



KEV PAB TXHAWB ME NYUAM KEV NOJ QAB NYOB ZOO LOS NTAWM

QHOV ZOO NTAWM COV KEV UA LUB NEEJ ZOO THAUM YAU

(SUPPORTING CHILD WELL-BEING THROUGH THE POWER OF POSITIVE CHILDHOOD EXPERIENCES)

KAUM OB HLIS 2021

VIM LI CAS QHOV NO TSEEM CEEB?

Txawm tias yeej xyeej tsis tau tag nrho cov kev ntxhov siab los sis kev puas siab ntsws loj heev los nws yuav pab yog paub tias muaj cov kev ua lub neej zoo thaum yau yuav muaj zog tshaj peb txoj kev xav.

YAM KEV TSHAWB FAWB HAIS QHIA

Cov kws tshawb fawb yuav pib nkag siab txog peb txoj kev ua neeg zoo li cas los ntawm cov kev ua lub neej zoo thiab phem rau thaum tseem yau. Muaj cov kev tshawb kawm tsis ntev los no pom tias cov kev ua lub neej zoo thaum yau tsim muaj tus cag khov txhawb ib tug neeg txoj kev peev xwm nyiaj thiab peem tsheej hauv lub neej.

Tsis muaj ib co kev ua lub neej zoo kiag, tiam sis cov tib neeg uas tau muaj cov kev ua lub neej zoo li no thaum loj hlob yuav muaj kev noj qab haus huv zoo dua rau lub siab ntsws thiab lub cev ntaj ntsug thiab muaj rab peev xwm peem tsheem cov kev nyuab dua.¹

COV QAUV UA LUB NEEJ ZOO²



MUAJ DAB TSI TSHWM SIM HAUV WISCONSIN?

Feem coob ntawm Wisconsin cov me nyuam yeej ib txwm muaj cov kev ua lub neej zoo. Raws li National Survey of Children's Health (Teb Chaws Kev Tshawb Kawm txog Me Nyuam Txoj Kev Noj Qab Haus Huv)³:

- **61%** ntawm cov me nyuam nyob rau hauv lub zej zog muaj kev pab txhawb
- **70%** ntawm cov niam txiv muaj me nyuam me yeej hu nkauj los sis piav dab neeg rau lawv mloog feem ntau ntawm cov hnuv
- **72%** ntawm cov tsev neeg noj puas ua ke feem ntau ntawm cov hnuv
- **95%** muaj ib tug neeg laus nyob rau hauv tsev, tsev kawm ntawv los sis hauv lub zej zog neeg uas lawv tso siab tau rau txoj kev coj qhia

KEV ZOO = KEV TIV THAIV

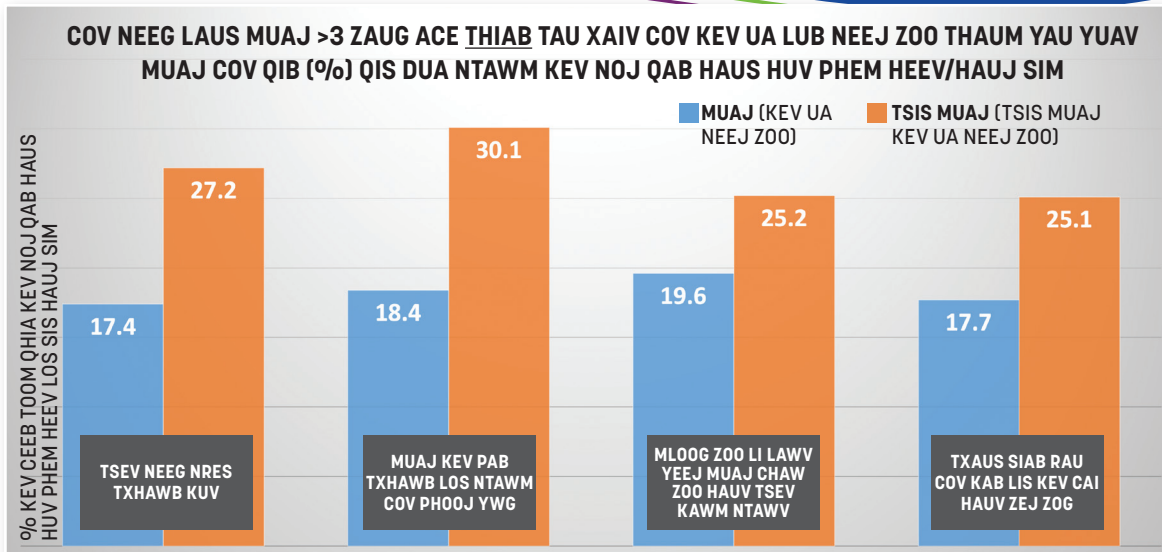
Muaj ntau cov kev tshawb fawb pom tias yuav muaj cov teeb meem ntau dua ntawm txoj kev tsis noj qab hauv huv rau lub cev ntaj ntsug thiab muaj cov kev mob thawm ib tug neeg lub neej yog muaj kev tsim txom, kev tsis saib xyuas thiab lwm cov adverse childhood experiences (kev ua lub neej muaj kev phem loj heev thaum yau) (ACE). Tiam sis nws txhais tsis tau tias tus me nyuam uas tau raug cov ACE yuav piam tag lawm. Tib neeg yuav coj sib txawv rau cov xwm txheej phem. Cov me nyuam uas ntsib kev puas siab ntsws loj heev tiam sis yog tau muaj dua cov kev ua lub neej zoo thiab cov kev sib raug zoo yuav ua tau lub neej zoo dua cov me nyuam raug kev puas siab ntsws loj heev uas tsis tau muaj dua cov kev ua lub neej zoo. Muaj ntau cov kws tshawb fawb⁴ xam tias cov kev ua lub neej zoo thaum yau yog ib txoj kev "tiv thaiv nrim" uas tawm tsam tau cov teeb meem phem tshaj plaws ntawm txoj kev puas siab ntsws loj heev.

Ntawm daim duab kos rau nplooj tom ntej⁵, cov neeg laus uas muaj txog peb zaug los sis ntau dua cov adverse childhood experiences (kev ua lub neej muaj kev phem loj heev thaum yau) yuav muaj feem tsawg dua los teev qhia tias txoj kev noj qab haus huv phem heev los sis hauj sim (tsis yog zoo heev los sis zoo) yog tias thaum tseem yau muaj lawv lub tsev neeg nres txhawb lawv, lawv muaj kev pab txhawb los ntawm cov phooj ywg, lawv mloog zoo li lawv yeej muaj chaw zoo hauv tsev kawm ntawv, los sis lawv txaus siab rau cov kab lis kev cai hauv lub zej zog neeg.



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

-txuas mus ntxiv-



COV KEV POM ZOO

➤ COV TSEV KAWM NTAWV:

- Nrhiav cov kev los pab rau cov neeg kawm ntawv uas kawm tau qis heev los sis kawm tau qib hauj sim kom muaj meeji mom thiab muaj chaw zoo hauv tsev kawm ntawv.
- Tsim muaj cov kev ua lom zem thiab kev ua zoo siab kom txhawb rau cov neeg kawm ntawv txoj kev ua lub neej zoo thiab kev muaj chaw zoo.

➤ COV ZEJ ZOG

- Teeb tsa cov kev ua zoo siab los txhawb rau txoj kev sib raug zoo ntawm cov neeg nyob ib puag ncig thiab cov tsev neeg.
- Muaj cov dej num hauv tsev kawm ntawv, neeg hluas cov kev ntaus pob ncaws pob, thiab neeg hluas lwm cov dej num uas cov niam txiv thiab cov pej xeem hauv zej zog tuaj koom txhawb tau thiab nqua hu cov neeg hluas kom muaj siab.

➤ COV NEEG TEEB TSA KEV CAI

- Muab nyiaj txiaj pab txhawb rau cov tsev qiv ntawv, cov tiaj ua si thiab lwm cov chaw pej xeem huab hwm siv txog uas tag nrho cov me nyuam yuav muaj tau kev sib raug zoo nrog lwm cov neeg, tsis hais lawv kev muaj nyiaj txiaj li.

- Pab cov tsev neeg los ntawm muab nyiaj txiaj pab txhawb rau cov kev pab kho kev puas siab ntsws puas hlwb. Cov niam txiv uas siab ntsws muaj kev noj qab haus huv thiab tsis muaj cov teeb meem quav tshuaj yeeb dej caw yuav muaj cov kev ua lub neej zoo dua thiab tsis tsim muaj kev phem rau lawv cov me nyuam.

➤ COV NIAM TXIV:

- Nco ntsoov tias txawm yog muaj cov kev zoo tsawg npaum li cas rau koj cov me nyuam los yeej tseem ceeb – tshwj xeeb yog thaum koj lub tsev neeg muaj kev cov nyom.
- Pib – los sis ua raws – lub tsev neeg cov dej num txhua hnuv xws li kev noj muaj puas ua ke, mloog dab neeg thaum caij pw, sij hawm ua hauj lwm hauv vaj tse, ua si lom zem ua ke, los sis tsev neeg mus taug kev. Txawm yog cov me nyuam yuav cam thawj txog cov dej num ua txhua hnuv li ntawd los kev tshawb fawb pom tias yuav muaj txiaj ntsim zoo rau lawv thaum ntev mus.
- Qee cov niam txiv yuav tau txiaj ntsim zoo los ntawm txoj kev kho uas yuav pab lawv nco txog cov kev ua lub neej zoo thaum tseem yau, kom lawv muab tau cov kev zoo li ntawd rau lawv cov me tub me nyuam.

COV CHIV KEEB:

¹ Doom JR, Seok D, Narayan AJ, Fox KR. (2021) "Adverse and Benevolent Childhood Experiences Predict Mental Health During the COVID-19 Pandemic (Cov Kev Ua Lub Neej Muaj Kev Phem thiab Kev Siab Zoo Thaum Yau Kuv Yees Tau Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Siab Ntsws thaum muaj Tus Kab Mob Kis Thooib Ntiaj Teb COVID-19)." Adversity and Resilience Science (Kev Xeeb Txawm Txog Kev Phem thiab Kev Thaws Khov), 23:1-12. doi: 10.1007/s42844-021-00038-6.

² Doom, Jenalee. (Plaub Hlis Ntuj 21, 2021) "Positive Childhood Experiences May Improve Mental Health (Cov Kev Ua Lub Neej Zoo Thaum Yau Yuav Txhim Kho Tau Kev Noj Qab Haus Huv Ntawm Siab Ntsws)." Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/ca/blog/origins-health/202104/positive-childhood-experiences-may-improve-mental-health?_sm_au=ivVv2ft3TnP3F06MBLQvK7BJGKjp

³ National Survey of Children's Health (Teb Chaws Kev Tshawb Kawm txog Me Nyuam Txoj Kev Noj Qab Haus Huv), 2018-19. <https://www.childhealthdata.org/browse/survey>

⁴ Crandall et al. (2019) "ACEs and counter-ACEs (Cov ACE thiab Tsis Muaj ACE): How positive and negative childhood experiences influence adult health (Cov kev ua lub neej zoo thiab phem thaum tseem yau muaj feem xyuam li cas rau neeg laus txoj kev noj qab haus huv)." Child Abuse and Neglect (Kev Tsim Txom thiab Tsis Saib Xyuav Me Nyuam), Tsab 96.

⁵ Daim ntawv kos raws nplooj 15 ntawm Sege, R. et al (2017). "Muab KEV VAM los ua kom cov kev ua lub neej muaj kev phem loj heev thaum yau nyiaj taus: Cov tswv yim pom tshiaj txog txoj kev ua lub neej zoo hauv me nyuam thiab lub tsev neeg txoj kev loj hlob." Boston: The Medical Foundation. www.cssp.org