sáng



Trưa



Tối



Viết hoặc vẽ những gì quý vị làm vào ngày **Thứ năm**



Đánh dấu những gì quý vị thích.



Gạch chéo những gì quý vị không thích làm.

Thứ năm



Sáng



Trưa



Tối



Viết hoặc vẽ những gì quý vị làm vào ngày **Thứ sáu**



Đánh dấu những gì quý vị thích.



Gạch chéo những gì quý vị không thích làm.

Thứ sáu



Sáng



Trưa



Tối



Viết hoặc vẽ những gì quý vị làm vào ngày **Thứ bảy**



Đánh dấu những gì quý vị thích.



Gạch chéo những gì quý vị không thích làm.

Thứ bảy



Sáng



Trưa



Tối



Viết hoặc vẽ những gì quý vị làm vào ngày **Chủ nhật**



Đánh dấu những gì quý vị thích.



Gạch chéo những gì quý vị không thích làm.

Chủ nhật



Sáng



Trưa



Tối

Bây giờ quý vị đã nói lên những gì quý vị làm mỗi ngày và



- đã đánh dấu những gì quý vị thích.



- đã gạch chéo những gì quý vị không thích.



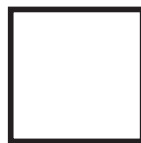
Quý vị có thể nói cho người nào đó quý vị tin tưởng về những gì đã viết ra đây.



Có



Không
chắc



Không

Chúng tôi cũng đã đưa ra một vài câu hỏi để giúp quý vị suy nghĩ về những gì quý vị muốn làm trong cuộc sống của mình.

Những câu hỏi này bắt đầu từ trang 12.



Những câu hỏi này giúp quý vị suy nghĩ về những việc quý vị muốn làm mỗi ngày.

Hãy trả lời bốn câu hỏi tiếp theo.



Tôi có hài lòng với những gì tôi làm hiện tại không?


☐

Có


☐

Không
chắc


☐

Không



Tôi có muốn dành thêm thời gian để làm một việc gì khác không?


☐

Có


☐

Không
chắc


☐

Không



Mỗi tuần tôi có muốn làm thêm việc gì khác không?


☐

Có


☐

Không
chắc


☐

Không



Tôi có muốn ngừng làm một việc gì đó hay không?


☐

Có


☐

Không
chắc


☐

Không

Vài ví dụ về Shu-Hua, Jack và Matthew yêu thích gì



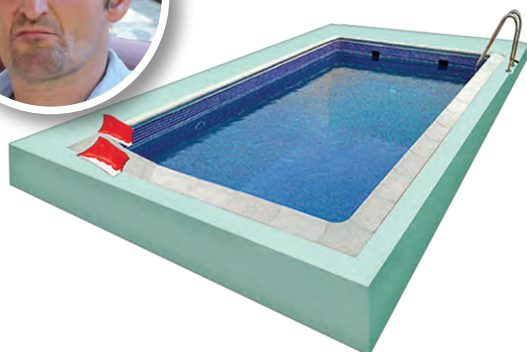
Shu-Hua yêu thích thú vật

Cô muốn dành thêm thời gian với thú vật.



Jacks muốn có một việc làm.

Anh muốn trở thành một nhân viên cảnh sát.



Matthew thích bơi trong hồ bơi.

Matthew thích bơi thêm nữa.

Viết hoặc vẽ ra bất cứ những gì quý vị muốn làm thêm.

Quý vị có thể xem lại phần quý vị làm gì mỗi ngày trong trang 4-10 để có thêm khái niệm.

Quý vị cũng có thể xem lại ví dụ trong trang 13.

A large blue header bar with white icons representing various activities: a person reading, a person at a microscope, a sun, a paintbrush, a person running, a potted plant, a trumpet, and a family. Below the header bar is a large white rectangular area for writing or drawing.

Có những việc gì khác quý vị muốn ngừng làm không?

Quý vị có thể xem lại phần quý vị đã nói là không thích làm trong trang 4-10.

Viết hoặc vẽ câu trả lời bên dưới.

A large white rectangular area for writing or drawing, enclosed in a black border. At the top of this area is a blue header bar containing seven white icons: a person on a bicycle, a television set, a person pushing a shopping cart, a person swimming, a person standing, a bowling ball hitting pins, and a person vacuuming. The rest of the area is blank white space.

Những người tôi quen biết



Phần lớn những gì làm cho cuộc sống của quý vị tốt hay xấu là những người quý vị quen biết.



Sam quen biết rất nhiều người và họ rất quan tâm đến anh ấy.

Điều này làm anh ấy hạnh phúc.



Li muốn quen biết nhiều người hơn.

Cô nói là cô cảm thấy cô đơn.



Những câu hỏi tiếp theo sẽ giúp quý vị suy nghĩ về những người trong cuộc sống của mình.

Hãy trả lời 4 câu hỏi tiếp theo.



Quý vị có dành thời gian cho những người trong gia đình không?

☐

Có

☐

Không
chắc

☐

Không



Quý vị có biết những người nào quý vị muốn gặp thường xuyên hơn không?

☐

Có

☐

Không
chắc

☐

Không



Quý vị có thích quen biết nhiều người hơn không?

☐

Có

☐

Không
chắc

☐

Không



Có người nào quý vị không thích gặp thường không?

☐

Có

☐

Không
chắc

☐

Không

Vài ví dụ về những người quan trọng đối với Jonathon, Margaret và Jacob



Jonathon có gia đình và bạn bè.

Anh ấy nói với họ về những gì anh ấy cần quyết định.



Margaret tổ chức một buổi tiệc Giáng sinh cho nhiều người sống gần nhà cô.

Bây giờ cô quen biết nhiều người ở địa phương của cô.

Điều này làm cho Margaret rất vui khi nói chuyện với những người cô quen biết.



Jacob thích đi chơi với bạn của anh ấy.

Anh ấy đi xem nhạc và gặp gỡ những người có chung sở thích về âm nhạc.

Những người quý vị quen biết là ai?

Viết hoặc vẽ câu trả lời vào bên dưới.



The header bar contains the following icons from left to right: a large smiley face, three people standing together, two speech bubbles, two people high-fiving, a house with a family inside, a large heart with two smaller hearts below it, and two people running.

Những hy vọng của tôi và ước mơ của tôi



Một vài điều có thể giúp cho quý vị có cuộc sống tốt đẹp là có hy vọng và ước mơ cho tương lai.

Điều này có nghĩa là có điều gì đó để hướng tới.



Ước mơ có thể lớn hay nhỏ.



Quý vị có thể biết cách đạt được những gì quý vị mơ ước.



Quý vị có thể không biết được là quý vị có đạt được ước mơ hay không?



Điều đó không thành vấn đề.

Quý vị có thể

- yêu cầu được giúp đỡ
- nói chuyện với những người có thể cho quý vị câu trả lời
- tìm hiểu thông tin



Hãy suy nghĩ về ước mơ của quý vị.

Vài ví dụ về hy vọng và ước mơ cho tương lai



Young-Joo muốn có công việc làm thông dịch cho người câm điếc.



Ước mơ của Charitha là đi du lịch nước Mỹ.

Anh muốn đi Las Vegas.



Leigh muốn lập gia đình.

Anh muốn có con.

Ước mơ của quý vị là gì?

Quý vị hy vọng điều gì sẽ xảy ra?

Quý vị có thể vẽ hoặc viết câu trả lời vào bên dưới.



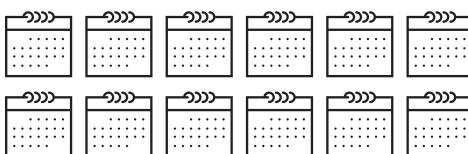
Trong 2 tuần?



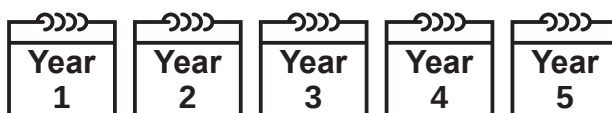
Trong 6 tháng?



Trong 12 tháng?



Trong 5 năm?





Như vậy quý vị đã suy nghĩ về

- quý vị làm gì mỗi ngày
- những người trong cuộc sống của quý vị
- ước mơ của quý vị

Hãy xem lại những gì quý vị đã nêu ra trong quyển sách này.

Hãy suy nghĩ về điều gì làm cho quý vị cảm thấy hạnh phúc nhất về cuộc sống của mình.



Có 2 câu hỏi để quý vị trả lời dưới đây.

Viết hoặc vẽ câu trả lời vào bên dưới.

Điều gì tốt nhất trong cuộc sống của quý vị?

Quý vị muốn thay đổi 1 điều gì trong cuộc sống không?

Quý vị có muốn biết thêm không?



Quý vị có thể xem quyền sách số 1.

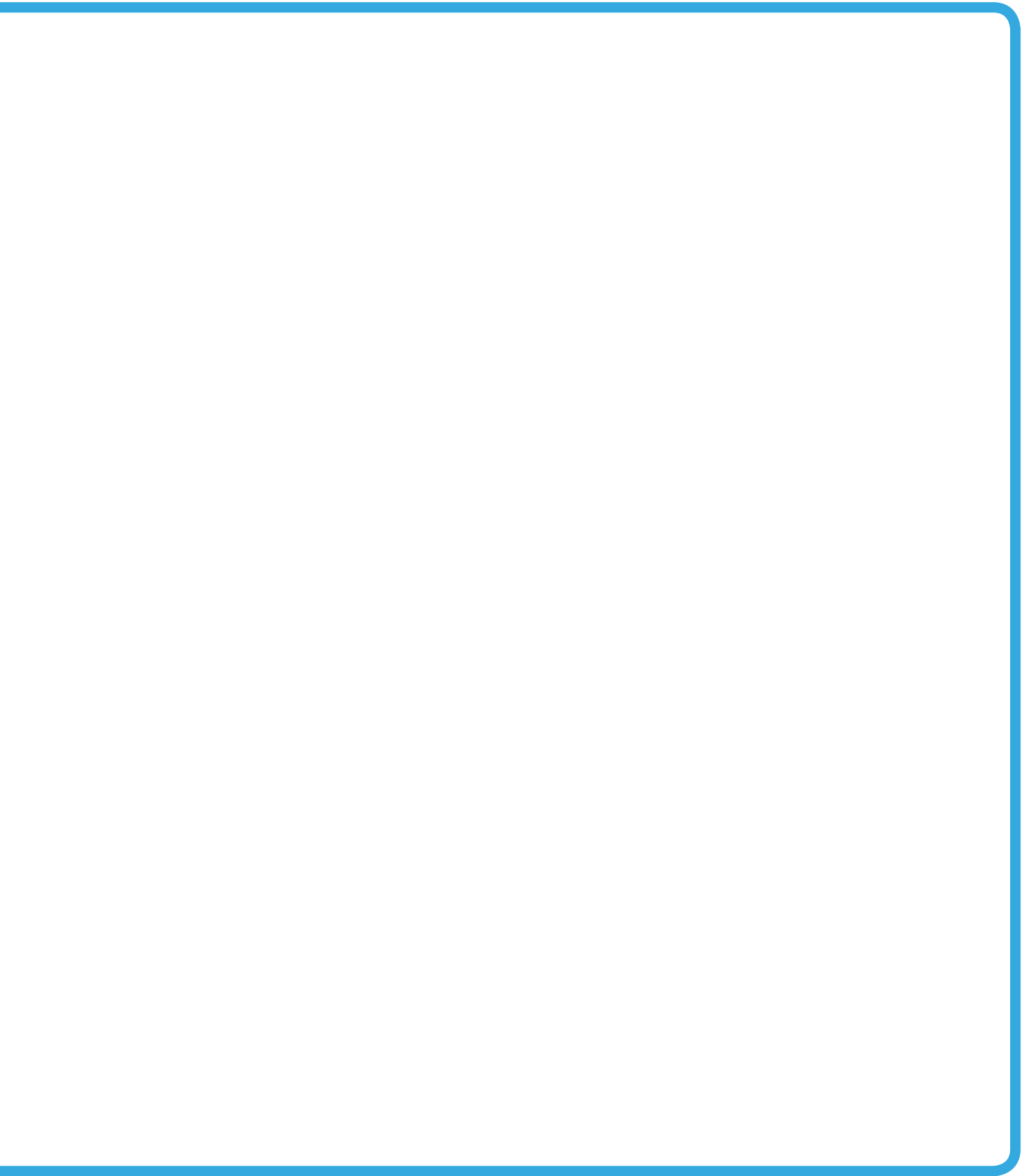


Quý vị có thêm quyền sách số 3.

Khoảng trống để viết suy nghĩ

Đây là khoảng trống để viết hoặc vẽ bất cứ những gì quý vị làm, quen biết những ai và hy vọng điều gì.





Những cách quý vị có thể liên lạc với chúng tôi



Council for Intellectual Disability

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



www.cid.org.au



info@cid.org.au



1800 424 065



facebook.com/NSWCID



twitter.com/CIDvoice



Council for
Intellectual Disability



Dựa trên sách bài tập soạn bởi Barbel Winter,
Giám Đốc điều hành của **Futures Upfront**.

