

Làm Thế Nào Để Nói Chuyện Với Chủ Nợ

Khi bạn đang bị ràng buộc bởi tài chính, nói chuyện thường xuyên với chủ nợ có thể giúp cải thiện tình hình tài chính của bạn. Không phải tất cả các chủ nợ sẽ đàm phán kế hoạch trả nợ, nhưng họ sẽ có khả năng làm việc với bạn nếu bạn là một khách hàng tốt và nếu bạn liên lạc với họ trước khi họ liên lạc với bạn.

Trước khi liên lạc với mỗi chủ nợ, chắc chắn bạn sẽ có thể trả số tiền hàng tháng bạn đã thỏa thuận. Nếu bạn không làm như vậy, hầu hết các chủ nợ sẽ có ít khả năng làm việc với bạn trong tương lai. Hãy thử những chiến lược này để làm cho các cuộc thảo luận với các chủ nợ có hiệu quả hơn.

Đầu tiên, chuẩn bị cho cuộc thảo luận. Phát triển một kế hoạch chi tiêu và chuẩn bị để giải thích những điều sau đây:

- Tại sao bạn không thể thực hiện thanh toán.
- Thu nhập hiện tại của bạn và dự đoán thu nhập trong tương lai.
- Những nghĩa vụ tài chính khác của bạn.
- Kế hoạch tài chính của bạn.

Thứ hai, xem xét các lựa chọn của bạn khi thương lượng với chủ nợ của bạn. Họ có thể bao gồm:

- Giảm số tiền thanh toán hiện tại.
- Tái cấp các khoản nợ với lãi suất thấp hơn.
- Trì hoãn khoản thanh toán.
- Giảm hoặc bỏ hình phạt thanh toán trễ.
- Chỉ thanh toán lãi suất của các khoản nợ cho đến khi bạn có thể tiếp tục thực hiện khoản thanh toán.
- Trả lại thứ mua bằng tín dụng (tài sản trao đổi).
- Bán hàng và sử dụng số tiền thu được để trả nợ - hoặc trả một phần nợ - khoản nợ.

Xác định việc gì làm là tốt nhất cho mỗi khoản nợ của bạn. Thương lượng với chủ nợ của bạn có thể là khó chịu, nhưng chăm chỉ để đàm phán lựa chọn tốt nhất cho bạn. Gặp mặt với chủ nợ địa phương. Liên lạc với chủ nợ ngoài khu bằng điện thoại hoặc thư. Khi gửi thư, gửi thư qua thư xác nhận để đảm bảo giao thư. Khi liên lạc bằng điện thoại, giữ hồ sơ của những người bạn đã nói với, ngày đó và các điều khoản đã thỏa thuận.

Cuối cùng, sau khi nói chuyện với chủ nợ và đàm phán một kế hoạch thanh toán mới, thực hiện các khoản thanh toán bằng cách trả đúng thời gian. Nếu bạn không làm như vậy các chủ nợ của bạn có ít khả năng làm việc với bạn trong tương lai, nó cũng có thể làm ít cơ hội bạn có được tín dụng trong tương lai.

Nếu bạn không trả các hóa đơn của bạn, các chủ nợ của bạn có thể thuê một cơ quan thu nợ hoặc có hành động pháp lý. Chủ nợ của bạn cũng có thể yêu cầu bạn phải trả tất cả các khoản nợ cùng một lúc nếu bạn bỏ lỡ một khoản thanh toán (tăng tốc), tịch thu hàng, lấy tiền lương hoặc tịch thu nhà, hoặc doanh nghiệp của bạn. Những hành động pháp lý rất nghiêm

trọng và có thể làm hỏng cơ hội của bạn có được tín dụng trong tương lai.

Nếu bạn có một khoản nợ lớn và không có cách nào để trả, bạn có thể cần phải xem xét phá sản - sự lựa chọn cuối cùng. Phá sản nằm trong báo cáo tín dụng của bạn tới 10 năm.

Phá sản sẽ làm khó khăn để có được tín dụng, mua nhà, có được bảo hiểm nhân thọ hoặc thậm chí có được một công việc. Nhưng nó là một thủ tục pháp lý mà có thể cung cấp một khởi đầu mới cho những người không thể trả nợ. Đề nghị thuê một luật sư để khai phá sản. Cho các giới thiệu, liên hệ với Hiệp Hội Luật Sư Louisiana có thể truy cập tại www.lsba.org hoặc tìm trong sách điện thoại cho "Phá Sản" được liệt kê là một chi nhánh đặc sản của pháp luật.

Tham Khảo:

Kenyon, D.B., và Borden, L.M. (2004). "Quản Lý Tài Chính Gia Đình - Những Can Thiệp Sau một Thảm Họa." Đại Học Arizona Mở Rộng.
Đại Học Wisconsin Mở Rộng. (2009). "Đối Phó với Giảm Thu Nhập."

Jeanette Tucker, Tiến Sĩ, R.F.G., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Kinh Tế Gia Đình



Đừng Để Sự Tức Giận Của Bạn Kiểm Chế Bạn

Bạn đã có một ngày khó khăn. Bạn đã xử lý với những người khác qua những điều giống nhau, và tất cả mọi người khó chịu với những thứ khác nhau - các ngư dân có thể không còn được đánh cá, chủ nhà hàng đã phải đi ra khỏi kinh doanh, người tiêu dùng thất vọng vì thiếu hải sản có sẵn và cũng như những người khác. Có thất vọng của tất cả người xung quanh.

Sau đó bạn đi về nhà của bạn, nơi an toàn của bạn từ các công việc điên cuồng của ngày-qua-ngày, và trẻ em của bạn đang la hét với nhau, bởi vì cả hai đều muốn một đồ chơi. Một con là 7 tuổi, và đứa trẻ khác là 5 tuổi. Một đứa con nói rằng đã có chơi đầu tiên và đứa khác nói rằng đã đến lượt của cô. Không ai chịu thua.

Bản năng đầu tiên của bạn là gì? Để quay và bỏ đi? La hét các em và nói với họ cần phải chia sẻ? Hoặc trừng phạt cả hai cho hành vi của họ? Đôi khi tức giận là một cảm xúc tất cả mọi người cảm thấy. Tức giận có thể có nhiều hình thức, bao gồm kích thích, thất vọng hoặc phẫn nộ.

Khi trẻ em lớn lên, họ có thể hiện sự tức giận bằng nhiều cách khác nhau. Trẻ sơ sinh có thể khóc, đá và vờn cánh tay của họ. Trẻ em hiện thị tâm trạng tức giận. Trẻ sơ sinh không thể đặt thất vọng của họ vào câu từ, do đó, họ có thể phát hành sự tức giận của họ đánh một người hoặc động vật hoặc làm hư hỏng một đồ đạc.

Trẻ em có thể khóc hoặc buồn vì họ đang giận dữ. Họ có thể tránh hoặc bỏ những người họ đổ lỗi cho sự tức giận của họ. Trẻ em trở nên giận dữ đặc biệt là khi một người lấy một cái gì đó của họ và chọc ghẹo họ hay yêu cầu làm một cái gì đó họ không muốn làm. Khi khả năng để nói chuyện và giao tiếp của trẻ em tăng, họ thường thể hiện sự tức giận bằng lời nói cũng như thể chất. Trẻ em lớn tuổi có thể đánh, chọc ghẹo, la lên và bắt nạt những người khác. Tất nhiên, thiếu niên và người lớn cũng cảm thấy tức giận. Nghiên cứu cho thấy mức độ cao của sự tức giận và hung hăng ở tuổi thiếu niên được liên kết với sự gia tăng lạm dụng được chất, phạm pháp và các vấn đề liên quan trong trường học và dạy nghề.

Vì vậy, làm thế nào chúng ta có thể kiểm chế sự tức giận trước khi nó kiểm chế chúng ta? Ngay cả khi tức giận là một cảm xúc tự nhiên, điều quan trọng là phải suy nghĩ về cách người lớn và trẻ em có thể hiện sự tức giận. Khi bày tỏ trong một cách tiêu cực, tức giận có thể dẫn tới vấn đề tình cảm hoặc thể chất. Khi sự tức giận được sử dụng trong những cách tích cực, nó có thể giúp chúng ta thể hiện cảm xúc, ảnh hưởng đến người khác và giải quyết xung đột.

Tức giận có thể cho chúng ta những năng lượng để đạt được mục tiêu và thay đổi cho tốt hơn. Giúp trẻ em đối phó với sự tức giận là nhiệm vụ không đơn giản. Thông thường, sự tức giận của một đứa trẻ có thể làm cho một phụ huynh cũng cảm thấy tức giận.

Một phản ứng như con la hét có thể làm cho phụ huynh kiên nhẫn tức giận.

Mất vài phút để suy nghĩ về cách bạn có thể phản ứng với các con la hét và chiến đấu cho các đồ chơi. Một số phụ huynh có thể cảm thấy như hét lên, đe dọa, hoặc đánh trẻ em. Nhưng khi phụ huynh thể hiện sự tức giận bằng cách tích cực hoặc bạo lực, họ có thể làm hại trẻ em về thể chất và tình cảm. Ngoài ra, cho các hành động của họ, những phụ huynh đang hiển thị trẻ em nó là OK để nói chuyện một cách không tôn trọng, la hét, nhấc, đánh, đá và tổn thương người khác là cách bày tỏ sự tức giận.

Hầu hết phụ huynh không muốn dạy cho con bài học này. Phụ huynh khác có thể muốn bỏ đi hoặc giả vờ họ không phải tức giận. Nhưng tránh hoặc ẩn cảm xúc tức giận có thể giữ xung đột và các vấn đề đang cần giải quyết. Các phản ứng tiêu cực của sự tức giận có thể để lại cả phụ huynh và trẻ em cảm thấy bối rối hay bức bối.

Hãy thử những lời đề nghị sau đây để suy nghĩ về sự tức giận của bạn và cách bạn có thể đối phó với nó:

Nhận ra cảm xúc của bạn và tại sao bạn trở nên tức giận.

Đôi khi phụ huynh phản ứng mà không suy nghĩ. Ví dụ, phản ứng đầu tiên của bạn là hành vi giống như hai con trong ví dụ có thể đánh cả hai trẻ em và sau đó ngồi ở ghế đợi một thời gian qua. Trước khi làm gì, hoặc nói bất cứ điều gì, ngừng. Hãy suy nghĩ về những gì đang xảy ra trong tâm trí và cơ thể của bạn.

Cơ thể của chúng ta cho chúng ta biết chúng ta đang tức giận bằng cách cho chúng ta tín hiệu.

Chúng ta có thể cảm thấy nóng và ửng đỏ. Chúng ta có thể có một dạ dày căng thẳng, một trái tim đập mạnh hoặc nắm bàn tay. Chúng ta có thể cảm thấy giống như chạy đi và tránh tình hình hoàn toàn. Bạn có thể trải nghiệm những cảm xúc tương tự tại nơi việc làm!

Đây là những tín hiệu để bình tĩnh xuống.

Một khi bạn đã quen để dừng và suy nghĩ về các nhận tin từ cơ thể của bạn, bạn có thể có một ý tưởng rõ ràng hơn về điều gì làm cho bạn nổi giận. Nó có thể không

phiền bạn khi con bạn đập lớn tiếng trên một trống đồ chơi hoặc thiếu niên của bạn nói chuyện điện thoại đi động nhiều giờ. Nhưng khi con bạn thử thách bạn, bạn có thể cảm thấy tức giận.

Những

"yếu tố gây lên" là khác nhau cho tất cả mọi người.

"Yếu tố gây lên" của bạn là gì? Họ có phải là khi con



quý vị nói, "Con ghét cha/mẹ" hoặc con yêu cầu bạn làm điều gì đó hoặc mua một cái gì đó cho họ?

Nếu dừng và suy nghĩ, bạn có thể cũng bắt đầu nhận ra những lý do cho sự tức giận của bạn. Ví dụ, khi trẻ em trong ví dụ trước đó tiếp tục la hét và chiến đấu về đồ chơi, cha mẹ có thể cảm thấy mất kiểm chế hoặc cảm giác bị từ chối. Hoặc phụ huynh có thể cảm thấy thất vọng bởi vì họ đã không được cho các em hiểu nhu cầu của nhau và chia sẻ.

Khi bạn ngừng suy nghĩ trước khi phản ứng, bạn có thể tìm hiểu có nhiều yếu tố mà thêm vào sự tức giận của bạn.

Công việc, bạn rộn hoặc lo lắng tài chính có thể làm bạn cảm thấy căng thẳng và mệt mỏi. Thất vọng về những điều mà bạn có thể cảm thấy là ngoài tầm kiểm chế của bạn, chẳng hạn như một thảm họa, có thể làm bạn căng thẳng hơn trong một ngày bình thường.

Học để hiểu sự tức giận của bạn sẽ giúp bạn sử dụng nó theo những cách tích cực. Nếu bạn biết những gì làm cho bạn tức giận và tại sao, bạn có thể tìm cách để thay đổi một tình huống. Người lớn thừa nhận và chịu trách nhiệm của họ về giận dữ thường có hiệu quả trong việc giúp đỡ trẻ em quản lý tức giận của họ.

Khi bạn nhận ra khuôn mặt của bạn đang nóng và bạn nắm bàn tay, chú ý đến những tín hiệu. Bình tĩnh xuống. Hãy hít thở sâu, đếm đến 10 hoặc quay và bỏ đi từ con quý vị. Nếu có một người lớn ở nhà, hoặc nếu con bạn là một thanh thiếu niên hoặc thiếu niên, để con của bạn lại và đi ra ngoài cho một phút. Nếu bạn đang một mình, và bạn có một đứa trẻ, đưa con em mình ở một nơi an toàn như là một giường em bé hoặc phòng ngủ cho một vài phút. Đi vào phòng tắm và đóng cửa. Hãy hít thở sâu hoặc tắm nước trên khuôn mặt của bạn.

Khi bạn đã bình tĩnh xuống, hãy thử để tìm hiểu con bạn.

Hãy tự hỏi, "Nếu tôi là con tôi, tôi sẽ cảm thấy sao?" Bạn có thể nhận ra, ví dụ, rằng con bạn muốn được độc lập. Trẻ em thường xuyên cảm thấy tức giận khi họ được cho biết phải làm gì. Ngay cả trẻ nhỏ có sự lựa chọn và đưa ra quyết định riêng của họ. Trẻ em cũng có thể thấy không an toàn vì sự chú ý anh chị em của họ nhận được hơn. Tức giận của trẻ em có thể là một cách để kiểm tra tình yêu phụ huynh của họ. Để hiển thị đồng cảm, cho con bạn hiểu được cảm xúc của mình.

Bạn có thể đã nói cho con 7 tuổi, "Con đang thực sự thấy tức giận. Rất khó cho con chia sẻ với anh chị em của con."

Khi bạn hiểu được cảm xúc của bạn và con bạn, bạn có thể suy nghĩ một số phản ứng tích cực.

Suy nghĩ về công việc của bạn tại thời điểm đó - để dạy con bạn làm thế nào để đối phó với sự tức giận. Không giấu cảm xúc của bạn. Cố gắng để hiển thị chúng bằng chữ. Ví dụ, nói, "Tôi cảm thấy tức giận khi con la lên với tôi. Tôi cũng cảm thấy buồn rằng con không muốn chia sẻ với anh chị em của con. Hãy suy nghĩ một số cách để giải quyết vấn đề này."

Những lời đề nghị được liệt kê ở trên để đối phó với sự tức giận của bạn giống như lời bạn có thể sử dụng để giúp con bạn đối phó với sự tức giận của họ. Bạn đã thực hiện các bước giảng dạy quan trọng nhất. Bạn đã thể hiện cho con cách bạn đối phó với cảm xúc của bạn. Bởi dừng

và tìm ra một cách để thể hiện sự tức giận của bạn, bạn cho con em mình có cách tích cực để bình tĩnh xuống.

Bởi sự hiểu biết cảm xúc của bạn và con bạn, bạn đã cho biết rằng cảm giác tức giận là tự nhiên. Bạn cũng cho thấy đồng cảm. Đặt cảm xúc của bạn vào các câu từ sẽ giúp con bạn xác định và hiểu biết những cảm xúc. Nó cũng cho thấy rằng nói là một cách tốt để đối phó với sự tức giận. Dưới đây là một số cách khác để giúp con của bạn tìm hiểu để đối phó với những cảm xúc tức giận của mình:

1. Giúp con bạn tìm cách tích cực để thể hiện các sự cảm xúc tức giận. Họ có thể sử dụng năng lượng của họ chạy xung quanh sân, đánh trống hoặc chơi bóng rổ. Mua thiếu niên của bạn một băng tập thiền hoặc hình ảnh hướng dẫn để giúp với sự căng thẳng - hoặc đề nghị họ hít hơi thở sâu hoặc có một thời gian "ra" để bình tĩnh xuống.
2. Giúp các em nhận ra cảm xúc của mình bằng cách đặt chúng vào các câu từ. "Con đang tức giận. Khuôn mặt của con màu đỏ, con nắm bàn tay và cơ thể của con đang căng thẳng. Khi tôi yêu cầu con chia sẻ với em gái của con, con trở nên tức giận. Rất khó để chia sẻ. Đôi khi em cáng con làm những gì con muốn làm, em có không?"
3. Khuyến khích con có những suy nghĩ của những cách khác nhau hoặc thông dịch một hành vi hoặc tình hình. "Tôi không muốn giữ con khỏi chơi với đồ chơi đó hoặc can thiệp với những gì con đang làm. Nhưng tôi muốn em gái của con có một lần lượt với các đồ chơi và tận hưởng nó chung."
4. Thiết lập giới hạn. Có nên được phép tức giận, nhưng không nên xâm lược. Sự khác biệt là gì? Tức giận là một cảm giác. Sự xâm lược là một hành động gây tổn hại hoặc phá hủy một cái gì đó hoặc ai đó. Bạn có thể phải kiềm chế trẻ em bằng sức mạnh khi họ đang tức giận, do đó họ không làm hại mình hoặc người khác. Làm bình tĩnh và nhẹ nhàng nhưng vững chắc.
5. Dạy giải quyết vấn đề. Giúp đỡ trẻ em của bạn nghĩ về kết quả của hành động khi họ đang tức giận. Ngoài ra, giúp họ suy nghĩ về cách giải quyết vấn đề của họ. Nếu con bạn tức giận vì bạn hỏi anh ta hoặc cô ấy để chia sẻ, cho con bạn suy nghĩ về những gì họ có thể làm thay vì la hét hoặc đánh. Yêu cầu một số ý tưởng và giúp em bằng cách đưa ra một số ý kiến. Họ có thể nói, "Con không muốn chia sẻ bây giờ." Hoặc, con bạn có thể cung cấp một đồ chơi khác và nói, "Con muốn trai bóng của con. Em có thể chơi xe của con."
6. Dạy cho con em mình được quyết đoán, không tích cực. Bằng cách giúp trẻ em và thiếu niên bày tỏ cảm xúc và nhu cầu của họ một cách tôn trọng, chúng ta giúp họ trở nên quyết đoán chứ không phải là tích cực. Đôi khi trẻ em và thiếu niên hành động tích cực vì họ cảm thấy họ không có bạn bè hay họ cảm thấy bị cô lập tại trường học hoặc cộng đồng. Nếu đây là tình hình của con quý vị, giúp anh hoặc cô ta tìm cách để đóng góp trong gia đình của bạn, ở trường hay cho cộng đồng. Giúp đỡ một cách có ý nghĩa với việc trong gia đình, chăm sóc cho một người hàng xóm cao tuổi hoặc làm sạch một công viên là một số cách trẻ em có thể cảm thấy quan trọng, có trách nhiệm và là một phần của gia đình và cộng đồng của họ. Cảm giác kết nối thường giúp giảm cảm giác tức giận của trẻ em.

Nghiên cứu cho chúng ta biết rằng những trẻ em và thanh thiếu niên nhận được sự giúp đỡ từ gia đình của họ để quản lý tức giận của họ được nhiều lợi ích hơn những người không có hỗ trợ mạnh mẽ của gia đình. Họ có tâm trạng tích cực hơn, các kỹ năng cho xã hội tốt hơn và tâm lý phức lợi được tốt hơn và có thể quản lý các phản ứng vật lý căng thẳng tốt hơn.

Khi trẻ em tìm hiểu để quản lý tức giận của họ trong gia đình của họ, họ thấy ít sự tức giận và kỹ năng xã hội tích cực hơn trong các tình huống xung đột với đồng nghiệp của họ.

Các kỹ năng này có thể được áp dụng vào công việc hoặc khi bạn đối phó với tức giận hàng ngày để đối phó với các vấn đề trong tay. Hãy nhớ rằng:

- Giúp trẻ em của bạn, tìm cách tích cực để phát ra các cảm xúc tức giận.
- Giúp họ xác định các "yếu tố" và hồi đáp tới sự tức giận của họ.
- Giúp họ đặt cảm xúc của mình vào các câu từ.
- Dạy cho trẻ em của bạn giải quyết vấn đề để đối phó với cuộc xung đột và tức giận.
- Đặt giới hạn. Cảm xúc tức giận là tự nhiên. Không được cho phép bạo lực và gây hại.
- Thực hành và hiển thị hành vi trong và ngoài nhà của bạn.
- Giúp trẻ em của bạn và bản thân để kiểm chế sự tức giận trước khi nó kiểm chế bạn.

Tham Khảo:

Kock, J., Killian, E., & Bixler, M. (2003). Quản lý tức giận hợp công cụ chương trình giảng dạy. Đại Học Nevada Chương Trình Đào Tạo Mở Rộng Hợp Tác, CM-03-09. Hiện có tại:
<http://www.unce.unr.edu/publications/CMPubs/CM0309.pdf>

Osofsky, J. D. (1998). Trẻ em trong một xã hội bạo lực. Guilford Publishing Inc.

Viện Sáng Kiến cho Sức Khỏe Tâm Thần (IMHI) (1988). Quản lý tức giận cho cha mẹ: Suy Nghĩ Lại các phương pháp. Phân Phối bởi Báo Chí Nghiên Cứu, 2612 N. Mattis Ave., Champaign, IL 61822.

Đại Học New Hampshire Mở Rộng Hợp Tác Dịch Vụ. (n.d.) Đối Phó với Tức Giận. Có từ www.ceinfo.unh.edu vào Ngày 20 Tháng Ba, Năm 2010.

Diane D. Sasser, Tiến Sĩ, C.F.L.E., Giáo Sư và Chuyên Gia Mở Rộng, Phát Triển Gia Đình



Vật liệu này dựa trên hỗ trợ công việc của Hoa Kỳ Sở Nông Nghiệp Viện Thực Phẩm và Nông Nghiệp (USDA NIFA) theo giải thưởng số 2010-41210-21185. Bất kỳ ý kiến, phát hiện, và kết luận, kiến nghị thể hiện trong ấn phẩm này là của tác giả (s) và không nhất thiết phản ánh quan điểm của USDA NIFA.

Thăm trang web của chúng tôi:

www.LSUAgCenter.com

Pub. 3176-D (7.5M) 03/11

LSU AgCenter là một khuôn viên toàn tiểu bang của hệ thống LSU và cung cấp cơ hội bình đẳng trong các chương trình và việc làm.

Translated by Huy D. Le & Mai T. Dang