

# NTSUAS KOJ TXOJ KEV XAV

(TAKE YOUR EMOTIONAL TEMPERATURE)

**Daim Feelings Thermometer (Ciaj Ntsuas Cov Kev Xav)  
yuav ntsuas seb koj lub siab ntsws xav li cas thiab  
yuav qhia cov tswv yim rau koj hloov koj txoj kev xav  
thaum twg muaj kev nyuab.**

Zoo sib xws li tus ntsuas cev kub cev txias, daim Feelings Thermometer (Ciaj Ntsuas Cov Kev Xav) qhia rau koj thaum twg koj txoj kev xav sov dua ces kub dua, mus rau cov qib txaus ntshai. Yuav ntsuas ntawm qhov xiav (cheeb tsam tus) mus txog ntua qhov liab (cheeb tsam heev) thiab yuav teev qhia cov tswv yim rau koj ua tau ntawm ib cheeb tsam twg kom tsis txog qib npau taws, ntxhov siab, nyuab siab thiab tu siab.

Muab daim Feelings Thermometer (Ciaj Ntsuas Cov Kev Xav) rhais rau ntawm koj lub tub txias rau khoom noj thiab kom tag nrho lub tsev neeg ntsuas lawv cov kev xav ob peb zaug ib hnub twg kom pab lawv nyob rau cov cheeb tsam kaj siab dua.

*Saib nraum qab txog cov tswv yim kev tham txog cov kev xav.*

## CIAJ NTSUAS KEV XAV

Koj xav li cas?



NPAU TAWS, TSV SIAB HEV, YOJ TEG YIM TAWS  
► Ow, Ntuug Tes Ntuug Tow, Ua Vwm Loj  
Vwm Leg



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



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



TU SIAB, TSIS XAV ZOO, TWM ZEEJ  
► Ouaj, Nkaum, Qeeb/Tsis Koom Tes



ZOO SIAB, SIAB TUS, TXAUS SIAB  
► Luag Nyav, Luag Nov, Raus Tes

Koj yuav ua li cas txog nws?

- Sib zog ejj lb ee
- Ngus cov pa tol tab
- Tso clav dej los sis tsu dab dej sov so do

- Mloog tus kheej twj ywmv/thow ntuj
- Mloog cov subv nkaj nyiem tsaj
- Mus roug kev cov nrooj

- Sib thom nrooj ib tug neeg hauv  
tsev/phooj ywg
- Mloog koj 5 qhov kev xav
- Tsil ntsees rou yam koj rswj tau

- Teeb ib lub hom phaj koj siab rau hnub ntawd
- Hu ib tug phooj ywg los sis neeg txheeb ze
- Sou tsieg koj cov kev xav

- Pab lwm tus neeg
- Ras txog thiab kxous siab rau koj txoj kev  
koj siab
- Koom ua tej yam lom zen



Wisconsin Office of Children's Mental Health

[children.wi.gov](http://children.wi.gov)



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

[children.wi.gov](http://children.wi.gov)

# Kev Siv Daim Feelings Thermometer (Ciaj Ntsuas Cov Kev Xav) Ios 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 hnub 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 piav txog qhov kev xav. Yog lawv qhia tsis tau tam sis, so thiab rov los tham dua ib pliag.*

