



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

Yuav Ua Li Cas Cov Niam Txiv & Cov Neeg Saib Xyuas tuaj yeem txhawb nqa lawv tus menyuam hauv kev kho

Koj tus menyuam tuaj yeem pib kev pabcuam kev puas hlwb vim lawv xav tias muaj kev ntxhov siab, npau taws, lub siab hloov pauv, kev tu siab, kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, lossis lwm yam uas cuam tshuam lawv lub neej txhua hnuv. Tsis muaj teeb meem dab tsi pib vim li cas rau kev pib, **Kev kho mob yog tsom rau kev tsim cov txuj ci tshiab los daws kev ntxhov siab thaum lub sijhawm nyuaj.** Kev kho mob yog tsom rau kev tsim cov txuj ci tshiab los daws kev ntxhov siab thaum lub sijhawm nyuaj **cov niam txiv thiab cov neeg saib xyuas muaj lub luag haujlwm tseem ceeb hauv kev txhawb nqa txheej txheem.**

"Peb saib nws zoo li nws yog qhov tsis muaj zog yog tias koj tab tom tham nrog ib tug neeg. Nws tsis yog."

NIAM TXIV

KEV KHO MOB YUAV TSUM MUAJ KEV SIB TXUAS LUS

Txhawm rau kho kom muaj kev vam meej, tus kws kho mob yuav tsum yog ib tus neeg koj thiab koj tus menyuam nyiam nrog. Muaj kev nyab xeeb thiab kev sib raug zoo nrog tus kws kho mob txhais tau tias koj tus menyuam tuaj yeem tsim kev sib raug zoo nrog tus kws tshaj lij thiab tuaj yeem ua tau **qhib rau lawv qhov kev paub, kev xav, thiab kev coj cwj pwm.** Qhov kev ncaj ncees no tso cai rau koj tsev neeg thiab tus kws kho mob txheeb xyuas thiab xyaum kev daws teeb meem rau lub sijhawm ntxhov siab.

Txhua tus kws kho mob txawv, thiab thawj tus uas koj ntsib yuav tsis haum rau koj tsev neeg. Yog tias txoj kev sib raug zoo tsis zoo nrog koj tus menyuam tus kws kho mob tam sim no, nug seb puas muaj lwm tus kws tshaj lij uas tuaj yeem txhawb nqa lawv.

Yuav kom kev kho mob zoo, koj tus menyuam yuav tsum xav tias muaj kev nyab xeeb los qhib siab. Qhov no tuaj yeem siv sijhawm, ib yam li pib ntawm kev sib raug zoo tshiab.

"Kev kho mob tsis yog kho sai."

TUS KWS KHO MOB HAUV TSEV KAWM NTAWV

QHOV QHIA TIAG TXOG KEV KHO MOB

NTXEEB KEV NTSEEG	QHOV TIAG
Kev kho mob tsuas yog tham xwb.	Kev kho mob qhia txuj cis los daws cov kev cov nyom uas tuaj nrog lub neej.
Cov kws kho mob qhia tib neeg tias yuav ua li cas.	Cov kws kho mob tuav qhov chaw ntsiag to rau tib neeg los tshawb txog lawv txoj kev xav thiab nug cov lus nug kom txhawb kev xav tob.
Peb tsis tas yuav muab koj lub lag luam nrog lwm tus.	Tuav cov kev paub dhau los thiab kev xav loj tuaj yeem ua rau nws nyuaj rau kev txaus siab rau lub neej txhua hnuv. Lub hom phiaj ntawm kev sib koom "koj lub lag luam" yog los ua cov khoom nyuaj thiab txav mus tom ntej. Kev kho mob yog ib qho kev txiav txim-free zone. Txhua yam hais hauv kev kho yog tsis pub lwm tus paub thiab tsuas yog qhia yog tias ib tus neeg muaj kev pheej hmoo raug mob.
Kev Kho yuav kho kuv tus menyuam! Lawv yuav tsis muaj kev nyuaj siab, ntxhov siab, lossis npau taws ntxiv lawm!	Kev kho tsis yog khawv koob! Qee qhov kev paub dhau los tseem yuav ua rau peb ntxhov siab, tab sis los ntawm kev xyaum kev txawj ua tsev neeg thiab muaj qhov chaw nyab xeeb los qhia txog cov teeb meem, kev kho mob tuaj yeem pab peb kawm paub daws kev ntxhov siab.
Kuv yog niam txiv - Kuv yuav tsum nyob hauv kuv tus menyuam txoj kev kho mob, ib yam nkaus.	Cov niam txiv muaj cai paub tias muaj dab tsi tshwm sim hauv kev kho mob, tab sis zaum hauv chav thaum kho tej zaum yuav cuam tshuam rau koj tus menyuam qhib siab npaum li cas txog lawv txoj kev xav lossis kev coj cwj pwm. Thaum lub rooj sib tham tsis tu ncuu nrog tus kws kho mob tau txhawb nqa, cov niam txiv tsis koom nrog lawv tus menyuam txoj kev teem caij kho mob. Yog koj xav koom nrog kev kho mob nrog koj tus menyuam, tshawb nrhiav cov kev pabcuam Kev Kho Mob Tsev Neeg ua ke.

KEV SIB TXUAS LUS YOG TUS TSEEM CEEB

Raws li niam txiv lossis tus neeg saib xyuas, nws yog qhov tseem ceeb kom muaj kev sib txuas lus qhib ntawm koj thiab koj tus menyuam tus kws kho mob. Koj paub koj tus menyuam zoo tshaj plaws, yog li thaum koj pom cov kev hloov hauv koj tus menyuam txoj kev xav lossis tus cwj pwm, qhov ntawd yog cov ntaub ntawv tseem ceeb los qhia. Kev sib koom kev ntxhov siab hauv tsev neeg tshiab (xws li kev poob ntawm tus neeg hlub, kev hloov vaj tse, thiab lwm yam) kuj muab cov ntsiab lus tseem ceeb rau koj tus menyuam tus kws kho mob. Tus kws kho mob yuav hwm qhov tsis pub lwm tus paub thiab yuav tsis qhia rau lwm tus yam tsis tau koj tso cai tshwj tsis yog tias kev nyab xeeb ntawm koj tsev neeg yog qhov txhawj xeeb. Txawm hais tias koj xav tias cov ntsiab lus lossis kev hloov kho lub nee tsis tsim nyog sib qhia, tus kws kho mob tuaj yeem pab tau ntau dua thaum lawv paub tias muaj dab tsi tshwm sim sab nraud ntawm kev teem caij. **Thaum tsis ntseeg, qhia nws xawm! Qhov no pab tau koj tus kws kho mob zoo tshaj plaws txhawb koj tus menyuam.**

"Kuv nyob sib txuas vim kuv xav kom kuv tus menyuam cov kev xav tau nhag siab thiab ua tau raws li."

NIAM TXIV

XYAUM TXUJ CI TSHIAB UA KE

Tom qab ob peb lub hlis ntawm kev kho mob, koj tus menyuam yuav tau kawm txog kev daws teeb meem tshiab kom ua siab zoo thaum lawv chim siab. Qee cov tswv yim muaj xws li kev ua pa kom pom tseeb, kev coj ua hauv av xws li suav, lossis kev ua ub no xws li sau ntawv lossis kev nyab xeeb lub cev. **Cov no yog cov txuj ci, thiab kom tau zoo ntawm ib yam dab tsi yuav tsum tau xyaum!** Nyob hauv tsev, cov niam txiv thiab cov neeg saib xyuas tuaj yeem muab sijhawm los xyaum cov txuj ci hauv lub nee uas koj tus menyuam tab tom kawm.

Cov menyuam yaus pom cov kev ua ntawm cov neeg laus uas ntseeg siab hauv lawv lub nee, yog li cov tsev neeg tuaj yeem pab los ntawm kev xyaum tib yam kev txawj ntse kom lawv tus kheej nyob ntsiag to. Thaum koj chim siab, nyob rau lub sijhawm nyuaj, sim siv tib yam txuj ci uas koj tus menyuam kawm hauv txoj kev kho kom lawv pom tau tus neeg hlub uas siv cov txuj ci ntawd hauv lub nee tiag. Txawm tias lawv tsis hais nrov los xij, **saib cov neeg koj hlub siv cov txheej txheem los tswj lawv txoj kev xav yuav pab koj tus menyuam pom tias yuav siv cov txuj ci kev daws teeb meem li cas hauv lub nee txhua hnuv.**

"Txhawb qhov koj tus menyuam kawm txog kev kho mob hauv tsev. Xyaum sab nraud ntawm qhov kev sib tham yog qhov chaw ua haujlwm tau ua tiav."

TUS KWS KHO MOB HAUV
TSEV KAWM NTAUV

Thaum koj tus menyuam nyob twj ywm yog lub sijhawm zoo los xyaum lawv cov kev txawj daws teeb meem.

"Kuv lub luag haujlwm yog taug kev nrog nws nyob rau hnuv nyuaj thiab hnuv zoo kom nws paub tias nws yeej tsis nyob ib leeg thiab tias nws lub nee yav tom ntej yog tag nrho ntawm kev cia siab."

NIAM TXIV

TXHAWB KOJ TUS MENYUAM LOS NTAWM KEV MLOOG NROG KEV XAV TXOG KOJ TUS KHEEJ

Hauv qab no yog cov lus hais los ntawm cov tub ntxhais hluas txog qhov lawv xav tau kev txhawb nqa los ntawm lawv cov neeg hlub.

"Nws tsis yog qhov kev xaiv kom muaj kev ntxhov siab lossis kev nyuaj siab."

TEEN

"Mloog xwb. Cov lus qhia tuaj yeem muaj ntau dhau qee zaum."

TEEN

"Kev quaj tsis yog overreacting. Cov kev xav tau siv tau thiab tsim nyog tau hnouv."

TEEN

"Peb tab tom sim peb qhov zoo tshaj plaws. Thov sim koj qhov zoo tshaj plaws thiab."

TEEN



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

children.wi.gov