

# CIAJ NTSUAS KEV XAV

## Koj xav li cas?



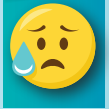
**NPAU TAWS, TSIV SIAB HEEV, YOJ TEG YIM TAWS**  
 ► Qw, Ntaug Tes Ntaug Taw, Ua Vwm Loj Vwm Leg



**NTXHOV SIAB, ZES SIAB, MEEM TXOM**  
 ► Sib Ceg, Tsis Lees, Tsis Hais Lus



**SIAB CEEV, TXHAWJ, NYOB TSIIS TSWM**  
 ► Kev Ntsuas, Kev Xyeej, Kev Lo Rawv Neeg



**TU SIAB, TSIIS XAV ZOO, TWM ZEEJ**  
 ► Quaj, Nkaum, Qeeb/Tsis Koom Tes



**ZOO SIAB, SIAB TUS, TXAUS SIAB**  
 ► Luag Nyav, Luag Nrov, Raus Tes

## Koj yuav ua li cas txog nws?

- Sib zog qooj ib ce
- Nqus cov pa tob tob
- Tso ciav dej los sis tso dab dej sov so da

- Mloog tus kheej twj ywm/thov ntuj
- Mloog cov suab nkauj nyiam tshaj
- Mus taug kev ceev nrooj

- Sib tham nrog ib tug neeg hauv tsev/phooj ywg
- Mloog koj 5 qhov kev xav
- Tsi ntsees rau yam koj tswj tau

- Teeb ib lub hom phiag kaj siab rau hnuv ntawd
- Hu ib tug phooj ywg los sis neeg txheeb ze
- Sau tseg koj cov kev xav

- Pab lwm tus neeg
- Ras txog thiab txaus siab rau koj txoj kev kaj siab
- Koom ua tej yam lom zem



Wisconsin Office of **Children's Mental Health**

children.wi.gov  
H

## Kev Siv Daim Feelings Thermometer (Ciaj Ntsuas Cov Kev Xav) los Sib Tham txog Cov Kev Xav

### Nug me nyuam cov lus xws li:

- Tam sim no koj nyob rau cheeb tsam twg? Yam dab tsi ntawm koj lub cev qhia rau koj tias kokj nyob rau cheeb tsam ntawd?
- Koj yuav ua tau li cas kom txav mus rau cheeb tsam xiav?
- Koj puas tau siv cov tswv yim teev qhia rau ntawm daim Feelings Thermometer (Ciaj Ntsuas Cov Kev Xav)?
- Yam dab tsi ua hauj lwm rau koj thaum koj nyob rau cheeb tsam liab?
- Koj yuav pab ib tug neeg ntawm cheeb tsam ntsuab li cas?
- Qhia lwm cov kev uas ua hauj lwm pab txav koj ntawm cheeb tsam daj liab tseb mus rau cheeb tsam xiav.
- Lub sij hawm twg yav nruab hnuv yuav zoo rau tag nrho lub tsev neeg ntsuas lawv cov kev xav?
- Cov twg yuav pab lawm cov neeg hauv lub tsev neeg kom nyob rau qhov xiav, cheeb tsam tus?

Xav paub ntxiv ►



*Rau qee cov neeg, qhia txog cov kev xav yuav tsis yooj yim. Kev txhawb cov me nyuam kom qhia cov kev xav yuav zoo. Nws yuav siv sij hawm rau lawv xyaum qhia cov lus piov txog qhov kev xav. Yog lawv qhia tsis tau tam sis, so thiab rov los tham dua ib pliag.*



Wisconsin Office of **Children's Mental Health**

children.wi.gov

H