



VIM LI CAS QHOV NO THIAJ TSEEM CEEB

Ncua sij hawm thaum nyob rau tsev kawm ntawv qib nrab yog ncua sij hawm kev hloov pauv tseem ceeb, suav nrog rau fab kev kawm thiab fab ntiag tug tib si. Tub ntshais kawm muaj hauj lwm ntau tuaj, pib nto hluas zuj zus tuaj, kev ua ub ua no yam uas tsis tos lwm tus pab muaj ntau tuaj, thiab cov yam qhia txog ntawm tus kheej pib tshwm zuj zus tuaj. Txhua tej yam ntawm cov kev hloov pauv no tuaj yeem ua rau muaj kev ntshov siab. Dhau li no lawm ncua sij hawm no kuj tseem yog ncua sij hawm uas tej kev xav paub xav pom, kev muaj tswv yim, thiab cov kev txawj xav yam uas muaj kev ntaus nqi yuav loj hlob thiab. Kev ua kom cov tub ntshais hluas npaj txhij los tswj tej kev ntshov siab thiab cov kev xav ua ntej tsev kawm ntawv qib siab yuav pab ua rau lawv muaj cov kev txawj hloov kho tus kheej thaum cov xyoo yog tub ntshais hluas uas pab pov thaiv lawv li kev noj qab haus huv fab siab ntsws mus ntev rau yav tom ntej.



YAM UAS KEV TSHAWB NRHIAV HAIS LOS

Cov xyoo thaum nyob rau tsev kawm ntawv qib nrab (raws li ncua dav lawm thaum hnub nyoo 10-14 xyoo) yog ncua sij hawm uas tseem ceeb tshwj xeeb rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws. Txawm tias tej kev ua ub ua no yam uas tsis tos lwm tus pab yuav muaj ntau tuaj nyob rau thaum pib nto hluas los, thooj hlwb ntawm hauv pliaj yeej tseem tsis tau loj puv txaus, uas muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau kev paub thiab kev tswj tus kheej. Thooj hlwb ntawm hauv pliaj - uas lub luag hauj lwm txog kev xav ub no, cov kev xav, tus cwj pwm, kev tswj tus kheej, thiab lub cim xeeb - tab tom loj hlob mus tsis tu ncua. Kev muaj tej kev ua ub ua no yam uas tsis tos lwm tus pab ntau tuaj, ncua sij hawm uas pib tiav niam tiav txiv, thiab lub hlwb loj hlob tsis tau txaus sib txuas pes daws tuaj yeem tsim ua rau cov tub ntshais hluas tiv tsis taus txoj kev ntshov siab, cov xwm txheej uas tsis xav ntsib thiab cov kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws.¹



IB NRAB ntawm tag nrho cov kev muaj mob puas siab puas ntsws ntawm tag nrho ib sim neej pib thaum HNUB NYOOG 14 XYOO

Dhau li ntawm cov kev hloov pauv sab hauv lawm, cov tub ntshais kawm nyob rau tsev kawm ntawv qib nrab kuj tseem yuav tau saib xyuas cov luag hauj lwm fab kev kawm uas muaj ntau ntshov thiab kev hloov pauv cov kev koom nrog lwm tus. Qhov kev nyuaj sib chab sib chaws no nyiam tsim ua rau muaj txoj kev xav tsis ruaj khov (txoj kev xav hloov pauv mus los) thiab muaj kev ntshov siab ntau tuaj ntshov.² Kev tshawb nrhiav pom tias kev siv xaus saus mis dias nyob rau thaum pib nto hluas tuaj yeem muaj kev phom sij rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws, tshwj xeeb tshaj yog rau cov nyuam ntshais.³ Txhua cov kev nyuaj no tuaj yeem ua rau muaj kev ntshov siab uas tsis paub ploj mus uas yuav hloov pauv lub hlwb, uas muaj feem cuam tshuam tsis zoo rau kev kawm paub, kev sib raug zoo, thiab kev noj qab haus huv.

YUAV MUAJ DAB TSI TSHWM

SIM NYOB RAU HAUW WISCONSIN?⁴

Cov tshwm sim tawm los ntawm kev noj qab haus huv fab siab ntsws rau cov tub ntshais kawm ntawm tsev kawm ntawv qib nrab nyob rau hauv Wisconsin yog qhov txaus ntshai heev. Cov nyuam ntshais tshaj tawm qib kev ntshov siab - siab tshaj li cov nyuam tub 30 feem pua. Thaj tsam li 55-60% ntawm cov nyuam tub hais tias lawv tsis tau txais qhov kev pab uas lawv xav tau thaum muaj txoj kev xav tsis zoo.⁵

Cov tub ntshais kawm ntawm tsev kawm ntawv qib siab hauv Wisconsin tshaj tawm hais tias cov ncauj lus thiab cov chaw muaj ntau ntawv txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws tsim nyog raug muab nthuav tawm kom ntau ntshov nyob rau thaum cov xyoo kawm hauv tsev kawm ntawv qib nrab.⁶

Cov nyuam tub ntawm tsev kawm ntawv qib nrab **WI FEEM COOB** tshaj tawm hais tias lawv **TSIS TAU** txais **QHOV KEV TXHAWB NQA FAB TXOJ KEV XAV** uas lawv xav tau.

Cov nyuam ntshais ntawm tsev kawm ntawv qib nrab **WI FEEM COOB** tshaj tawm hais tias **MUAJ KEV NTXHOV SIAB**.

Cov nyuam ntshais ntawm tsev kawm ntawv qib nrab **WIIB NRAB** tshaj tawm hais tias **KEV THAB PLAUB** yog qhov teeb meem nyob rau ntawm lawv lub tsev kawm ntawv.

Kev tua tus kheej YOG QHOV TSIM UA RAU tuag coobTHIB 2 rau cov uas muaj hnub nyoo 10- txog 14-xyoo.

YAM UAS PEB TUJ YEEM UA TAU

COV NIAM TXIV THIAB COV NEEG SAIB XYUAS

- Lees txais thiab tshawb xyuas koj tus me nyuam cov kev hnov tau. Sib tham txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws yam uas qhib siab lug. Nug [cov lus nug txog kev sib raug zoo](#). Siv cov sij hawm ntawm kev ua neej nyob txhua - txhua hnub xws li caij tshab los sis npaj puas noj los sib tham huv - huv dhau ntawm qhov uas yuav sib tham yam uas raug raws cai.
- Xav txog kev siv cov ntaub ntawv los sis cov ntawv qhia txog kev txawj xws li [Healthy Minds, Thriving Kids for Middle School](#).
- Tsim tej hauj lwm uas niaj hnub ua uas zoo rau kev noj qab haus huv, teeb ciam txwv rau qhov ntau ntawm tej hauj lwm uas npaj yuav ua, muab kev pw tsaug zog saib ua qhov tseem ceeb dua, thiab txhawb kom siv sij hawm nyob nrog tej phooj ywg tim ntsej tim muag.
- Tsis txhob rawm maj muab cov tooj rau koj tus me nyuam siv kom txog thaum muaj hnub nyoog 13 xyoo tso. Tsim nyog khaws txhua yam cuab yeej cia kom deb ntawm txaj thaum hmo ntuj.
- Xyaum xav yam uas muaj kev ntaus nqi hais txog yam uas tso tawm rau hauv oos lais, algorithms, thiab cov yam qhia txog tus kheej uas tsim tawm rau saum oos lais.
- Txhawb nqa thiab ua tus qauv rau cov kev sib rau zoo rau fab zoo.

COV TSEV KAWM NTAWV

- Muab lus qhia ncaj nraim rau cov kev sib raug zoo rau fab zoo, kev tiv thaiv kev thab plaub, thiab [cov kev txawj koom nrog lwm tus](#). Qhia cov kev txawj tswj tus kheej thiab nrhiav sij hawm so rau kev txav mus los, kev ua pa, los sis kev rov muab ua tib zoo xav los pab cov tub ntxhais kawm tswj tus kheej.
- Sib tham tas li hais txog txoj hauv kev tsim cov cwj pwm uas zoo rau kev noj qab haus huv, uas suav nrog hauv oos lais thiab tsis yog hauv oos lais tib si.
- Qhia cov tub ntxhais kawm hais txog lub hwj chim nrhiav kev pab thiab qhia tias tsim nyog yuav mus cuag leej twg thaum ntsib teeb meem. Siv cov chaw muaj ntaub ntawv [Kev Paub Kev Nkag Siab Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws ntawm Wisconsin](#).
- Xav txog kev siv txoj cai kev qhia ntawv thaum pib txog thaum xaus thiab txhawb nqa kev sib koom tim ntsej tim muag.
- Muab cov kev tawm so sab nrauv saib ua qhov tseem ceeb dua uas muab sij hawm ua si yam uas muaj kev ywg pheej kom ntev txaus rau cov tub ntxhais kawm los noj su.
- Siv cov kev xyaum ua kom rov zoo li qub los tsim kev sib raug zoo, daws tej kev tsis sib haum xeeb, thiab kho tej kev puas tsuaj.⁷
- Kuaj cov tub ntxhais kawm rau kev noj qab nyob zoo fab siab ntsws thiab muab kev txhawb nqa yam tsis tu ncu.
- Teeb tsa lub chaw pab txhawb kev noj qab nyob zoo rau cov tub ntxhais kawm los kawm paub txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws thiab tsim kab lig kev cai ntawm tsev kawm ntawv rau fab zoo.

COV KWS MUAB KEV PAB CUAM

- Sib tham nrog cov me nyuam thiab cov neeg muab kev saib xyuas hais txog kev loj hlob ntawm lub hlwb los pab piam qhia txog kev loj hlob, cov kev coj cwj pwm, thiab cov kev hloov pauv fab txoj kev xav (txoj kev xav hloov pauv, cov kev xav pw tsaug zog, kev ua yam muaj kev pheej hmoo, thiab lwm yam).
- Siv tus txheej txheem kev kuaj txhij txhua rau cov kev mus ntsib kws kho mob ua kev saib xyuas raws li niaj hnub mus.
- Siv cov lus uas tsom kwm rau qhov ua tau zoo thaum sib tham txog kev noj qab nyob zoo fab siab ntsws nrog rau cov tub ntxhais hluas.

COV NEEG TSIM CAI

- Muab kev muab peev nyiaj pab rau kev noj qab haus huv fab siab ntsws ntawm tsev kawm ntawv uas kav mus ntev.
- Nqis peev rau kev kawm paub txog txoj kev xav fab zej tsoom thiab kev cob qhia cov kev txawj ua neej (xws li kev sib txuas lus, kev ua hauj lwm ua pab pawg, thiab kev tswj kev nyuaj siab).
- Ua kom nkag mus siv tau cov kev pab cuam kev noj qab haus huv ntawm tsev kawm ntawv thiab hauv zej zog ntau ntixiv.

COV ZEJ ZOG

- Tsim cov chaw uas muaj kev nyab xeeb, tus nqi tuaj yeem them taus, muaj kev zoo siab txais tos rau cov tub ntxhais hluas los sis ntsib ua ke, ua si, thiab tsim kev sib raug zoo.
- Txo tej kev xav phem los ntawm kev kawm hauv zej zog. Txhawb kom cov koom haum ua cov pab ua kom muaj cov kev sib tham txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws uas cov tub ntxhais hluas ua tus coj.
- Tsim kho kev ruaj khov ntawm kev sib raug zoo thiab cov kev sib txuas lus ncu ntawm cov tsev kawm ntawv, cov tsev neeg, thiab cov chaw muaj ntaub ntawv hauv zej zog uas tsom kwm rau kev tsim kho tub ntxhais hluas.



YAM UAS PAB TAU

Tis npe rau nws: Kev tsim lo lus fab txoj kev xav kom khov yuav pab ua rau txheeb xyuas tau thiab nkag siab tau cov kev hnov tau yam uas raug. Tej zaum qee cov me nyuam nyob rau ncuu sij hawm loj hlob paub tab no yuav tu ncuu kev txawj siv lus los sib tham hais txog lawv cov kev hnov tau thiab kev noj qab haus huv fab siab ntsws. Dhau ntawm lo lus tias *npau taws, tu siab, zoo siab, thiab dhuav*, sim ua zoo xav txog kev nthuav dav cov lus piam qhia: *ua rau zoo siab, ntshov siab, cim siab, nyob ntsiag to, tag kev cia siab, muaj kev cia siab*.

Sib tham txog nws: Kev qhia txog koj tus kheej cov kev hnov tau thiab kev lees txais tias tub ntxhais hluas yeej muaj kev hnov tau ntau yam - tas li hauv ib hnub - yuav pab ua rau cov kev sib tham hais txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws yog yam teeb meem uas ib txwm muaj, thiab yog cov qauv uas ua kom kev noj qab nyob zoo yog ib feem ntawm cov hauj lwm uas niaj hnub ua. Cov neeg laus tsim nyog yog cov neeg mloog uas muaj kev xav paub xav pom thiab tsis muaj kev txiav txim. Nug cov lus nug uas qhib dav.

Sib txuas: Kev siv sij hawm nyob ua ke nrog cov phooj ywg thiab tsev neeg tim ntsej tim muag yog yam tseem ceeb. Cov no yog cov hwm tsam rau cov me nyuam yaus los xyaum cov kev txawj koom nrog lwm tus thiab cov kev txawj tswj tus kheej tib si. Ua kom nws muaj kev lom zem, ua si los sis txaus luag - thiab, yog tias ua tau, cia cov tub ntxhais hluas ua cov tswj.

Cov chaw muaj ntaub ntawv:

¹ [Kev loj hlob paub tab ntawm tub ntxhais hluas thiab kev pheej hmoo rau muaj cov yam uas tsis zoo li ib txwm fab txoj kev xav thiab zej tsoom.](#)

² [Kev tshawb fawb txog tub ntxhais hluas lub hlwb fab txoj kev xav: Pib los ntawm sab hauv mus rau sab nrauv.](#)

³ [Cov ncuu sij hawm uas tau txais feem cuam tshuam tsis zoo los ntawm xaus saus mis dias thaum muaj kev loj hlob paub tab.](#)

⁴ Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Ntsig Txog Kev Qhia Kawm Rau Zej Tsoom. YRBS Rau Tsev Kawm Ntawv Qib Nrab Xyoo 2023, [Cov Tshwm Sim Tawm Los Qib Cheeb Nroog](#).

⁵ Tsis muaj cov ntaub ntawv hais txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws ntawm tsev kawm ntawv qib nrab qib xeev, tab sis muaj cov ntaub ntawv qib hauv ceeb nroog rau qee lub cheeb nroog ntawm nplooj [Kev Ua YRBS](#) ntawm DPI.

⁶ [Cov Tub Ntxhais Kawm Hais, Peb Mloog: Kev Pib Thaum Tseem Ntxov.](#)

⁷ Boyes-Watson & Pranis (2015). *Tig mus tom ntej: Tsim lub zej zog tsev kawm ntawv uas kho kom rov zoo li qub*. Living Justice Press.



WISCONSIN OFFICE OF
**Children's
Mental Health**

children.wi.gov