

Giúp trẻ em lạc quan

Tính bi quan

Những người bi quan là những người cảm thấy chán nản và bất lực và, đối với họ, mọi việc đều quá lớn và quá khó giải quyết. Thông thường họ có cảm giác tuyệt vọng, bất lực và có cái nhìn về khía cạnh xấu nhất của hoàn cảnh.

Khuynh hướng biến chuyện nhỏ thành vấn đề lớn khiến người ta có thể nghĩ rằng vấn đề đó là nan giải và bỏ cuộc trước khi làm thử.

Sự bi quan trở nên trầm trọng hơn sau mỗi lần thất bại và sớm muộn sẽ biến thành sự "an phận". Thí dụ "Mỗi lần tôi thử đá banh vào gôn thì tôi đều thất bại cho nên tôi sẽ không thử nữa và cũng sẽ không đi tập dợt."

Người bi quan dễ chịu thua trước sự bất lực và có nhiều nguy cơ bị nản chí.

Những tử mà người bi quan nghĩ đến là: luôn luôn, không bao giờ, phải nên, không được.

Ghi chú đặc biệt: Trẻ em cần sự giúp đỡ của chúng ta để học hỏi cách lượng định tình hình một cách thực tế hầu có những quyết định an toàn. Không nên để trẻ em thử làm một việc gì nếu các em cho rằng các em sẽ bị thương tổn. Điều này không có nghĩa là chúng ta bi quan.

Cha mẹ có thể làm những gì?

- Hãy làm một gương tốt - chia sẻ những ý nghĩ tích cực với con em.
- Chả dạy cho con em nhận định một cách thực tế. "Con không hiểu bài học ở trường" sẽ cho quý vị cơ hội để hỏi "Con nói cho ba/má biết con giỏi về môn gì?" Sau khi thảo luận những điểm tích cực, hãy tìm cách cải tiến những lãnh vực mà con em đang gặp khó khăn và hãy nói về thành quả cá nhân cao nhất thay vì luôn luôn phải là người giỏi nhất.
- Kể cho con em nghe những câu chuyện về sự khắc phục gian khổ của bản thân quý vị.
- Tạo niềm hứng khởi cho con em qua những câu chuyện, lịch sử và băng video về những nhân vật trong văn hóa của quý vị đã vượt qua được trở ngại.
- Trân quý sự phát triển về mặt giao tiếp và về tình cảm ngang với sự phát triển về tri thức.
- Lôi cuốn sự chú ý của con em đối với lãnh vực truyền thông và nêu lên gương những nhân vật tên tuổi đã khắc phục được nhiều gian khổ.
- Khuyến khích con em nên có những ý nghĩ tích cực.
- Nhỏ lại những câu châm ngôn trong văn hóa mà quý vị có thể dùng để khuyến khích trẻ em nên có tính lạc quan.

NHỮNG DỊCH VỤ DÀNH CHO CHA MẸ VÀ CON CÁI

- Kinnections (dịch vụ cố vấn Brisbane và Logan) 07 3435 4300
- Parentline (8 giờ sáng đến 10 giờ tối, 6 ngày một tuần) 1300 30 1300
- Transcultural Mental Health Centre 07 3240 2833 hoặc 1800 188 189
- Multicultural Development Association 07 3394 9300
- Bộ Di Trú và Đa Văn Hóa Sự Vụ 13 18 81
- Diversity in Child Care 07 3861 1088
- Cộng Đồng Người Việt Tự Do - Queensland 07 3375 5700

Thư viện địa phương có một loạt sách rất tốt về vấn đề giáo dục con cái.

Hãy xem trong điện thoại niên giám White Pages về Dịch Vụ Y Tế Cộng Đồng Queensland dành cho Nhi Đồng và tin tức về những lớp hướng dẫn giáo dục con cái (Positive Parenting Program - Triple P). Viết theo chi tiết trong Parent Easy Guide "Limits that stick" - Parenting SA, Chánh quyền Nam Úc 2000. Bộ Gia Đình xuất bản. Muốn đặt thêm ấn bản xin điện thoại số 07-3224 8045 nếu ở trong khu vực thành phố Brisbane hay số 1800 811 810 nếu ở ngoại ô.

putting families first is a Queensland Government initiative
proudly supported by:

Được sự hỗ trợ của:



Queensland Government
Department of **Communities**