

PAB RAU COV NIAM TXIV UA KOM COV ME NYUAM YAUS NYOB YAM MUAJ KEV YWJ PHEEJ

(HELP FOR PARENTS IN CALMING BIG FEELINGS IN YOUNG CHILDREN)



Koj puas tau muab lub xov tooj loj, xov tooj ntawm tes, qhib TV, los sis muab yam uas koj tus me nyuam xav tau txhawm rau los daws laww qhov kev chim los sis kev npau taws? Sim cov kev hloov pauv no.



VWM, NPAU TAWS, NPAU TAWS HEEV

▶ Uaj qw, quaj, ntaus, tom, thawb

- Nqa lub pob ua thaj caws
- Kev tawm dag zog: thawb phab ntsa, kev dhab ceg dhia tsa tes

- Mloog cov suab paj nruag uas ntsiag to, cov nkauj uas tau mloog dhau los, los sis dab neeg
- Nyem tus ab roj hmab los sis lub hauv ncoo



CHIM SIAB, NTXHOV SIAB, TAWM TSAM

▶ Kaw lub tshuab, tsis kam, sib cav, yws

- Ua pa: kev ua pa ntawm plab, kev ua pa plaub fab
- Kev tawm dag zog: kev nrhab ceg dhia tsa tes, thawb phab ntsa

- Nyem lub pob los sis ua si ntawm qhov zooj-zooj
- Kos, pleev xim los sis suav tawm suab



NTSHAI, TXHAWJ XEEB, TSIIS RUAJ KHOV, CHIM

▶ Tsis zoo nkauj, zam, quaj, txhawj xeeb, ntxhov siab

- Ua pa: ua pa kom tob ntawm lub qhov ntswg thiab tom qab ntawd maj mam tshuab tawm los piv txwv li tshuab tus tswm ciab
- Sim cov kev hloov pauv no

- Kos duab ua si
- Mloog nkauj
- Seev cev, ua txuj yoj mus los
- Npog ib tug ab roj mab tsiaj los sis daim pam



NTSHAUS SIAB, DHUAV

▶ Thim rov qab, quaj, muaj kev nyiam tsawg, tsis muaj zog

- Sim cov kev hloov pauv no
- Kos los sis pleev xim
- Tsim los ntawm cov npov
- Saib ib phau ntawv xim

- Taug kev los sis taug hla mus ib ncig ntawm chav tsev
- Ua si nrog ib tus me nyuam los sis tus neeg zov me nyuam



ZOO SIAB, SIAB TUS, TXAUS SIAB

▶ Koom nrog, nyob ntsiag to, luag ntshi

- Hu nkauj los sis mloog nkauj
- Kos los sis pleev xim
- Hla

- Ua si nrog cov khoom ua si
- Pab tus phooj ywg
- Sim tej yam tshiab-tshiab

KOJ pab koj tus me nyuam kom nyob ntsiag to yuav yog kev qhia cov txuj ci tseem ceeb hauv lub neej thiab tsim kev sib raug zoo tseem ceeb. Ib yam li cov neeg loj, peb cov me nyuam tsuas xav tau kev pab nyob rau qee zaum xwb!



Wisconsin Office of
Children's
Mental Health

children.wi.gov

H