



Wisconsin
Peer Specialists

**COV NTAWV KAWM COB QHIA
TUS KWS TSHAJ LIJ FAB
PHOOJ YWG UAS MUAJ
NTAWV POV THAWJ**

(CERTIFIED PEER SPECIALIST TRAINING COURSE)

Phau Ntawv Qhia Rau Tus Kws
Muab Kev Yooj Yim



**WISCONSIN DEPARTMENT
of HEALTH SERVICES**

P-02884H (08/2023)

Cov Txheej Lus

Lus Qhia Ua Ntej	5
Tshooj 1.....	9
Kev Cog Xaim Hauv Av thiab Kev Lees Paub, Kev Taw Qhia, Kev Txiaiv Txim Siab Txog Kev Kawm Hauv Zej Zog, thiab Kev Xyaum Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog	13
Tshooj 2.....	33
Kev Qias Neeg thiab Kev Muaj Peev Xwm Fab Kab Lis Kev Cai	38
Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Los Ntawm Kev Raug Mob	48
Tshooj 3.....	58
Kev Ncaj Ncees, Kev Tsis Pub Lwm Tus Paub thiab Cov Ciam Kev Tshaj Lij	63
Kev hloov pauv tau	71
Tshooj 4.....	84
OARS Kev Piav Qhia Cov Kev Txawj Ntse Sib Txuas Lus	90
Open Questions (Cov Lus Nug Qhib)	91
Affirmation (Kev Lees Paub)	94
Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)	98
Summary (Cov Ntsiab Lus Xaus)	117
Tshooj 5.....	122
Kev Saib Tag Nrho Ntawm Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj	127
Cov Ntsiab Cai ntawm Kev Zoo Rov Qab Los Raws Kev Muaj Peev Xwm Ua Tau	132
Cov Kev Lis Kev Sib Txuas	134
Tshooj 6.....	153
Cov Kev Lis Kev Tshawb Fawb	158
Mloog, Rov Tshuaj Xyuas Dua	166
Tshooj 7.....	184
Cov Kev Lis Kev Txhawb Nqa	189
Teeb Tsa Cov Ciam Teb thiab Kev Tsis Kam Lees Yam Mos Muag	200
Tshooj 8.....	214
Keeb Kwm Yav Dhau Los Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj	219
Kev Zoo Rov Qab Los Uas Tsom Rau Tus Tib Neeg Yog Qhov Nruab Nrab	223
Muaj Ntau Txoj Hauv Kev Rau Kev Zoo Rov Qab Los	239
Tshooj 9.....	259
Kev Hla Dhau Kev Kub Ntxhov hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg	264
Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog	271
Kev Sib Tham Uas Nyuaj: Kev Ua Mob Rau Tus Kheej	272
Tshooj 10.....	281
Kev Sib Tham Txog Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg	286
Tshooj 11.....	309
Cov Kev Lis Kev Tawm Phiaj Xwm	314
Tshooj 12.....	330
Kev txhawb nqa nyob rau hauv Lub Luag Hauj Lwm Ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj	335
Ua Hauj Lwm Sib Koom Ua Ke ntawm Cov Pab Pawg Tswj Tu	343
Tsoom Fwv Teb Chaws thiab Xeev Cov Cai	360
Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev	373
Tshooj 13.....	375
Kev Ntsuam Xyuas Cov Ntawv Kawm	379
Xaus Kev Sib Raug Zoo Ntawm Phooj Ywg	380
Lo Lus Xaus thiab Kev Tshab Xyuas	388
Xaus thiab Ua Kev Zoo Siab Rau Kev Vam Meej	392

Lus Qhia Ua Ntej

Ua tsaug rau koj los ua tus neeg muab kev yooj yim rau cov ntawv kawm kev cob qhia rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Kev tsim qauv cov ntawv kawm

- **Hom.** Muaj ntau hom kev kawm uas tau siv.
 - Kev sau ib leeg. Cov neeg koom nrog teb cov lus nug nrog cov lus teb ua ntawv sau luv-luv.
 - Tuav khub thiab sib qhia los sis tig mus rau ib tus neeg nyob ze.
 - Cov dej num ua pab pawg me.
 - Pab pawg loj sib faib qhia tawm. Thaum kawg ntawm qhov dej num ntawm ib pab pawg me, cov neeg tuaj koom ntawm cov pab pawg me qhia lawv txoj kev kawm rau pab pawg loj.
 - Cov dej num pab pawg loj los sis kev sib tham. Txhua tus neeg koom nrog uas tau koom nrog hauv ib qho dej num.
 - Kev nyeem ntawv. Muaj cov ntsiab lus uas yuav tsum tau txais kev duav roos los ntawm kev nyeem ntawv.
 - Kev xyaum kev txawj ntse. Muaj lub cib fim los xyaum, xav txog, thiab tau txais cov lus txhawb nqa raws li kev soj ntsuam saib ntawm cov phooj ywg.
 - Ua qauv qhia. Muaj cib fim rau cov kws muab kev yooj yim txhawm rau los ua qauv qhia txog cov txheej txheem, cov kev lis, los sis kev txawj ntse luv-luv.
 - Tsab ntawv. Cov cib fim txhawm rau los qhia txog lub sij hawm kawm tseem ceeb tom qab kev xyaum ua hauj lwm los sis ua qauv qhia.
- **Kev faib ua txheej.** Cov kev lis hauv paus, cov ntsiab lus tseem ceeb, thiab kev txawj ntse ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg tau qhia nyob rau hauv thawj tshooj thiab muab tso rau hauv cov ntu txuas ntxiv rau cov ntawv thov tshwj xeeb thiab kev xyaum. Lub hom phiaj yog rau cov neeg koom nrog txhawm rau los txhim kho, kho dua tshiab, thiab txuas ntxiv xyaum cov txuj ci uas tseem ceeb rau kev txhawb nqa phooj ywg zoo.
- **Kev ua qauv.** Kev ua qauv qhia txog kev sib txuas lus yog ib hom kev kawm muaj hwj chim. Txawm li cas los xij, kev ua qauv yog qhov nyuaj thaum ntau cov ntsiab lus ntawm kev yooj yim thov kev txaus siab. Nws yog ib qho tseem ceeb rau cov kws pab tswv yim kom kawm cov txuj ci tau sai. Muaj lus ceeb toom thoob plaws hauv cov ntaub ntawv kawm txhawm rau los txhawb txoj kev kawm no.
- **Cov kev lis kev ua sib raws.** Cov ntaub ntawv kawm yog tsim nyob rau hauv qhov kev ua sib raws rau kev xyaum ntawm kev txhawb nqa tus phooj ywg. Piv txwv li, muaj qhov tseem ceeb ntawm cov neeg koom nrog los ntawm kev sib txuas, kev tshawb nrhiav hauv tib neeg txoj hauv kev, kev txhawb nqa, thiab kev txhawb zog ntawm cov neeg koom nrog. Nws tuaj yeem muaj txiaj ntsig txhawm rau los ua kom pom tseeb cov kev lis sib npaug ntawm qhov tshwm sim hauv chav kawm nrog kev coj ua ntawm kev txhawb nqa tus phooj ywg.

Cov khoom siv uas xav tau

- Cov npav phiaj qhia nkag 3x5
- Cov ntawv sau nplaum.
- Daim duab uas muaj tus ceg txawb/daim ntawv quav uas sab tom qab nplaum los sis siv cov ntaub nplaum ntawv lo rau ntawm sab phab ntsa.

Cov lus tawm tswv yim muab kev yooj yim

Kev muab kev yooj yim uas muaj txiaj ntsig zoo yog qhov tseem ceeb rau cov neeg koom nrog kev koom tes thiab kev kawm.

- Hais lus nrog them lub suab uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem hnov koj.
- Txhua cov dej num kev kawm yog tsim los rau ib lub hom phiaj tshwj xeeb. Nco ntsoov tias koj paub lub hom phiaj thiab “yam tseem ceeb” ntawm qhov koj vam tias cov neeg kawm paub yuav tau txais.
- Vim hais tias cov dej num raug tsim los nrog lub hom phiaj tshwj xeeb, muab cov lus qhia meej kom ntseeg tau tias cov neeg kawm nkag siab txog qhov uas cia siab tau. Siv sij hawm xyaum ua ntej mus kawm, muab cov lus qhia meej thiab ntxaws.
- Kev piav qhia txog cov dej num kev kawm yog qhov uas kev kawm tshwm sim vim cov neeg tuaj koom tuaj yeem nkag siab txog yam uas tau ntsib thiab kawm tau. Kev yooj yim uas muaj kev txawj ntse yog qhov tseem ceeb rau kev rub cov kev kawm tawm los. Caw sib koom nrog cov lus nug qhib (piv txwv: “Koj qhov kev paub dhau los zoo li cas?”) thiab nres kom muab sij hawm rau tib neeg txhawm rau los suav sau lawv cov kev xav. Thaum tib neeg sib faib qhia, ua tib zoo mloog, thiab teb nrog cov ntsiab lus ntawm kev mloog zoo txhawm rau los txhawb kev kawm. Rub tawm ntau qhov kev sib koom nrog “Dab tsi ntxiv?” Cov ntsiab lus ntawm cov lus nug “Puas muaj lwm yam ntxiv?”
- Muaj ntau yam ua kom tiav hauv chav kawm no nrog lub sij hawm luv-luv txhawm rau los ua nws hauv. Txhua tshooj yog kwv yees li 3 ½ teev hauv lub ncuaj sij hawm, suav nrog so 15 feeb. Cov hauj lwm ua ntu zus tau teev tseg hauv txhua tshooj. Muaj kev teev sij hawm rau txhua yam hauj lwm, suav nrog thaum yuav so li 15 feeb. Cov kws muab kev yooj yim muaj kev hloov pauv tias tsim nyog so lub sij hawm twg. Txawm li cas los xij, vim tias muaj ntau cov ntsiab lus los duav roos thiab cov dej num kev kawm txhawm rau los pab kev yooj yim, nws tau pom zoo kom cov kws pab kev yooj yim kom ua raws li cov lus pom zoo rau lub sij hawm rau txhua yam dej num. Qhov no txhais tau tias kev txhawb nqa yuav tsum tau tsom kwm mus rau kev ua kom pab pawg txav mus los. Tsis txhob nyob twj ywm rau ntawm ib qho kev sib tham los sis kev sib tham.
- Thaum tsis kev yooj yim ib qho kev ua dej num, soj ntsuam saib. Nws tuaj yeem pab tau yog tias koj tus kheej sib sau ua pab pawg txhawm rau los soj ntsuam saib li ob peb feeb. Muaj txhawm rau los teb cov lus nug thiab muab kev taw qhia thaum nws thov.

Tsim kom muaj qhov chaw uas dawb huv

Kev txhawb kev nkag siab ntawm kev nyab xeeb yog thawj kauj ruam hauv kev ua kom yooj yim rau ib puag ncig qhov chaw kawm paub txog kev raug mob. Qee txoj hauv kev uas cov kws muab kev yooj yim tuaj yeem pab txhawb qhov chaw nyab xeeb thiab siab tawv muaj xws li:

- Lub ntsiab thaj tsam ntawm kev loj hlob, kev tshawb nrhiav kev xav, thiab kev sib koom ua ke uas tshwm sim hauv kev cob qhia kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kom cov neeg tuaj koom nkag siab txog txoj hauj lwm ua ntej thiab tuaj yeem txiav txim siab txog lawv txoj kev sib faib qhia.
- Kev mloog txhawm rau kom nkag siab es tsis txhob teb, nrog rau kev mloog cov neeg muab kev yooj yim koom tes thiab cov neeg koom nrog tib yam thiab.
- Kev hwm lub hom phiaj zoo ntawm txhua tus neeg koom nrog thaum tseem ua rau muaj kev lav ris, hais txog qhov cuam tshuam ntawm kev nqis tes ua, nqe lus, thiab kev tsis sib haum xeeb tshwm sim.
- Kev lees paub thiab teeb tsa lub npe ntawm lub zog uas muaj zog tam sim no ntawm cov neeg muab kev yooj yim thiab cov neeg koom nrog, nrog rau cov cai muaj nyob hauv lawv qhov kev sib tshuam txog kev paub txog kab lis kev cai thiab tus kheej.
- Ua kom pom qhov tseem ceeb ntawm kev kawm los ntawm kev xav txog kev mloog, muab kev thov txim tiag-tiag thaum siv tau, thiab lees paub qhov chaw uas cov kws pab txhawb nqa tuaj yeem txhawb nqa lawv txoj kev loj hlob txuas ntxiv.

Tshooj 1

Tshooj lus no tsim lub hauv paus rau cov ntaub ntawv cob qhia. Cov neeg koom nrog hauv ib qho kev taw qhia kev tawm dag zog thiab tshawb fawb txog kev kawm hauv zej zog txhawm rau los txhawb kev nkag siab ntawm kev nyab xeeb. Muaj duab qhia tag nrho ntawm cov ntawv kawm no muab. Tshooj no kuj tseem suav nrog kev tshawb nrhiav qhov tseem ceeb txog kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm: Tshooj 1 (3 teev 30 feeb)

105 feeb	Kev Cog Xaim Hauv Av thiab Kev Lees Paub, Kev Taw Qhia, Kev Txiaiv Txim Siab Txog Kev Kawm Hauv Zej Zog, thiab Kev Xyaum Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog
15 feeb	So
15 feeb	Cov Ntsiab Lus Qhia Ntxaws Ntawm Chav Kawm
65 feeb	Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog
10 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.2	Ntseeg thiab hwm tib neeg txoj cai txhawm rau los txiav txim siab txog lawv lub neej
1.3	Ntseeg tias tus kheej muaj kev loj hlob thiab hloov pauv tau
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.7	Ntseeg hauv kev kawm mus ib txhis thiab kev txhim kho tus kheej
1.10	Ntseeg hauv kev kho lub zog ntawm kev sib raug zoo uas zoo rau kev noj qab haus huv
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev, txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntsub ntxaug, thiab kev tsim txom
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.1	Muaj peev xwm coj tau qhov kev xav ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa uas txhawb kev cia siab thiab kho kom zoo rov qab los
4.2	Muaj peev xwm paub txog tus kheej, thiab txhawb nqa tus kheej kom zoo rov qab los
4.3	Muaj peev xwm hauv kev daws teeb meem
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.8	Muaj peev xwm rub saib tus neeg txoj kev xav, kev paub, lub hom phiaj, kev npau suav, thiab kev cov nyom
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.12	Kev muaj peev xwm rau kev muab qhov yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg txhawm rau los nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.15	Kev muaj peev xwm hauv kev teeb tsa, kev sib txuas lus, thiab hwm qhov ciam teb rau tus kheej ntawm tus kheej thiab lwm tus
4.16	Kev muaj peev xwm siv tus kheej kev paub txog qhov kev zoo rov qab los thiab txawj qhia kom muaj txiaj ntsig rau lwm tus
4.17	Muaj peev xwm tsim qhov kev sib npaug ntawm kev zoo rov qab los ntawm tus kheej thaum txhawb lwm tus

Kev Cog Xaim Hauv Av thiab Kev Lees Paub, Kev Taw Qhia, Kev Txiaiv Txim Siab Txog Kev Kawm Hauv Zej Zog, thiab Kev Xyaum Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog

(105 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txhawb nga kev sib txuas thawj zaug, muab kev pom zoo txog kev txiaiv txim siab hauv kev kawm paub ntawm lub zej zog, thiab muab duab qhia tag nrho ntawm cov ntawv kawm nrog kev sib tham.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Cog Xaim Hauv Av thiab Kev Lees Paub*.
2. Cov lus qhia uas ua tiav.
 - Tuav khub thiab sib faib qhia. Hais kom cov neeg tuaj koom nrhiav ib tus neeg uas lawv tsis tau paub. Ua tib zoo mloog thiab ua kom tiav daim ntawv ua hauj lwm *Cov lus taw qhia*.
 - Pab pawg loj sib faib qhia tawm. Ua kom yooj yim hauv cov lus qhia rau cov neeg tuaj koom. Thov kom cov neeg koom nrog qhia lawv tus kheej nrog lub npe, cov lus nyiam, thiab ib yam los qhia rau pawg (hmoov tsis txaus, tsis muaj sij hawm txaus rau txhua tus los sib faib qhia tag nrho lawv cov lus qhia). Cov kws muab kev yooj yim yuav tsum qhia lawv tus kheej thiab.
3. Ua cov dej num pab pawg loj txhawm rau txiaiv txim siab txog kev kawm hauv zej zog. Hais kom cov neeg koom nrog los tawm tswv yim txog kev txiaiv txim siab. Nco ntsoov tias cov no rau pab pawg saib. Ua kom txoj kev sib tham no nyob rau hauv ib txoj hauv kev uas cov neeg tuaj koom tuaj yeem pom zoo txog kev xav txog kev kawm hauv zej zog kom ua raws li lub ncuaj sij hawm kawm ntawm cov ntawv kawm. Qhov tseem ceeb yog kom suav nrog ntau qhov kev xav, tab sis kuj yuav tsum ua kom zoo vim tias muaj ntau yam khoom siv txhawm rau los duav roos hauv tshooj no. Tshawb xyuas *Kev Txiaiv Txim Siab Txog Kev Kawm Hauv Zej Zog* thiab ntxiv cov no rau hauv pab pawg cov tswv yim.
4. Muab ua daim duab qhia tag nrho ntawm cov ntawv kawm.
 - Qhia cov neeg koom nrog rau cov ntsiab lus ntawm chav kawm no kom saib sai ntawm cov tshooj thiab cov ncauj lus ntawm cov ntawv kawm no.
 - Tshab xyuas *Daim Duab Qhia Tag Nrho Ntawm Cov Ntawv Kawm*.
 - Cov kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Koj muaj qhov kev xav thawj zaug, kev txhawj xeeb, los sis cov lus nug txog cov ntawv kawm no li cas?"

Kev Cog Xaim Hauv Av thiab Kev Lees Paub

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.5; 2.5; 3.7)

Lub Xeev Wisconsin tau tsim tsa nyob rau xyoo 1848 ua lub xeev thib 30 hauv Teb Chaws Mes kas ntawm thaj av ntawm Ojibwe, Potawatomi, Oneida, Mohegan, Ho-Chunk, Menominee, thiab Brothertown. Txhua lub teb chaws uas muaj kev kav teb chaws muaj lawv tus kheej li tsoom fww, kev ntseeg, kev ua koob tsheej, thiab kab lis kev cai. Lawv tau ciaj sia nrog cov ntsiab cai txog cov txiaj ntsig ntawm cov phooj ywg, suav nrog Cov Lus Qhia Ntawm Leej Yawg thiab: kev txo hwj chim, kev ncaj ncees, qhov tseeb, kev txawj ntse, kev hwm, kev ua siab loj, thiab kev hlub. Cov kev qhia no hla cov kab lis kev cai thiab yog cov khoom pov thawj ntawm kev coj noj coj ua hauv zej zog uas tau qhia ntau tiam neeg. Nws yog nyob rau hauv lub siab no uas peb ua kev zoo siab rau ntau haiv neeg ntawm peb lub xeev thiab ua hauj lwm rau lub cib fim rau txhua leej txhua tus kom tau txais kev txhawb nqa phooj ywg.

Cov Lus Qhia Ua Ntej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.6; 1.10; 3.5; 4.2; 4.8)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov kws muab kev yooj yim yuav tsum qhia lawv tus kheej, siv sij hawm li 10 feeb rau ib tus neeg. Txiaiv txim siab txog cov hauv qab no thaum sib qhia tus kws muab kev yooj yim qhia:

- Ua ntej sib qhia, tshab xyuas “Kev Tsim Thaj Chaw Dawb Huv” nrocv`tre wq1 g koj tus kws muab kev yooj yim ua ke txhawm rau los txhawb nqa cov lus qhia. Siv cov khub hauv qab no thiab sib faib qhia ua hauj lwm ua ib qho cuab yeej hauv av rau kev taw qhia.
- Muab koj qhov txiaj ntsig tseem ceeb ntawm kev kawm sib koom ua ke, zej zog, thiab kev sib koom ua ke.
- Coj mus rau lub luag hauj lwm ntawm kab lis kev cai, lub hwj chim, kev tsim nyog, tus kheej, thiab kev ua neej nyob muaj txiaj ntsig uas qhia tias peb yog leej twg thiab lub luag hauj lwm uas peb nyob.

Tom qab taw qhia rau tus kws pab kev yooj yim lawm, pab cov khub thiab sib faib qhia dej num.

Tuav khub thiab sib faib qhia dej num:

Thov kom cov neeg koom nrog nrhiav ib tus neeg uas lawv tsis tau paub thiab qhia lawv tus kheej, khaws cov lus qhia txog li 1–2 feeb txhua. Kom cov neeg tuaj koom mloog ib leeg thaum lawv teb cov lus nug hauv nplooj ntawv tom ntej.

- Koj yog leej twg? (Yog tias kev sib faib qhia kuj yooj yim: Koj lo lus yog dab tsi?)
- Chav kawm no txhais li cas rau koj?
- Kev koom nrog hauv cov ntawv kawm no yuav cuam tshuam rau koj lub zej zog li cas?
- Koj nyiam ua dab tsi hauv koj lub sij hawm ua hauj lwm (kev txaus siab, cov dej num, yam hauj lwm uas nyiam, thiab lwm yam)?
- Piav qhia txog qhov chaw nyab xeeb uas yuav ua rau koj hla mus dhau ntawm koj qhov chaw xis nyob tau. Kab lis kev cai pab pawg zoo li cas?

Cov Kev Txiaiv Txim Siab Txog Kev Kawm Hauv Zej Zog

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.5; 1.6; 3.5; 4.2; 4.3; 4.10; 4.15)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov dej num ua pab pawg loj. Hais kom cov neeg tuaj koom siab faib qhia thiab qhia cov yam ntxwv ntawm qhov chaw kawm nyab xeeb. Nco ntsoov tias cov no rau pab pawg txhawm rau saib. Muab kev yooj yim rau kev sib tham no nyob rau hauv ib txoj hauv kev uas cov neeg tuaj koom tuaj yeem sib cog lus los sis kev nkag siab ntawm kev sib koom ua ke ntawm kev txiaiv txim siab txog kev kawm hauv zej zog uas txhawb kev nkag siab ntawm kev nyab xeeb thiab muaj peev xwm ua rau muaj kev pheej hmoo thiab sib koom nrog ib leeg. Cov kev txiaiv txim siab no yuav qhia txog kev koom nrog pab pawg thiab kab lis kev cai thoob plaws hauv cov ntawv kawm. Qhov tseem ceeb yog kom suav nrog ntau qhov kev xav, tab sis kuj yuav tsum ua kom zoo vim tias muaj ntau yam khoom siv txhawm rau los duav roos hauv tshooj no.

Qhib cov lus nug rau cov kws pab muab kev yooj yim txhawm rau los nug thaum lub sij hawm ua dej num no:

- Dab tsi ua rau koj muaj kev nyab xeeb hauv kev sib faib qhia nrog ib pab pawg uas loj dua?
- Dab tsi uas tuaj yeem cuam tshuam los sis hloov koj txoj kev tsom mus deb ntawm kev kawm los sis nkag siab cov ntaub ntawv ntawm cov ntawv kawm?
- Hom ciam teb twg uas koj yuav xav tau kev sib txuas lus txhawm rau txhawb nqa koj txoj kev koom tes tag nrho?
- Yam kev cia siab hauv zej zog twg txhawb nqa kom muaj kev ncaj ncees?

Ua raws li cov dej num pab pawg loj no, tshab xyuas cov kev koom tes hauv cov ntawv kawm uas xav tau kom tau txais daim ntawv pov thawj kawm tiav.

Cov Ntsiab Lus Qhia Ntxaws Ntawm Chav Kawm

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.7; 1.11; 3.3)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhia cov neeg koom nrog rau cov ntsiab lus kom saib sai ntawm cov tshooj thiab cov ncauj lus ntawm cov ntawv kawm no.

Tshab xyuas *Daim Duab Qhia Tag Nrho Ntawm Cov Ntawv Kawm*

Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj.

Cov ntawv kawm no qhia koj txog txoj hauj lwm ntawm kev txhawb nqa phooj ywg, suav nrog kev xyaum ua hauj lwm; cov peev txheej tseem ceeb; kev ncaj ncees thiab ciam teb; thiab cov kev lis, cov ntsiab lus tseem ceeb, cov kev txawj ntse, thiab cov cuab yeej ntawm kev xyaum. Cov ntawv kawm no muab kev qhia txog kev nkag siab, nkag siab txog kev txhawb nqa pab phooj ywg raws li kev xyaum thoob plaws ntau yam kev pab cuam thiab cov khoos kas. Thaum ua tiav, ntau tus neeg tuaj koom yuav mus dhau qhov kev xeem uas yuav tsum tau ua kom dhau los ua kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Thaum tau txais kev ua hauj lwm hauv qhov ntawv kawm, ib lub koom haum tuaj yeem muab kev cob qhia tshwj xeeb.

Ua raws li kev coj ua zoo tshaj plaws hauv kev kawm rau cov neeg laus, cov ntawv kawm no muaj ntau yam kev kawm, xws li kev sib faib ua khub; kev sib tham pab pawg me thiab pab pawg loj; cov dej num kev xav txog tus kheej thiab ua ntawv sau luv-luv; kev nyeem ntawv round-robin; kev ua qauv qhia; thiab qhov tseem ceeb tshaj plaws, cov dej num uas tau tsom kwm mus rau kev txhim kho, xyaum ua, thiab ua kom zoo dua cov kev txawj ntse ntawm kev txhawb pab phooj ywg. Cov txheej txheem tseem ceeb thiab cov kev txawj ntse uas tau qhia thaum ntxov hauv chav kawm thiab tom qab ntawd muab cov txheej txheem txuas ntxiv mus rau cov tshooj txuas ntxiv rau kev thov tshwj xeeb thiab kev xyaum.

Koj tau txais kev txhawb kom sau ntawv tseg cia. Kev sau ntawv tseg cia yog qhov muaj txiaj ntsig vim nws tso cai rau koj siv sij hawm kawm tseem ceeb tom qab uas tuaj yeem qhia koj qhov kev coj ua hauv qhov ntawv kawm.

Kev kawm kuj tseem tshwm sim sab nraud ntawm cov ntawv kawm. Koj yuav tsum koom nrog kev nyeem ntawv, nkag mus tau rau cov peev txheej, thiab ua tiav cov ntawv ua tom tsev ua ib feem ntawm cov kev lis kev kawm.

Thaj tsam ntawm cov ntawv kawm

Kev txhawb pab phooj ywg yog kev xyaum uas muaj lub hauv paus los ntawm lub zej zog, ib puas ncig, thiab kab lis kev cai. Kev txhawb pab phooj ywg kuj tsis yog kev xyaum ua tshiab. Kev txhawb nqa phooj ywg tau muaj nyob ntev npaum li tib neeg tau nyob hauv zej zog nrog ib leeg, txhawb nqa ib leeg los ntawm kev txom nyem thaum muaj kev cuam tshuam txog ntau yam kev paub dhau los.

Tsis yog txhua txoj hauv kev rau kev txhawb nqa phooj ywg yog kev tshaj lij hauv kev ua hauj lwm. Qee cov tib neeg los sis cov zej zog koom nrog kev txhawb nqa phooj ywg nrhiav ntawv pov thawj los sis kev tshaj lij ntawm txoj kev sib raug zoo ntawm kev nyob nrog thiab txhawb nqa lwm tus. Cov ntawv kawm no qhia txog kev xyaum ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg vim nws tau txais kev lees txais rau lub hom phiaj

ntawm daim ntawv pov thawj ntawm lub xeev hauv Wisconsin. Nws tsis sim nrhiav kev ua kom tsis muaj lwm txoj hauv kev txhawb nqa los sis cov qauv ntawm kev txhawb nqa phooj ywg, txawm tias cov kev coj ua no mus los ntawm lwm lub npe.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj: nug cov neeg tuaj koom "Koj muaj qhov kev xav thawj zaug, kev txhawj xeeb, los sis cov lus nug txog cov ntawv kawm no li cas?"

Sau txhua qhov kev txhawj xeeb thiab cov lus nug ntawm ib daim ntawv rau txhua tus neeg koom saib. Nws yuav yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau rov qab mus rau cov lus nug los sis kev txhawj xeeb no ib ntus kom paub meej tias cov no tau txais kev daws lawm. Kev txhawj xeeb thiab cov lus nug tuaj yeem muab ntxiv rau hauv daim ntawv teev npe thiab hais daws thaum lub sij hawm cov ntawv kawm.

Txhua ntu yog kwv yees li 3 mus rau 4 teev hauv lub ncuaj sij hawm, suav nrog so 15 feeb. Cov hauj lwm ua ntu zus tau teev tseg hauv txhua tshooj. Muaj kev teev sij hawm rau txhua yam hauj lwm, suav nrog thaum yuav so li 15 feeb. Cov kws muab kev yooj yim muaj kev hloov pauv tias tsim nyog so lub sij hawm twg. Txawm li cas los xij, vim tias muaj ntau cov ntsiab lus los duav roos thiab cov dej num kev kawm txhawm rau los pab kev yooj yim, nws tau pom zoo kom cov kws pab kev yooj yim kom ua raws li cov lus pom zoo rau lub sij hawm rau txhua yam dej num. Qhov ntawd txhais tau tias kev txhawb nqa yuav tsum tau tsom kwv mus rau kev ua kom pab pawg txav mus los.

Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog

(65 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau qhia cov ntsiab lus ntawm kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog, lawv muaj kev cuam tshuam li cas txhawm rau los muab kev txhawb nqa cov phooj ywg zoo, thiab txhim kho kev coj ua ntawm kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Xyaum Saib Xyuas Tus Kheej*.
2. Cia sij hawm rau cov dej num kev sau ntawv ib leeg.
3. Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj. Sau cov lus teb rau cov neeg koom kom cov chav kawm tuaj yeem saib pom tau.
 - Cov tswv yim kev saib xyuas tus kheej tsis tu ncuu/txhua hnuv
 - Cov tswv yim saib xyuas tus kheej hauv chav kawm
 - Cov tswv yim saib xyuas hauv zej zog
4. Qhia rau cov neeg tuaj koom tias kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog yuav yog lub ntsiab lus thoob plaws hauv chav kawm. Qhia rau cov neeg koom nrog tias peb cov kev xav hauv zej zog suav nrog kev saib xyuas tus kheej, thiab lawv yuav tsum muaj kev ywj pheej rau kev so raws li qhov xav tau. Khaws cov npe teev ntawm cov neeg koom nrog cov lus teb tau tsim nyob rau hauv tshooj no pom thoob plaws hauv cov ntawv kawm raws li kev ceeb toom ntawm cov dej num kev saib xyuas tus kheej.
5. Nyeem *Kev Xyaum Saib Xyuas Tus Kheej hauv Zej Zog*.
6. Muab kev yooj yim hauv cov dej num *Kev Npaj Rau Kev Noj Qab Nyob Zoo*.
 - Nyeem cov lus qhia rau cov dej num kev npaj rau kev noj qab nyob zoo. Cov lus qhia luv-luv yog nyob ua ntej daim ntawv ua dej num.
 - Nov yog kev xyaum sau ntawv ib leeg xwb. Cov neeg tuaj koom tuaj yeem sib faib qhia lawv cov txiaj ntsig tau los nrog lwm tus neeg koom nrog tom qab txhua tus ua tiav qhov dej num.

Kev Xyaum Saib Xyuas Tus Kheej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.6; 1.7; 2.5; 3.5; 3.7; 4.2; 4.6; 4.15; 4.17)

Muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg hauv lub luag hauj lwm rau kev ua hauj lwm tuaj yeem ua rau lub siab xav thiab ntxhov siab. Qee lub sij hawm, nws tuaj yeem ploj mus thiab tag mus. Xyaum kev saib xyuas tus kheej los sis kev txhawb nqa kev sib raug zoo hauv zej zog yog qhov tseem ceeb rau cov uas muab kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg. Txhawm rau kom ua tau zoo, koj yuav tsum muaj peev xwm nthuav tawm tam sim no thiab mloog zoo rau lwm tus uas xav tau. Qhov no txhais tau tias koj yuav tsum paub txog koj tus kheej cov kev xav tau thiab nrhiav kev saib xyuas koj tus kheej.

Nov yog kev xyaum ua dej num ua ntawv sau ib leeg xwb.

Sau txoj hauv kev uas koj xyaum saib xyuas tus kheej los sis saib xyuas koj txoj kev sib raug zoo hauv zej zog. Koj saib xyuas koj tus kheej los sis txuas nrog koj lub zej zog tsis tu ncuu los sis txhua hnub li cas? Thov teev meej. Cov neeg tuaj koom tuaj yeem sib faib qhia lawv cov txiaj ntsig tau los nrog lwm tus neeg koom nrog tom qab txhua tus ua tiav qhov dej num.

Qaij mus rau hauv qhov uas hnov tau tias tsis xis nyob thiab qhov chaw uas siab tawv

Hauv cov ntawv kawm no, peb yuav tshawb nrhiav cov ntsiab lus tiag-tiag, muaj txhij txhua, thiab muag heev uas tuaj yeem ua rau muaj kev xav zoo los sis muaj kev cov nyom tam sim no. Ntau lub ntsiab lus uas yuav tau txais kev tshawb nrhiav suav nrog keeb kwm thiab kev raug mob sib sau ua ke, txhawb cov tib neeg xav txog kev tua tus kheej, kev kuaj mob, kev cuam tshuam ntawm kev qias neeg, kev raug tsim txom thiab kev tsim txom, thiab kev cog lus uas tsis yeem ntawm siab.

Yog tias qee cov ntsiab lus no tsis paub meej rau koj, cov ntsiab lus zoo heev ntawm cov ntsiab lus hais txog kev ncaj ncees uas muaj nyob ntawm Cov Cuab Yeej Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Haiv Neeg: <https://www.racialequitytools.org/glossary>.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Mus saib phab vev xaib Cov Lus Sau Ntawm Cov Cuab Yeej Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Haiv Neeg luv-luv.

Nws yuav yog ib qho tseem ceeb rau cov neeg koom nrog thiab cov neeg muab kev yooj yim uas zoo ib yam los koom nrog kev sib tham tsis xis nyob thiab cov kev xav tshiab. Ib feem ntawm qhov cov kev lis kev kawm sib koom ua ke no yog qhov tseem ceeb hauv kev txhawb nqa ntawm phooj ywg. Ua ntej ntawm tshooj no, tau tshawb nrhiav kev txiaj txim siab txog kev kawm hauv zej zog txhawm rau los txhawb nqa qhov chaw kawm uas muaj kev nyab xeeb dua. Tam sim no, nws yog lub sij hawm txhawm rau los nug cov lus nug, "Vim li cas peb thiaj xav txhawb nqa qhov uas hnov tau tias muaj kev nyab xeeb?" Qhov uas hnov tau tias muaj kev nyab xeeb ntawm lub cev yog qhov tseem ceeb rau kev txhawb nqa cov neeg koom tes thiab cov neeg pab tswv yim hauv kev pheej hmoo, sib koom nrog kev ncaj ncees thiab qhov tsis zoo, hais

lus rau lawv tus kheej thiab pab pawg neeg cov kev xav tau, nrog rau ua siab loj hais txog kev ua yuam kev los sis tsis sib haum xeeb. Qhov no yog hu qhov chaw uas muaj peev xwm.

Dab tsi yog qee txoj hauv kev uas koj tuaj yeem saib xyuas koj tus kheej los sis txhob txwm koom nrog zej zog thaum tseem koom nrog kev kawm los ntawm kev koom tes tag nrho?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj. Sau cov lus teb rau cov neeg koom kom cov chav kawm tuaj yeem saib pom tau.

- Cov tswv yim kev saib xyuas tus kheej tsis tu ncuu/txhua hnuv
- Cov tswv yim saib xyuas tus kheej hauv chav kawm
- Cov tswv yim saib xyuas hauv zej zog

Qhia rau cov neeg tuaj koom tias kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog yuav yog lub ntsiab lus thoob plaws hauv chav kawm. Nco ntsoov cov neeg koom nrog tias ib qho kev txiav txim siab hauv zej zog yuav saib xyuas koj tus kheej, thiab cov neeg yuav tsum muaj kev ywj pheej so raws li qhov xav tau. Khaws cov npe teev ntawm cov neeg koom nrog cov lus teb tau tsim nyob rau hauv tshooj no pom thoob plaws hauv cov ntawv kawm raws li kev ceeb toom ntawm cov dej num kev saib xyuas tus kheej.

Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.3; 1.4; 1.6; 1.10; 2.5; 2.9; 3.5; 3.7; 4.1; 4.2; 4.3; 4.11; 4.12; 4.16; 4.17)

Rau cov kws tshaj lij uas tau lees paub, kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog pab txhawb kom muaj peev xwm koj tau ib tus neeg muaj peev xwm thiab muaj zog rau kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg kom xa cov kev pab cuam kev ua hauj lwm uas muaj txiaj ntsig siab tshaj plaws. Kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog yog kev txawj ntse. Zoo li txhua yam txuj ci, kev txhim kho los ntawm cov kev lis kev kawm txuas ntawm kev xav txog tus kheej thiab kev koom tes hauv zej zog. Ib feem ntawm kev xyaum yog kev txhim kho kev paub txog ob qho ntawm tus kheej thiab lwm tus los ntawm kev mloog, txheeb xyuas qhov kev xav, thiab txiav txim siab txog kev xav tau thiab tsis tau txais li qhov xav tau.

Tshawb nrhiav qhov tseem ceeb ntawm kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau tawm tswv yim ntev rau kev txhawb nqa kev saib xyuas tus kheej hauv kev ua hauj lwm txhawb nqa phooj ywg. Txhua tus neeg tau txais txiaj ntsig los ntawm kev lav ris rau lawv tus kheej txoj kev noj qab haus huv ntawm ntau txoj hauv kev sib txawv. Kev saib xyuas tus kheej tuaj yeem ua rau ob qho tib si ntawm kev txaus siab thiab nyiam ua hauj lwm uas nyuaj, vim nws muaj ntau yam khoom sib txawv raws li tib neeg. Txawm hais tias kev saib xyuas tus kheej yog qhov tseem ceeb, qhov tshwj xeeb uas tsom mus rau qhov tseem ceeb ntawm kev saib xyuas tus kheej kuj tau ua rau muaj kev xav ntawm kev nyob ib leeg rau cov kws tshaj lij uas tau lees paub thiab muaj kev nkag siab ntawm kev tsis sib haum xeeb rau cov neeg uas muaj hauv paus hauv ntau haiv neeg. Kev saib xyuas tus kheej ib leeg nyiam tso lub luag hauj lwm rau ib tus neeg muaj kev noj qab haus huv thiab kev tiv thaiv ntawm tus kheej nkaus xwb. Feem ntau, kev saib xyuas tus kheej yog tau tham txog cov dej num, tshwj xeeb tshaj yog cov dej num zoo uas tuaj yeem yog ib feem ntawm kev ua hauj lwm txog kev saib xyuas tus kheej. Txoj hauv kev no tsis quav ntsej qhov ntau ntawm qhov tau piav qhia tias kev saib xyuas tus kheej xav tau kev siv zog, sij hawm, thiab kev pab. Hauv cov ntsiab lus no, nws kuj tseem ceeb heev uas yuav tsum tau lees paub tias kev saib xyuas tus kheej tuaj yeem xav tias muaj lub nra hnyav. Dhau ntawv lawm, ntau tus neeg uas raug kev cuam tshuam ua lab npauv tseem yuav tau ntsib teeb meem rau saib xyuas tus kheej li ib txwm. Muaj coob tus neeg tsis khoom saib xyuas lwm tus. Cov neeg uas tau ntsib kev txom nyem yuav tsis muaj peev txheej txhawm rau los koom nrog kev saib xyuas tus kheej. Cov neeg ua hauj lwm ntau txoj hauj lwm tsis muaj sij hawm ntau. Cov zej zog uas raug kev cuam tshuam ua lab npauv yuav puv npo nrog kev ua hauj lwm, xov xwm, kev raug mob, thiab kev txav mus los. Rau cov laj thawj no, thaum peb xav txog lub hauv paus tseem ceeb thiab muaj txiaj ntsig ntawm kev koom tes hauv zej zog rau cov neeg uas muaj kev ua neej nyob hauv keeb kwm kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg, kev hloov mus rau kev saib xyuas hauv zej zog hauv kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiaj li yuav tsim nyog. Kev zoo rov qab los thiab kev ua neej nyob yam muaj txiaj ntsig tshwm sim hauv cov ntsiab lus ntawm zej zog. Vim cov laj thawj no, cov tshooj thiab cov dej num hauv qab no yuav tshawb nrhiav kev saib xyuas hauv zej zog, thiab qhia ntau yam kev txawj ntse thiab kev koj ua tseem ceeb rau kev txhawb nqa cov phooj ywg ua ntej tshaj plaws.

Qhov tseem ceeb ntawm zej zog

Kev saib xyuas hauv zej zog lees paub tias peb tsis yog txhua tus muaj qhov sib npaug rau lub sij hawm thiab nyiaj txiag, uas yog cov peev txheej tseem ceeb uas xav tau rau kev saib xyuas. Nws ua rau peb nco ntsoov tias yog tib neeg, yuav muaj kev sib vam khom. Theem peb ntawm Theem Kev Xav Tau Ntawm Maslow yog “kev hnov tau tias muaj kev koom tes thiab kev hlub.” Peb muaj kev xav tau fab lub cev rau kev sib raug zoo thiab, rau peb ntau leej neeg, peb muaj kev cia siab rau cov kev sib raug zoo no kom tau raws li peb cov kev xav tau ntawm lub cev. Yog tias koj tuaj yeem xyaum saib xyuas tus kheej, nws kuj zoo heev. Tsuas yog tsis txhob hnov qab txog cov neeg nyob ib puag ncig koj. Txawm peb muaj cai tshwj xeeb npaum li cas los xij, peb tseem xav tau kev sib raug zoo ntawm tib neeg. Peb tseem yuav tau muab thiab txais kev hlub. Nov yog tsib txoj hauv kev txhawm rau los hloov koj txoj kev xav mus rau kev saib xyuas hauv zej zog, xav txog cov kev xav tau ntawm koj tsev neeg, cov phooj ywg, cov neeg ua hauj lwm, cov neeg nyob sib ze, pab pawg neeg, thiab lwm tus uas koj tau cuam tshuam nrog ib ntus.

- **Kuaj xyuas nkag mus tsis tu ncuu:** Hauv ntau haiv neeg, nws yog ib txoj hauv kev qhib kev sib tham thiab txawm tias kev lag luam nrog lo lus tias “Koj nyob li cas?” kuj yog li qhov ib txwm muaj. Nws yog ib lo lus nug uas tau nug sai-sai thiab tsi siv neeg, feem ntau tsis tos rau cov lus teb. Es tsis txhob nug tib neeg seb lawv ua li cas, qhia meej tias koj tau txheeb xyuas nrog lawv. Ib txoj hauv kev ua qhov no yog los ntawm kev hais tias, “Nyob zoo, Kuv xav mus kuaj xyuas kev nkag mus nrog koj. Koj hnov tau li cas xwb?”. Yog tias koj paub tias tus neeg muaj kev ntxhob siab tshwj xeeb los sis muaj lub sij hawm nyuaj, koj yuav xav tau qhov tshwj xeeb. Koj tuaj yeem hais tias: “Hej, kuv paub tias koj ua hauj lwm hauv tsev thiab saib xyuas koj pog. Koj tswj hwm tau li cas xwb?” Koj tuaj yeem nug tib neeg yog tias lawv tab tom nrhiav sij hawm txhawm rau los ua lwm yam uas tsis yog ua hauj lwm. Yog tias koj pab tsis tau, koj tuaj yeem qhia kev txhawb nqa fab kev ncaj ncees. Yog tias koj muaj peev xwm pab tau, koj tuaj yeem ua qhov kev thov.
- **Kev khuv leej:** Tej zaum peb muaj tej xwm txheej uas zoo sib xws. Txawm hais tias qhov xwm txheej kev lag luam hauv zej zog thiab pej xeem hloov pauv txoj hauv kev uas peb taug qab cov xwm txheej no, muaj cov ntsiab lus thoob ntiaj teb rau txhua qhov kev cov nyom. Ua hauj lwm nrog tib tus neeg ua hauj lwm ua ke uas nyuaj, tsis muaj kev pab saib xyuas me nyuam yaus, los sis raug cais tawm, yog txhua yam teeb meem ntxhob siab uas koj tsis tuaj yeem hloov pauv—tab sis koj tuaj yeem tham txog nws. Kev nkag siab tsis zoo ib yam li nyob rau ntawm qhov teeb meem, thiab nws tsis yog hais txog kev xav phem rau ib tug neeg. Kev nkag siab yog kev nkag siab thiab kev hnov tau tias lwm tus hnov tau li cas. Nws yog ib txoj hauv kev txhawm rau los txheeb xyuas ib tus neeg txoj kev xav thiab kev hnov tau thiab qhia rau lawv paub tias lawv tau saib pom. Ib feem ntawm kev nyob hauv zej zog yog lees paub qhov teeb meem ntau npaum li peb ua kev zoo siab rau kev ua tiav. Qhov no ua rau nws ua tau zoo rau kev paub txog ob qho tib si ntawm kev nce thiab nqis ntawm kev ua tib neeg.
- **Ua ib qho kev qhia tshwj xeeb:** Feem ntau peb tuaj yeem nkag siab tau thaum muaj lwm tus neeg tab tom muaj lub sij hawm uas nyuaj. Thaum peb muaj peev xwm, feem ntau peb nyiam pab. Ib qho ntawm qhov tsis ua tiav ntawm kev saib xyuas tus kheej yog qhov nyuaj rau kev txheeb xyuas qhov koj xav tau thaum koj xav tau tshaj plaws. Thaum ib tus neeg hais tias, “Cia kuv paub tias kuv tuaj yeem

pab tau li cas,” peb nkag siab tias nws yog tus cwj pwm zoo. Txawm li cas los xij, feem ntau nws xaus rau qhov ntawd vim peb tab tom ris lub nra ntawm kev ntsuas tus kheej thiab cov kev lis kev tsim qhov kev daws teeb meem. Ib feem ntawm kev saib xyuas hauv zej zog yog ntsuas seb lwm tus yuav xav tau dab tsi, muaj txhawm rau los muab, thiab ua raws li thaum qhov kev lees txais. Es tsis txhob hais rau ib tus neeg uas koj tsis txaus siab pab, cia siab tias lawv xav tau thiab ua qhov kev thov. Nug seb koj puas tuaj yeem xa puas zaub mov rau lawv tsev neeg, yuav khoom noj, kho lub dab dej, tsim cov email uas muaj teeb meem rau kev xa tawm, los sis tsim ib daim ntawv teev npe nrog cov suab paj nruag uas hnov tau tias zoo. Yog tias koj tab tom kuaj xyuas tsis tu ncuu los sis koj tau siv sij hawm los txhawb nqa, koj yuav paub tias yuav ua li cas.

- **Qhov tseem ceeb ntawm kev so:** Nws yog ib qho yooj yim txhawm rau los qhuas kev tsis khoom thiab ua kev zoo siab rau kev ua tiav, tab sis qhov no feem ntau ua rau muaj kev tsis sib haum xeeb. Peb yuav tsum muaj peev xwm tsim qhov sib npaug ntawm kev ua hauj lwm nrog peb lub neej thiab tsis txhob siv txoj hauj lwm ua kev cuam tshuam los sis kev khiav tawm ntawm cov teeb meem uas peb ntsib. Qee tus neeg muaj kev ntxhov siab tuaj yeem hloov lawv txoj kev xav rau kev ua hauj lwm, sim ua kom muaj txiaj ntsig zoo, thiab nrhiav kev nkag siab zoo ntawm tus kheej los ntawm cov npe tsis muaj qhov kawg. Cov zej zog tuaj yeem pab ua qhov tseem ceeb ntawm kev noj qab nyob zoo. Kev tsim khoom, txawm tias tom hauj lwm, ua hauj lwm pub dawb, los sis hauv tsev, feem ntau muaj txiaj ntsig ntau dua li kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo. Peb tsis tau txhob txwm sib txuas lus tias cov khoom tsim tau zoo dua, thiab hauv kev sib tw nrog, so. Cov neeg xav tau kev tso cai txhawm rau los siv sij hawm so. Qhov kev tso cai ntawd los ntawm lawv cov zej zog. Yog tias koj paub tias ib tus neeg ua hauj lwm 60 teev hauv ib lub lim tiam thiab lawv tab tom qhia kev ua hauj lwm pub dawb li 10 teev, ceeb toom rau lawv tias so tsis yog qhov ua tau nkaus xwb, tab sis tseem tsim nyog thiab. Txaus siab rau lawv txoj kev mob siab rau tab sis tseem ceeb rau lawv txoj kev noj qab haus nyob zoo. Koj tsuas yog tuaj yeem pab tiv thaiv kev npau taws. Cov tswv hauj lwm tuaj yeem txhawb cov neeg ua hauj lwm kom siv sij hawm so ntawm tus kheej, muab hnuv txhawm rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, thiab siv sij hawm so thoob plaws hauv lub tuam txhab. Tau txais cov ntaub ntawv ntawm Astraea Lesbian Foundation for Justice (Lub Koom Haum Pab Rau Cov Poj Niam Uas Nyiam Poj Niam Ntawm Astaea txhawm rau Kev Ncaj Ncees). Hauv kev teb rau qhov cuam tshuam ntawm Tus Kab Mob COVID-19, lawv thiaj tauj tshaj tawm ncuu ib ntus thoob plaws lub koom haum hauv 15-hnuv. Ib yam li ntawd, Equality Fund (Pob Nyiaj Pab Rau Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag) tau siv sij hawm so li ob lub hlis.
- **Kev sib raug zoo:** Nrog ntau yam nyob rau hauv lub ntiaj teb no, peb thiaj li hnov qab uas yuav cia li so thiab txaus siab rau kev nyob ua ke hauv lub tuam txhab. Qhov no yog cais los ntawm kev txheeb xyuas, kev pom zoo, los sis muab kev pab cuam ib leeg mus rau ib leeg. Nws yog ib qho tseem ceeb kom muaj sij hawm ua ke yam ywj pheej los ntawm kev xav thiab kev sib tham txog tej yam uas tsis zoo. Saib cov yeeb yaj kiab uas zoo, tshawb xyuas lub tsev noj mov tshiab hauv zej zog, tsim qauv kev ua las voos rau txoj nkauj hip-hop tshiab, ua si game Taboo uas muaj kev lom zem, los sis kawm ntawv ua ke. Ntau qhov no tuaj yeem ua tau zoo ib yam li tiag, ib yam nkaus. Ua qee yam dab tsi txhawm rau kom koj tsis txhob saib los sis tham txog xov xwm. Koj tuaj yeem pom qhov zaws tus kheej yog yam uas koj xav tau los tiv thaiv kev tshaib plab ntawm kev tuav kov. Siv lub sij hawm no txhawm

rau los nyob ua ke ua ib lub zej zog uas tsis yog nyob ua ke los ntawm kev tawm tsam koj uas muaj kev sib koom nkaus xwb, tab sis los ntawm koj txoj kev ua tib neeg ua ke. Kev sib txuas ntawm nws tus kheej yog qhov laj thawj txaus.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Sib faib qhia cov peev txheej muab kev pab nrog cov neeg koom nrog:
<https://sph.umn.edu/site/docs/hewg/microaggressions.pdf>
<https://www.jmu.edu/uwc/tutor-resources/Microaggressions.pdf>
<https://www.healthline.com/health/when-self-care-becomes-community-care>

Kev sib tham uas qhib siab hlo txog tias yuav paub txog kev ua phem me-me tuaj yeem tsim cov cib fim rau kev sib koom tes thiab kev saib xyuas hauv zej zog uas tob tuaj tau li cas.

Peb muaj lub luag hauj lwm rau ib leeg mus rau ib leeg

Txawm hais tias peb ua tib zoo saib xyuas cov kev xav tau ntawm cov neeg hauv peb cov zej zog thiab sim teb rau lawv, kev saib xyuas tus kheej txuas ntxiv tseem yuav tsim nyog. Peb tseem yuav tau ntxuav, pub, thiab hnav khaub ncaws ntawm peb tus kheej, teem caij kho hniav, npaj peb lub txee hauv chav ua noj, mus ntsib kws kho mob (yog tias qhov ntawd yog ib feem ntawm peb lub lab npauv kev txhawb nqa), haus dej, thiab sim txav peb lub cev mus los ntxiv. Ua tej yam no ua ke thiab rau ib leeg mus rau ib leeg tsim kom muaj kev sib koom siab thiab tsim kom muaj kev sib raug zoo uas yog ib qho ntawm peb cov kev xav tau theem yooj yim. Nws ua rau peb nco ntsoov tias peb tsis yog yuav tsum taug txoj kev no ib leeg xwb, tab sis yuav tsum kawm thiab saib xyuas ib leeg mus rau ib leeg thaum peb nrhiav txoj hauv kev uas zoo dua los ua neej nyob ua ke. Cov kev sib tw yuav txuas ntxiv mus, tab sis peb cov zej zog muaj peev txheej los pab peb kom dhau mus tau.

Qhov kev xwm yeem hauv lub neej ua hauj lwm

Nrhiav qhov sib npaug ntawm qhov xav tau ntawm kev ua hauj lwm thiab tus kheej lub neej tuaj yeem yog qhov uas muaj kev cov nyom. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj siv zog ua cov neeg muaj kev khuv leej thiab saib xyuas zoo rau cov neeg uas lawv txhawb nqa; kev tso hauj lwm rau tom qab tuaj yeem yog qhov nyuaj. Txawm li cas los xij, ib qho tseem ceeb ntawm kev saib xyuas tus kheej yog nrhiav txoj hauv kev los tawm tsam qhov xwm yeem, thiab kev saib xyuas tus kheej tuaj yeem suav nrog cov chaw hauv zej zog kom txhob muaj kev nyuaj siab thiab nrhiav kev nyab xeeb. Nrog kev cia siab los ua kom pom tseeb hauv txoj hauj lwm no, saib xyuas peb tus kheej thiab nrhiav cov neeg uas peb tuaj yeem nrhiav kev nyab xeeb hauv kev tso cai rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj rov qab mus ua hauj lwm tam sim no, koom nrog, thiab muaj txiaj ntsig zoo hauv kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg.

Tes Dej Num: Npaj Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Hauv Zej Zog

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nyeem cov lus qhia rau cov dej num kev npaj rau kev noj qab nyob zoo. Cov lus qhia luv-luv yog nyob ua ntej daim ntawv ua dej num. Nov yog kev tawm dag zog ua ntawv sau ib leeg xwb; Txawm li cas los xij, cov neeg tuaj koom tuaj yeem sib faib qhia lawv cov txiaj ntsig nrog lwm tus neeg koom nrog tom qab txhua tus ua tiav qhov dej num. Qhov no yuav tsum siv sij hawm li 10-15 feeb.

Kev npaj rau kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog tuaj yeem zoo li qhov uas koj xav tau nws, tab sis lub ntsiab lus yog sau koj cov kev xav tau tam sim no los sis xav tau thiab leej twg thiaj tuaj yeem pab txhawb koj kom tau txais koj cov kev xav tau. Nco ntsoov los sib txuas lus koj cov kev xav tau rau cov neeg uas yuav txhawb nqa koj. Yog tias koj lub zej zog yog ib qho raws lub vev xaib, tej zaum yuav tsim ib daim ntawv qhia ntiag tug hauv oos lais uas tib neeg tuaj yeem pab txhawb thiab hloov kho tau. Yog tias koj lub zej zog tsis nyob hauv oos lais, tej zaum yuav teeb tsa kev sib tham hauv pawg neeg, hu xov tooj, los sis hu xov tooj los sis rooj sib tham rau tus kheej.

Thaum tib neeg thov kev pab los ntawm koj, nco ntsoov mloog thiab ua raws li lawv cov thawj coj hauv kev txiaj txim siab ntawm lawv tus kheej. Qhov no yog hais txog tus neeg thov kev txhawb nqa, yog li tsis txhob hais txog koj kiag li. Yog tias koj xav tias koj tsis tuaj yeem ua tau raws li qhov xav tau, ua kom pom tseeb thiab ncaj ncees txog qhov ntawd, thiab pab tawm tswv yim qhia lwm txoj hauv kev kom tau raws li qhov xav tau. Cov neeg uas ntsib los sis cuam tshuam nrog lawv tus kheej ua rau muaj kev cuam tshuam, kev kub ntshov, los sis kev raug mob tuaj yeem los sis tsis tuaj yeem pab tau. Nug. Tsis txhob xav tias leej twg muaj los sis tsis muaj peev xwm muab kev txhawb nqa tau. Yog tias koj tau cog lus los txhawb cov kev xav tau ntawm zej zog, koj kuj yuav xav tau kev txhawb nqa hauv kev ua kom tau raws li cov kev xav tau, yog li xav txog kev tsim txoj phiaj xwm kev noj qab haus huv rau koj tus kheej.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: “Kev Tawm Tsam Kev Cais Nyob Ib Leeg: Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Cov Cuab Yeej Saib Xyuas Zej Zog rau peb Cov Tib Neeg”, Lub Audre Lorde Project, <https://alp.org/breaking-isolation-self-care-and-community-care-tools-our-people>

LUB PLAWV

LUB CEV

Qhov Txheej Xwm;
 Lub Sij Hawm
 Tseem Ceeb;
 Kev Sib Tham;
 Nug lwm yam ntxiv.

LUB SIAB

ZEJ ZOG

1. **Kev Xav Tau** - Qhov kev xav tau uas koj tuaj yeem cia siab tau yog dab tsi.

Lub cev - cov kev xav tau ntawm yam muaj sia me-me, cov kev xav tau ntawm lub cev

Lub siab - qhov xav tau ntawm kev xav, qhov xav tau rau koj txoj kev xav

Lub plawv - kev xav tau kev txhawb siab, kev xav tau ntawm sab ntsuj plig, koj sawv nyob hauv av li cas

ZeJ zog - xav tau los ntawm koj txoj kev sib raug zoo hauv zej tsoom, kev xav tau ntawm tus kheej, kev txhawb nqa hauv zej zog

2. Leej twg tuaj yeem txhawb nqa cov kev xav tau no?

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(10 FEEB)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txiav txim siab txog cov txiaj ntsig ntawm kev txhawb nqa los ntawm cov phooj ywg thiab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, xav txog kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog, thiab tshab xyuas cov ntaub ntawv cuam tshuam los ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

HAUV KEV

1. Qhia Tias *Vim Li Cas Thiaj Muaj Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg?*
2. Xav txog lo lus nug no: Kev saib xyuas tus kheej tuaj yeem nrhiav tau thiab tshawb nrhiav hauv kev saib xyuas hauv zej zog tau li cas?
3. Muab Kev Nkag Siab Txog Txoj Cai uas tau muab thiab ua cov lus nug
4. Tshab xyuas Lo Lus Ntawm Cov Cuab Yeej Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Haiv Neeg tau ntawm: <https://www.racialequitytools.org/glossary>
5. Qhia rau cov neeg koom nrog tias muaj *Kev Xyaum Xeem Txhawm Rau Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin*. (Cim Tseg: Email qhov txuas uas koj tau txais mus rau cov qauv xeem rau cov chav kawm rau txhua tus neeg tuaj koom hauv cov ntawv kawm thiab ceeb toom lawv kom rov xyuas cov peev txheej muab kev pab tseem ceeb, kev coj ua, thiab kev coj ncaj ncees hauv pob khoom txais tos.)
6. Nyeem lub ntsiab "Puas Yog Peb Tawm Tsam?" zaj lus los ntawm Wildflower Alliance. Npaj kom txhij coj cov kev xav, cov lus nug, thiab kev xav rau hauv chav kawm tom ntej. Zaj lus tuaj yeem pom hauv oos lais tau ntawm no: <https://wildfloweralliance.org/are-we-anti/>

Vim li cas thiaj muaj kev txhawb nqa phooj ywg?

Siv sij hawm li ob peb feeb los xav txog tias vim li cas kev txhawb nqa phooj ywg thiaj li tseem ceeb. Ua ntej, xav txog cov txiaj ntsig uas cov phooj ywg yuav tau txais. Tom qab ntawd, xav txog cov txiaj ntsig uas koj tuaj yeem tau txais hauv lub luag hauj lwm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Hauv qhov chaw hauv qab no, sau cov txiaj ntsig xav tau los ntawm txhua qhov kev xav.

Cov Txiaj Ntsig rau Cov Phooj Ywg	Cov txiaj ntsig rau Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

Kev Nkag Siab Txog Txoj Cai

Txoj Cai yog ib qho tseem ceeb hauv kev ua kom muaj lub lab npauv kev tsim txom. Raws li Webster's Dictionary, txoj cai yog "ib txoj cai, kev pom zoo, los sis kev tiv thaiv, tso cai rau ib tus neeg los sis ib pab pawg thiab raug tshem tawm los ntawm lwm tus."

Txoj hauj lwm ua tom tsev no tshab xyuas cov cai uas peb tuav.

Cov Lus Qhia

Nyeem txhua nqe lus kev muaj cai. Yog tias koj txheeb xyuas nrog cov nqe lus thiab hnov tau tias nws muaj tseeb, tsis txhob ua dab tsi. Yog tias koj tsis txheeb xyuas nrog cov nqe lus los sis xav tias tsis muaj tseeb, kos ib qho cim qhia tias koj tsis tau txheeb xyuas nrog cov cai ntawd. Yuav muaj cov lus piav qhia luv-luv ntawm pab pawg loj thaum tshab xyuas cov hauj lwm ua tom tsev.

Cov nqe lus kev muaj cai

1. Tus thawj coj ntawm kuv lub teb chaws kuj yog ib tug neeg ntawm kuv haiv neeg. (HAIV NEEG)
2. Thaum mus yuav khoom, kuv tuaj yeem nrhiav tau cov khaub ncaws uas haum kuv qhov loj me thiab lub cev ntaj ntsug tau yooj yim. (QHOV LOJ ME)
3. Hauv qhov chaw pej xeem, kuv tuaj yeem hnia thiab tuav tes nrog tus neeg kuv tab tom sib tham yam tsis ntshai kev hu lub npe los sis kev ua phem. (KEV SIB DAJ SIB DEEV)
4. Thaum kuv mus yuav khoom, kuv tuaj yeem paub tseeb tias tus neeg muag khoom los sis cov neeg saib xyuas kev ruaj ntseg yuav tsis soj lwg taug qab kuv. (HAIV NEEG/LUB CEV NTAJ NTSUG)
5. Cov hnuv cai kev cai dab qhuas thiab kab lis kev cai feem ntau kuv tsev neeg ua kev zoo siab ntawd tau lees paub nrog hnuv so ntawm kev ua hauj lwm los sis kev kawm ntawv. (KEV NTSEEG/KAB LIG KEV CAI)
6. Thaum muaj ib tus neeg sim piav qhia txog kuv, lawv tsis hais txog kuv haiv neeg. (HAIV NEEG)
7. Thaum kuv npau taws los sis ntxhov siab, cov tib neeg nyiam tsis saib tias kuv txoj kev xav raws li cov tsos mob ntawm "lub hlis ntawd." (POJ NIAM LOS TXIV NEEJ)
8. Thaum hais qhia txog kuv lub tswv yim, kuv tsis tau xam tias yog tus neeg cev ncauj cev lus rau kuv haiv neeg yam tsis siv neeg. (HAIV NEEG)
9. Kuv tuaj yeem yuav daim npav tos txais uas sawv cev rau kuv txoj kev sib raug zoo nrog kuv lwm tus tseem ceeb tau yooj yim. (KEV SIB DAJ SIB DEEV)
10. Kuv tuaj yeem nrhiav tau cov khoom siv plaub hau thiab cov neeg uas paub txoj hauv kev kho kuv cov plaub hau tau yooj yim. (HAIV NEEG)
11. Hauv kuv tsev neeg, kev tau txais daim ntawv kawm tiav qib siab xam tias yog qhov li ib txwm muaj. (CHAV KAWM)
12. Yog tias kuv tawm mus noj hmo nrog phooj ywg, kuv tsis txhawj yog tias lub tuam tsev yuav nkag mus tau. (MUAJ PEEV XWM)
13. Kuv tuaj yeem paub tseeb tias thaum kuv mus koom ib qho txheeb xwm, yuav muaj cov neeg uas yog kuv tib haiv neeg nyob ntawd. (HAIV NEEG)
14. Cov tib neeg tsis xav txog kuv txoj kev ua hauj lwm los sis kev txawj ntse raws li qhov loj me ntawm kuv lub cev. (QHOV LOJ ME)

15. Thaum kuv hais kuv qhov kev xav tiag-tiag, cov tib neeg pom tias nws yog kev lees paub ntau dua li kev txhoj puab. (HAIV NEEG/POJ NIAM LOS TXIV NEEJ)
16. Thaum kuv nyob nrog lwm tus neeg ntawm kuv haiv neeg, cov tib neeg tsis xav tias peb tab tom cais peb tus kheej. (HAIV NEEG)
17. Kuv tuaj yeem hnov tau tias zoo siab uas yuav hais txog kuv li kab lis kev cai yam tsis xav tias kuv yuav raug txiav txim. (TXHEEJ NEEG/HAIV NEEG)
18. Feem ntau kuv tuaj yeem muaj nyiaj (tsis muaj kev nyuaj siab ntau) ua tej yam uas kuv cov phooj ywg xav ua txhawm rau kev lom zem. (CHAV KAWM)
19. Thaum sau cov foos ntawv rau tsev kawm ntawv los sis chaw ua hauj lwm, kuv txheeb xyuas tau yooj yim nrog lub thawv uas kuv yuav tsum tau kuaj xyuas. (POJ NIAM LOS TXIV NEEJ/HAIV NEEG)
20. Kuv tuaj yeem xaiv qhov kev hnav khaub ncaws uas kuv hnov tau tias xis nyob thiab feem ntau qhia txog kuv tus kheej, thiab kuv paub tias kuv yuav tsis raug ntsia nyob rau hauv qhov chaw pej xeem. (POJ NIAM LOS TXIV NEEJ/LUB CEV NTAJ NTSUG)
21. Yog tias tus tub ceev xwm raug rub tawm mus, kuv tuaj yeem paub tseeb tias kuv tsis tau raug rho tawm vim yog kuv haiv neeg. (HAIV NEEG)
22. Kuv li kev tshaj lij yeej tsis raug nug vim kuv muaj hnuv nyoog. (HNUB NYOOG)
23. Kuv tsis txhawj txog kev taug kev ib leeg yav hmo ntuj. (POJ NIAM LOS TXIV NEEJ)
24. Cov tib neeg tsis xav txog kuv txoj kev txawj ntse raws li hom lus hais ntawm kuv cov lus hais. (HAIV NEEG)
25. Thaum mus koom cov chav kawm los sis lwm yam txheej xwm, kuv tsis tas yuav txhawj xeeb txog kev muaj tus neeg txhais lus nyob ntawd txhawm rau kom nkag siab los sis koom nrog. (KEV MUAJ PEEV XWM/YAM LUS)
26. Kuv tuaj yeem hom cia daim pib dav hlau, mus saib yeeb yaj kiab, caij tsheb, thiab tsis txhob txhawj txog seb puas yuav muaj lub rooj zaum uas tuaj yeem haum rau kuv. (QHOV LOJ ME/KEV MUAJ PEEV XWM)
27. Cov tib neeg xav tias kuv tau mus kawm ntawv los sis raug ntiav raws li kuv daim ntawv pov thawj, tsis yog kuv haiv neeg los sis poj niam los txiv neej. (HAIV NEEG/POJ NIAM LOS TXIV NEEJ)
28. Raws li ib tug me nyuam, kuv tuaj yeem siv "cov xim cev nqaij daim tawv" kev pleev xim rau kuv tsev neeg thiab kom nws phim rau peb cov xim tawv nqaij. (HAIV NEEG)

Kev lis cov lus nug

- Koj hnov tau li cas txog kev ua tes dej num no?
- Tus naj npawb ntawm cov cim uas koj muaj nyob rau hauv daim ntawv txiav txim yog li cas?
- Kev saib pom cov qhab nias ntawm lwm tus nyob ib puag ncig thaum koj nyob los sis tsis ua cov qhab nias ntawm koj nplooj ntawv zoo li cas?
- Nws hnov tau li cas uas tau txais los sis tsis muaj qee yam kev cai tshwj xeeb?
- Txoj cai yog dab tsi? Koj yuav txhais li cas?

Tshab xyuas Lo Lus Ntawm Cov Cuab Yeej Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Ntawm Haiv Neeg tau ntawm:

<https://www.racialequitytools.org/glossary>

Tshooj 2

Tshooj lus no tseem tsom kwm mus rau kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog thiab nws qhov tseem ceeb hauv cov kev lis kev txhawb pab phooj ywg. Muaj kev ntsuam xyuas tus kheej. Tom ntej no, kev hais lus thum thiab lub luag hauj lwm ntawm kab lis kev cai hauv kev txhawb nqa phooj ywg uas tau hais txog, suav nrog kev tsis sib haum xeeb thiab nws cuam tshuam li cas rau kev ua neej nyob. Kab lis kev cai, lub hwj chim, thiab kev cai lij choj raug txhais thiab sib tham txog kev sib raug zoo nrog kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg. Tshooj lus no tseem muaj cov ntaub ntawv hais txog kev paub txog kab lis kev cai rau kev raug mob, nrog rau kev paub txog kev raug mob siab ntsws.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm: Tshooj 2 (3 teev 35 feeb)

45 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
100 feeb	Kev Qias Neeg thiab Kev Muaj Peev Xwm Fab Kab Lis Kev Cai
15 feeb	So
50 feeb	Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Los Ntawm Kev Raug Mob
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

Tau Duav Roos Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.1	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog kev taug kev ntawm tus kheej nrog ntau txoj hauv kev thiab ua tau rau txhua tus
1.3	Ntseeg tias tus kheej muaj kev loj hlob thiab hloov pauv tau
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.7	Ntseeg hauv kev kawm mus ib txhis thiab kev txhim kho tus kheej
1.10	Ntseeg hauv kev kho lub zog ntawm kev sib raug zoo uas zoo rau kev noj qab haus huv
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.2	Kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv qhov kev cuam tshuam rau kev kho kom zoo rov qab los
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev; txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, thiab kev tsim txom
2.10	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev txaj muag thiab kev txaj muag sab hauv
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.5	Kev paub txog cov hauv kev los txhawb kev nyab xeeb thiab raug mob rau ib puag ncig, kev sib raug zoo, thiab kev sib cuam tshuam
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseem ceeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(45 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Tshawb nrhiav kev kawm tau los ntawm cov hauj lwm.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Qhov laj thawj dab tsi ua rau kev txhawb nqa phooj ywg muaj kev tseem ceeb?"

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov lus nug xav txog uas yuav raug tshawb nrhiav ntxiv hauv kev saib xyuas tus kheej thiab kev sib tham txog kev saib xyuas hauv zej zog.

2. Hais kom cov neeg tuaj koom sib faib qhia lawv cov kev xav txog kev saib xyuas tus kheej li cas thiaj nrhiav tau thiab tshawb nrhiav hauv kev saib xyuas hauv zej zog?
3. Tshab xyuas *Kev Nkag Siab Txog Txoj Cai* kev muab thiab cov kev lis raws cov lus nug.
4. Sib tham txog lub ncauj lus "Peb Puas Muaj Kev Tawm Tsam?".

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Sib txuas lus rau cov neeg koom nrog tias kev txhawb nqa phooj ywg yog lwm txoj kev txhawb nqa uas tau muab los ntawm cov lo ntsiab muag ntawm kev paub dhau los ncaj qha. Thaum ib daim foos ntawv ntawm kev txhawb nqa yog txhais tau tias muaj nyob rau hauv lwm txoj kev txhawb nqa uas twb muaj lawm hauv lub lab npauv cov kev pab cuam, nws yog qhov tseeb tias lo lus nug ntawm "peb puas muaj kev tawm tsam?" tej zaum yuav tshwm sim tau. Cov lus nug los txiav txim siab txog los sis nug cov neeg koom nrog:

- Yog tias koj sau ntawv zaj lus tawm tsam ib yam dab tsi, qhov ntawd yuav ua li cas?
- Leej twg yog tus sau zaj lus qhia? Qhov no qhia li cas rau peb txog kev txiav txim siab hauv zej zog los sis kev pom zoo raws li kev txiav txim siab?
- Cov ntsiab lus tshawb nrhiav no cuam tshuam li cas rau kev tawm tsam kev ntxub ntxaug, kev tawm tsam kev tsim txom, thiab kev siv zog txhawb nqa li cas?

Kev Qias Neeg thiab Kev Muaj Peev Xwm Fab Kab Lis Kev Cai

(100 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tsim kom muaj kev nkag siab txog kev qias neeg, kev tsis txaus ntseeg, thiab kev tsim txom hauv cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Qias Neeg thiab Kev Ua Tsis Zoo Uas Txuas rau Kev Paub Dhau Los Hauv Lub Neej.*
 - Ua kom muaj kev sib tham hauv pab pawg loj uas tsom kwm mus rau kev nkag siab los sis kev paub dhau los ntawm tus kheej ntawm kev qias neeg thiab kev ua tsis zoo ntsig txog kev ua neej nyob ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev cov nyom ntawm kev siv yeeb tshuaj.
 - Nug cov lus nug qhib.
2. Nyeem *Kab Lis Kev Cai, Lub Hwj Chim, Txoj Cai, thiab Kev Txhawb Nqa Ntawm Phooj Ywg.*
 - Saib "Hnov Tau Tias Muaj Kev Thuam txog Kev Nkag Siab Qhov Kev Ncaj Ncees Hauv Zej Tsoom."
 - Nug cov neeg koom nrog: "Muaj kev xav hloov pauv li cas thaum peb suav nrog qhov hnov tau tias muaj kev thuam nrog kev ua tib zoo xav? Qhov kev hloov pauv no zoo li cas rau koj?"
3. Nyeem *Txoj Kev Qhia Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Fab Kab Lis Kev Cai rau Kev Raug Mob.*

Kev Qias Neeg thiab Kev Ua Tsis Zoo Uas Txuas rau Kev Paub Dhau Los Hauv Lub Neej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.5; 1.11; 2.5; 2.6; 2.9; 2.10; 3.7; 4.6; 4.11)

Phau Ntawv Txhais Lus Merriam-Webster txhais kev qias neeg raws li kev txaj muag los sis kev puas suab npe. Lub ntsiab txhais tau muab rau kev ua siab phem yog tshem tawm mus rau qhov tsis tseem ceeb los sis tsis muaj hwj chim hauv ib lub zej zog los sis ib pab pawg.

Ntau tus neeg uas muaj kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis kev cov nyom ntawm kev siv yeeb tshuaj piav qhia txog qhov tsis zoo thiab qee zaum cuam tshuam los ntawm kev qias neeg thiab ua siab phem hauv kev cuam tshuam txog kev nrhiav kev noj qab nyob zoo, zoo rov qab los, thiab kev nyab xeeb. Cov keeb kwm uas ua rau muaj kev qias neeg thiab kev ua siab phem yog sib cav ncuav dav ntawm cov neeg ua hauj lwm txhawb nqa pab pawg hauv lub luag hauj lwm rau kev ua hauj lwm.

Nrog rau kev ua neej nyob nrog kev qias neeg thiab kev ua siab phem ntsig txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj, kev sib tshooj ntawm tib neeg tus kheej tuaj yeem ntxiv qhov hnyav los nqa thaum tib neeg taug kev los ntawm lub lab npauv kev noj qab haus huv. Thaum ntau tshaj ib feem ntawm tus neeg tus kheej pwm lawv cov kev paub dhau los nrog cov teeb meem thiab teeb meem, txoj hauv kev kom zoo rov qab los yuav tsum muaj kev saib xyuas zoo ntawm txhua tus neeg uas cuam tshuam los ntawm kev qias neeg thiab kev ua tsis zoo, xws li haiv neeg, haiv neeg me, poj niam los txiv neej, kev nyiam fab kev sib daj sib deev, xwm txheej kev lag luam hauv zej tsoom, xwm txheej kev tsiv teb tsaws chaw, thiab lwm yam.

Raws li tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj koom nrog lawv txoj hauj lwm thiab muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg, lawv muab kev tseem ceeb rau tib neeg, kev siv tau, lub koom haum, thiab kev ywj pheej ntawm cov neeg uas lawv txhawb nqa. Ib txoj hauv kev muaj lub siab xav thiab muaj kev khuv leej, nrog rau kev nco qab rau ib tus neeg txoj kev sib ncaim, tuaj yeem qhib kev nkag siab ntawm lwm tus thiab ua kom muaj txiaj ntsig zoo ntawm kev sib qhia thiab mloog cov keeb kwm thiab kev paub dhau los ntawm ib leeg mus rau ib leeg. Qhov kev sib txuas no tuaj yeem pab ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv kev hais daws txog kev cuam tshuam ntawm kev qias neeg thiab kev ua siab tsis zoo uas tau txuas nrog kev ua neej nyob thiab ntau yam uas ua rau cov kev paub dhau los no.

Wisconsin qhov kev siv zog rau kev daws kev qias neeg

- Wisconsin Initiative for Stigma Elimination (Wisconsin Qhov Kev Pib rau Kev Tshem Tawm Kev Qias Neeg) (WISE)
 - WISE yog kev koom tes ntawm cov tib neeg thiab cov koom haum txhawb nqa kev koom tes thiab txhawb nqa rau txhua tus uas tau txais kev cuam tshuam los ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev cov nyom ntawm kev siv yeeb tshuaj uas txhawb nqa cov pov thawj-raws li kev coj ua rau kev siv dag zog txo kev ua qias neeg. Rau WISE, kev txo kev qias neeg yog tsav los ntawm lub zog ntawm zaj dab neeg ntawm ib tug neeg qhov kev zoo rov qab los. Lawv cov phiaj xwm tsom kwm mus rau cov tib neeg uas sib faib qhia lawv li keeb

kwm los qhia lwm tus txog kev cov nyom ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab qhov tseeb tias kev zoo rov qab los tuaj yeem ua tau.

- Yog xav paub ntxiv txog WISE, mus saib wisewisconsin.org.
- Wisconsin Voices for Recovery
 - Wisconsin Voices for Recovery tau tsim kev cob qhia los pab tib neeg kom nkag siab tias kev qias neeg yog dab tsi thiab nws tuaj yeem cuam tshuam rau tus neeg nyob hauv los sis nrhiav kev zoo rov qab los li cas, nkag siab tias kev xa xov txhawm rau kom zoo rov qab yog dab tsi, kawm paub txog txoj hauv kev los qhia lawv li keeb kwm kev zoo rov qab los ntawm txoj hauv kev uas tsis yog kev thuam, thiab kawm paub txoj hauv kev los tawm tswv yim thiab txo kev ua qias neeg. Qhov “Kev Xaus Kev Ua Qias neeg Nrog Lo Lus Sau Kev Zoo Rov Qab Los: Txoj hauv kev rau tus qauv kev cob qhia los Sib Faib Qhia Koj Li Keeb Kwm rau Kev Txo Kev Qlav Neeg ntawm Kev Quav Yeeb Tshuaj thiab Kev Zoo Rov Qab Los” yog ib feem ntawm Wisconsin Voices for Recovery cov peev txheej muab kev pab RecoveryU hauv oos lais.
 - Yog xav paub ntau ntxiv txog Wisconsin Voices for Recovery, mus saib wisconsinvoicesforrecovery.org.

Kev sib koom tes los ntawm kev siv dag zog los daws kev qias neeg thiab kev tsis sib haum xeeb yog txuas nrog kev ua neej nyob

Cov peev txheej muab kev pab hauv qab no yog qee qhov piv txwv ntawm cov koom haum sib koom ua ke uas hais txog kev qias neeg thiab kev ua siab tsis zoo txuas nrog kev ua neej nyob.

- Project LETS
 - Project LETS tsim kom muaj pab pawg kev txhawb phooj ywg; coj kev kawm txuj ci; txhim kho kev paub thiab yam lus tshiab txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav; npaj thiab tawm tswv yim rau kev ywj pheej ntawm cov neeg uas muaj kev ua neej nyob thoob ntiaj teb; thiab tsim cov kev hloov tshiab, coj los ntawm cov phooj ywg txoj kev xaiv rau lub lab npauv kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav tam sim no.
 - Yog xav paub ntau ntxiv txog Project LETS, mus saib projectlets.org.
- Wildflower Alliance
 - Wildflower Alliance txhawb nqa kev kho mob thiab kev txhawb zog rau tib neeg thiab cov zej zog uas tau txais kev cuam tshuam los ntawm kev kuaj mob hlwb, kev raug mob, xeev siab, tsis muaj tsev nyob, cov teeb meem nrog tshuaj, thiab lwm yam teeb meem cuam tshuam rau lub neej.
 - Yog xav paub ntau ntxiv txog Wildflower Alliance, mus saib wildfloweralliance.org.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj uas tsom kwm mus rau kev nkag siab los sis kev paub dhau los ntawm tus kheej ntawm kev qias neeg thiab kev ua tsis zoo raws li lub lab npauv ntsig txog kev ua neej nyob ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev cov nyom ntawm kev siv yeeb tshuaj. Nug cov lus nug qhib.

Kab Lis Kev Cai, Lub Hwj Chim, Kev Muaj Cai, thiab Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.3; 1.5; 1.6; 1.11; 2.6; 2.9; 2.10; 3.5; 3.7; 4.6; 4.18)

Kab lis kev cai yog dab tsi?

Kev lis kev cai tej zaum yuav raug txhais raws li kev coj tus cwj pwm, qhov tseem ceeb, thiab kev ntseeg uas tau sib faib qhia los ntawm ib pawg neeg, xws li haiv neeg me, haiv neeg, thaj chaw, kev ntseeg, poj niam los txiv neej, chav kawm, los sis hnuv nyoog. Txhua tus neeg muaj nyob rau ntau pawg kab lis kev cai. Txhua tus neeg yog qhov sib xyaw ntawm ntau qhov cuam tshuam. Kab lis kev cai cuam tshuam rau txhua yam ntawm tib neeg lub neej, suav nrog rau cov kev paub dhau los, kev nkag siab thiab kev qhia txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj.

Lub hwj chim yog dab tsi?

Feem ntau lub hwj chim nkag siab tias muaj peev xwm cuam tshuam kev hloov pauv thiab tswj los sis coj lwm tus.

Txoj cai yog dab tsi?

Kev muaj cai yog ib hom ntawm lub hwj chim uas muaj peev xwm ua rau tib neeg tau txais txiaj ntsig, nkag mus tau, thiab kev txhawb nqa, feem ntau tsis paub txog nws thiab feem ntau tsis tau txais txoj cai ntawd.

Kab lis kev cai, lub hwj chim, thiab kev muaj cai cuam tshuam li cas nrog kev txhawb nqa phooj ywg?

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj ntau lub luag hauj lwm los ua si thaum nws los txog rau kev sib tshuam ntawm kab lis kev cai, lub hwj chim, kev muaj cai, thiab kev txhawb nqa phooj ywg. Qee tus neeg muaj feem cuam tshuam nrog cov neeg uas lawv tab tom txhawb nqa, thiab lwm tus muaj feem cuam tshuam nrog lawv cov kev paub dhau los. Cov luag hauj lwm no suav nrog kev txhob txwm ua nrog kev nthuav tawm kev tsis ncaj ncees ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa rau cov peev txheej muab kev pab ntsig txog kab lis kev cai.

Thaum cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg, lawv yuav tsum lees paub tias txhua tus neeg txoj kev sib cuam tshuam yog qhov tshwj xeeb rau lawv tus kheej, txawm tias ntawm cov neeg uas tuaj yeem los ntawm keeb kwm uas zoo sib xws. Qhov kev xav tias cov neeg uas muaj keeb kwm zoo sib xws yog ib tug pob zeb loj ntawd yog qhov teeb meem, thiab lub hom phiaj los qhia koj tus kheej ntawm qhov kev paub no yog qhov tseem ceeb kom txo kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg. Tsis tas li ntawd, cov kev kawm txog cov txheej txheem kev cuam tshuam los ntawm cov phooj ywg yog xav tau kom nkag siab txog cov teeb meem uas cov phooj ywg ntsib thaum tau txais cov peev txheej muab kev pab los sis kev txhawb nqa rau tus kheej. Qhov kev nkag siab tob dua no muab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj rau kev paub txog tiag rau kev ntsib cov phooj ywg uas lawv nyob hauv lawv txoj kev taug kev.

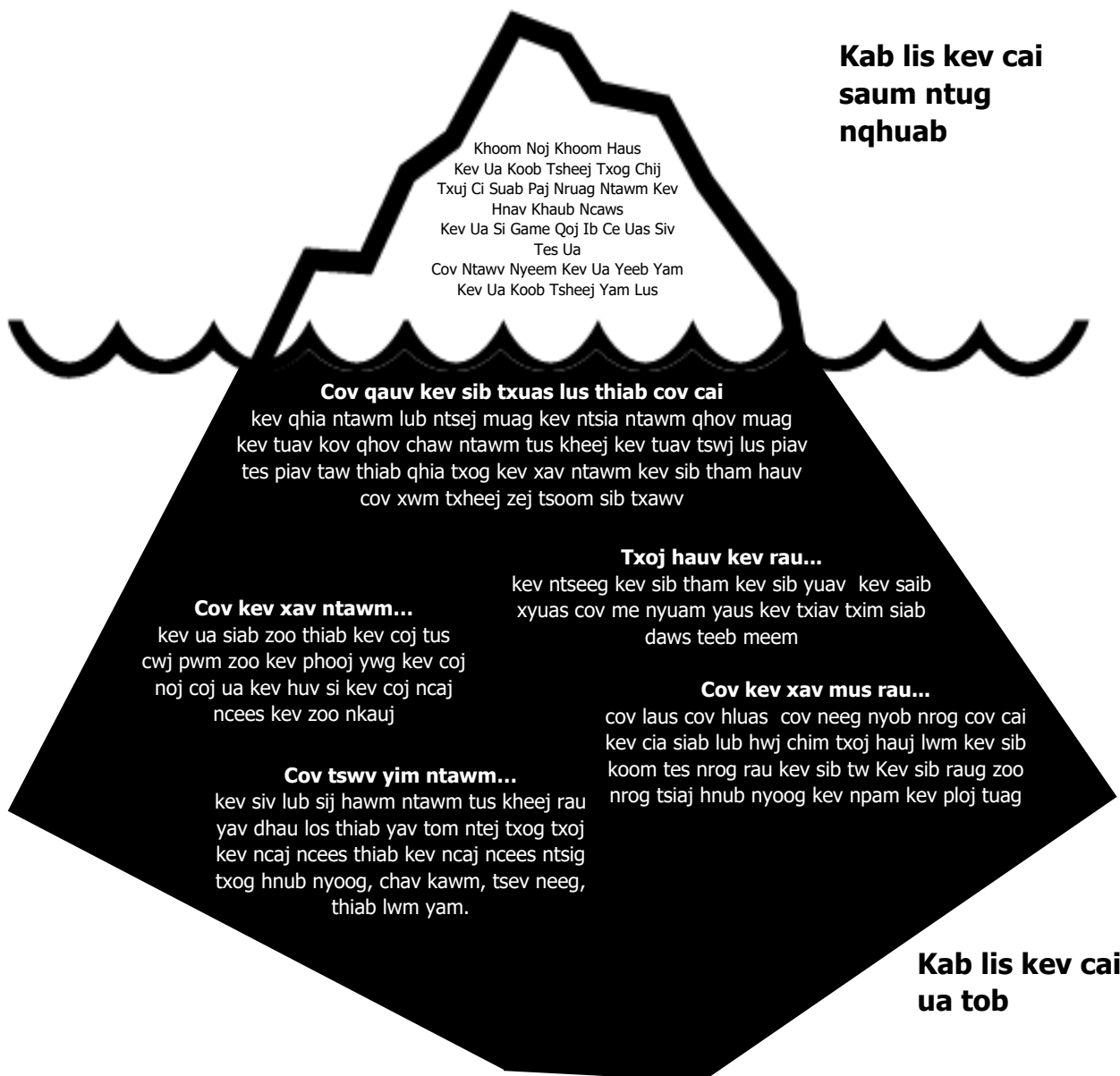
Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas muaj txiaj ntsig zoo yuav mus cuag txhua tus neeg uas lawv txhawb nqa nrog kev kawm ntau npaum li kev pom zoo los tsim kev sib koom ua ke tseeb tiag. Thaum hais txog qhov txiav txim siab no, txhua cov ntaub ntawv qhia los ntawm cov phooj ywg yuav tsum tau xav txog hauv kev hloov kho rau kev txhawb nqa uas tau muab.

Kev tshawb nrhiav kab lis kev cai

Cov kws tshaj lij fab kab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav txhawb nqa cov neeg uas muaj kev txheeb xyuas kab lis kev cai, kev xav hauv ntiaj teb, cov qauv, kev ntseeg, thiab qhov muaj txiaj ntsig sib txawv. Lub lab npauv pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj, suav nrog cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, tab tom ua hauj lwm los muab kev pab cuam hauv ib txoj hauv kev uas suav nrog txhua tus li kab lis kev cai. Qhov no yog kev txhawb nqa thiab kev lav ris.

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj daim ntawv pov thawj yuav tsum muaj kev paub txog txoj hauv kev uas qhov chaw sib txawv hauv lub roob dej khov hauv fab kab lis kev cai (hauv qab) muaj kev cuam tshuam rau sab hauv thiab ntawm cov tib neeg.

LUB ROOB DEJ KHOV NTAWM KAB LIS KEV CAI



Ib qho tseem ceeb ntawm kev nkag siab tias cov kab lis kev cai no yuav cuam tshuam li cas rau kev txhawb nqa phooj ywg txhawm rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kom nkag siab txog lawv tus kheej cov kev xav ntawm cov ncauj lus no thiab qhov kev xav tsis ncaj ntawm lawv tus kheej, kev sib hais los sis lwm yam. Los ntawm kev kuaj xyuas txuas ntiv nrog lawv tus kheej txog kev tsis ncaj ncees, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau teeb tsa lawv tus kheej los txo cov kev puas tsuaj uas lawv yuav ua rau thaum ua hauj lwm nrog tib neeg los ntawm ntau haiv neeg los sis cov neeg uas tuav cov txiaj ntsig los sis kev ntseeg sib txawv.

Kev tsim txom uas muaj lab npauv

Kev tsim txom muaj lab npauv, tseem hu ua kev ntsub ntxaug lwm haiv neeg, yog hais txog cov lab npauv hauv qhov chaw uas tsim thiab tswj kev tsis sib haum xeeb ntawm haiv neeg.

VIS DIS AUS: “Hnov Tau Tias Muaj Kev Thuam txog Kev Nkag Siab Qhov Kev Ncaj Ncees Hauv Zej Tsoom”

– Suthakaran Veerasamy, TEDxUWLaCrosse

<https://www.youtube.com/watch?v=dHxUb2oXtEo>

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nug cov neeg koom nrog: “Muaj kev xav hloov pauv li cas thaum peb suav nrog qhov hnov tau tias muaj kev thuam nrog kev ua tib zoo xav? Qhov kev hloov pauv no zoo li cas rau koj?”

Raws li National Equity Project, lub ntsiab muag ntawm kev tsim txom muaj lab npauv xav tias:

- Txhua yam tsis zoo ntawm kev ntsub ntxaug thiab/los sis kev tsis ncaj ncees uas tau kawm thiab yog li ntawd tuaj yeem tso tseg txoj kev kawm tau.
- Kev tsim txom thiab kev tsis ncaj ncees yog kev tsim tsa thiab tshwm sim ntawm tib neeg, thiab yog li ntawd tuaj yeem thim rov qab tau.
- Kev tsim txom ua lab npauv muaj nyob rau theem ntawm cov tsev kawm ntawv (kev tsim txom cov cai thiab kev coj ua) thiab thoob plaws cov qauv (kev kawm, kev noj qab haus huv, kev thauj mus los, kev lag luam, thiab lwm yam) uas cuam tshuam thiab muaj kev txhawb nqa thaum lub sij hawm dhau mus.
- Kev tsim txom thiab kev ua phem rau tib neeg ua lab npauv (xws li kev ntsub ntxaug lwm haiv neeg, kev cais lwm haiv neeg, kev tawm tsam fab kev sib daj sib deev los sis ntshai tus hlub sib daj sib deev) yog ntau tshaj li qhov kev xav ntawm tus kheej.
- Kev tsim txom ua lab npauv thiab muaj keeb kwm yav dhau los; nws yog qhov kev xav tsis zoo ntawm pawg neeg raws li lawv tus kheej thaum ua kom cov tswv cuab ntawm pawg muaj hwj chim dua (poj niam txiv neej, haiv neeg, chav kawm, kev sib daj sib deev, yam lus, thiab lwm yam).
- Kev tsim txom ua lab npauv tshwm sim hauv lub lab npauv kev lag luam, kev sib raug zoo, kev nom kev tswv, thiab kab lis kev cai.
- Kev tsim txom ua lab npauv thiab nws cov teeb meem tuaj yeem thim rov qab los ntawm kev lees paub ntawm cov qauv kev tsis sib xws thiab kev txiav txim siab los cuam tshuam kev tsis ncaj ncees thiab tsim ntau cov kev lis kev ywj pheej thiab cov lab npaub txhawb nqa los ntawm ntau haiv neeg me, ntau haiv neeg, thiab ntau hom kev sib koom tes thiab cov neeg koom tes ua lag luam.

- Kev sib tham thiab hais txog kev tsim txom thiab kev tsis ncaj ncees feem ntau yuav nrog cov kev xav uas hnyav.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: “Kev Kho Kev Raug Mob Fab Haiv Neeg thiab Haiv Neeg hauv Cov Zej Zog Kev Nkag Teb Chaws Neeg Latin: Kev Cog Kev Cia Siab, Kev Tawm Tsam, thiab Kev Nqis Tes Ua” <https://psycnet.apa.org/fulltext/2019-01033-005.html>

Kev tsim txom hauv cov kev pab cuam rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev quav yeeb quav tshuaj

Ntxiv nrog rau kev nkag siab txog kab lis kev cai thiab kev muaj peev xwm los tshawb txog cov kev ua neej nyob ntawm cov neeg uas tau daim ntawv pov thawj ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muab kev txhawb nqa lawm, lawv kuj yuav tsum muaj peev xwm paub txog kev sib txuas ntawm tus neeg txoj kab lis kev cai thiab keeb kwm yav dhau los thiab lub luag hauj lwm uas ua rau kev txiav txim siab uas txhawb nqa lawv qhov kev xav tau los txuas nrog.

Txhua lub zej zog tsis muaj hwj chim ua lab npauv tau ntsib kev tsim txom los ntawm kev tsim cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev quav yeeb quav tshuaj thiab cov pej xeem uas lub zej zog ntawd raug tsim los. Qhov no tsis yog hais tias txhua tus tswv cuab ntawm lub zej zog uas tsis muaj hwj chim ua lab npauv tau txais kev puas tsuaj los ntawm lab npauv kev pab cuam rau tus kheej. Lub lab npauv tau ua rau muaj kev tsim txom ntawm cov zej zog tag nrho. Thaum ua hauj lwm nrog cov neeg uas yog cov tswv cuab ntawm cov zej zog uas tsis muaj kev cuam tshuam, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum paub thiab nkag siab tias qhov kev tsim txom no tshwm sim li cas thaum coj txoj hauv kev los ntawm lub lab npauv pab cuam.

Kev tsim txom ua lab npauv hauv lub lab npauv pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj tuaj yeem cuam tshuam rau cov neeg hauv zej zog uas tsis muaj kev cuam tshuam rau ntau txoj hauv kev, piv txwv li:

- Kev tsis lees paub thiab tsis lees paub qhov tseeb ntawm ib qho kev pom thiab kev ua neej nyob hauv cov kev pab cuam rau qib siab dua li lawv cov neeg sib tw, tseem hu ua qhov duab ci.
- Kev kuaj mob yuam kev tshwm sim ntau tshaj 3-4 zaug nyob rau hauv cov zej zog Black, Indigenous and People of Color (Neeg Tawv Dub, Neeg Hauv Paus Txawm thiab Cov Neeg Muaj Xim Tawv Nqaij) (BIPOC).
- Cov neeg raug kaw muaj kev txwv tsis pub nkag mus tau rau txhua yam kev pab cuam, suav nrog cov txheej txheem kev saib xyuas thiab kev kho uas muaj txiaj ntsig zoo uas tau txais kev ua pov thawj lawm.
- Qhov kev cia siab tias cov neeg hloov pauv poj niam mus ua txiv neej yuav muaj kev nce qib hauv qhov chaw kho mob thaum txheeb xyuas cov kev pab cuam rau ib tus poj niam los txiv neej uas lawv tsis txheeb xyuas.
- Cov zej zog hauv paus txawm raug txwv tsis pub muaj vaj huam sib luag rau kab lis kev cai thiab kev txhawb nqa.
- Tsis muaj kev nkag tau yooj yim ntawm cov kev pab cuam rau cov zej zog muaj kev xiam oob qhab, ua rau muaj qhov kev tshwm sim tsawg dua li kev txhawb nqa thiab kev kho mob vim kev xiam oob qhab.
- Kev hem thawj uas tshwm sim tseeb tiag thiab qee zaum pom tau tias raug xa tawm yog tias sim nkag mus rau cov kev pab cuam thaum tsis muaj ntaub ntawv.

Txoj Kev Qhia Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Fab Kab Lis Kev Cai rau Kev Raug Mob

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.5; 1.7; 1.11; 2.2; 2.6; 2.7; 2.9; 2.10; 3.5; 3.7; 4.6; 4.11; 4.18)

Cov kev kawm li ib txwm muaj ntawm cov kev tsis zoo rau me nyuam yaus tau tso siab rau cov ntaub ntawv uas tau suav sau los ntawm cov neeg tawv dawb feem ntau suav nrog cov chav nruab nrab los sis chav nruab nrab theem siab dua, nrog rau kev tsom ntsoov rau qhov kev paub hauv tsev. Tsis muaj kev nkag siab txog qhov tob thiab qhov dav ntawm qhov kev cuam tshuam ntawm kev raug mob rau cov zej zog ntawm cov neeg uas ntsib ntau theem ntawm kev tsis saib xyuas ua lab npauv.

Raws li cov ntaub ntawv ntawm Lub Lab Npauv Saib Xyuas Yam Kev Pheej Hmoo Fab Kev Coj Tus Cwj Pwm, cov tib neeg ntawm ntau haiv neeg hauv Wisconsin tau ntsib tej yam tsis zoo thaum yau los txij li xyoo 2011 txog 2016 raws li hauv qab no:

- 77% ntawm cov zej zog hauv paus txawm tau ntsib tej yam tsis zoo thaum yau.
- 76% ntawm ntau haiv neeg thiab cov neeg Tawv Dub tau ntsib tej yam tsis zoo thaum yau.
- 66% ntawm Cov Neeg Hipanic thiab Latino tau ntsib tej yam tsis zoo thaum yau.
- 55% ntawm cov neeg tawv dawb tau ntsib tej yam tsis zoo thaum yau.
- 39% ntawm Cov Neeg Es Xias tau ntsib tej yam tsis zoo thaum yau.

Xyoo 2019 Wisconsin Behavioral Health System Gaps Report (Kev Tshaj Tawm Qhov Khoob Ntawm Lub Lab Npauv Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Coj Tus Cwj Pwm Hauv Wisconsin), ib daim ntawv tshaj tawm tau sib sau ua ke los ntawm UW Population Health Institute (Lub Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Ntawm UW) raws li kev thov ntawm Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv), tau txheeb xyuas qhov cuam tshuam ntawm keeb kwm thiab kev mob tshwm sim hauv zej zog rau cov neeg uas nyob ntawm qhov kev sib tshuam ntawm ntau qhov kev txheeb xyuas kev tsis saib xyuas ua lab npauv ntxiv rau cov teeb meem uas tib neeg ntsib thaum koom nrog txoj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis kev siv yeeb tshuaj.

"Raws li ib tus neeg teb tau hais meej tias, "Cov neeg ntshai lub lab npauv. Lawv ntshai poob lawv txoj hauj lwm, cov me nyuam yaus, thiab lawv txoj kev coj ncaj ncees. Lawv ntshai tias 'lub xeev' los sis 'lub lab npauv' yuav xauv lawv, los sis tswj hwm lawv rau kev siv cov kev pab cuam. Tej zaum lawv yeej ib txwm koom nrog hauv lub lab npauv yog li yuav tsis nrhiav kev pab kho vim kev ua pauj los ntawm/lub lab npauv tsev hais plaub tswj siv txoj cai."

Xyoo 2019 Wisconsin Behavioral Health System Gaps Report (Kev Tshaj Tawm Qhov Khoob Ntawm Lub Lab Npauv Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Coj Tus Cwj Pwm Hauv Wisconsin) muaj nyob rau ntawm UW Population Health Institute (Lub Koom Haum Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem Ntawm UW) lub vev xaib.

Hauv qab no yog ib daim ntawv qhia uas qhia txog qhov yuam kev ntawm qee qhov kab lis kev cai uas keev pom tshaj plaws txog kev raug mob thiab lwm cov lus teb rau tib qhov xwm txheej. Nyeem daim ntawv qhia thiab xav txog seb cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem ua rau lawv cov phooj ywg txoj kev sib raug zoo ntau dua li kab lis kev cai thiab kev raug mob. Daim ntawv ceeb toom tias kev siv cov lus teb no tuaj yeem ua rau muaj kev cuam tshuam ntau ntxiv nrog rau txhua tus neeg tau lees paub cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm nrog, tsis yog cov neeg los ntawm lwm haiv neeg.

Kev Yuam Kev Fab Kab Lis Kev Cai Uas Keev Pom Txog Kev Raug Mob	Ntau Txoj Kev Uas Muaj Txhij Txhua Fab Kab Lis Kev Cai Ntau Ntxiv
Xav tias txhua tus neeg uas tau ntsib kev kub ntxhov xav tau kev pab tshaj lij.	Tsis txhob xav tias ib yam dab tsi ntawm tus neeg thiab tuav qhov chaw rau lawv los sib faib qhia lawv cov keeb kwm. Qhia koj tus kheej txog koj cov neeg ua hauj lwm sib koom ua ke kom nkag siab zoo txog kev sib tshuam ntawm lawv cov kev paub dhau los.
Kev tsom kwm mus rau qhov xwm txheej loj tshaj plaws uas ua rau muaj kev puas tsuaj ntau tshaj plaws.	Tso cai rau txhua tus neeg los txhais cov yam ntxwv ntawm lawv qhov kev paub dhau los thiab pom tau tias qhov no tuaj yeem hloov pauv raws sij hawm.
Xav tias kev kub ntxhov yog qhov txawv txav, kev tsis txaus ntseeg, thiab feem ntau yog ua los ntawm cov tib neeg.	Kev lees paub tias kev ua phem uas tshwm sim los ntawm pab pawg thiab cov koom haum, tsis yog tib neeg nkaus xwb, thiab tej zaum yuav muaj ntau yam uas tib neeg dhau los ua tsis zoo rau nws.
Kev siv cov qauv thiab cov qauv ntawm kev coj tus cwj pwm yam tsis xav txog cov ntsiab lus kev nom kev tswv thiab zej tsoom.	Pom tau tias kev tsim txom nom tswv thiab zej tsoom cuam tshuam rau tib neeg txoj kev paub dhau los, thiab nws cuam tshuam qhov tseem ceeb thiab qib tseem ceeb thiab qhov muaj nuj nqis.
Cia siab rau DSM kev kuaj mob los sis cov npe teev ntawm cov tsos mob uas raug mob.	Kev lees paub tias kev raug mob yav dhau los thiab haiv neeg tsis suav nrog hauv DSM tab sis ua rau muaj ntau yam lus teb uas tib neeg ua los qhia kev tu siab thiab kev poob.
Piv txwv tias ib tus neeg li keeb kwm sawv cev rau zaj dab neeg feem dav rau pab pawg.	Paub tias ib tus neeg zaj keeb kwm tsuas yog ib tus neeg li keeb kwm nkaus xwb.
Nws qhia txog cov keeb kwm ntawm cov neeg uas tsis txhob txwm ua kom haum rau kab lis kev cai yam tsis ras txog.	Muab lub cib fim rau ntau tus neeg los qhia lawv cov keeb kwm thiab pom tias qhov tshwj xeeb; qhov no ua kom ntseeg tau tias muaj ntau qhov kev xav tau sawv cev.
Piv txwv tias yog cov neeg hais Lus As Kiv, koj tsis tas yuav muaj tus neeg txhais lus los sis cov ntaub ntawv txhais lus.	Pom tau tias qee lub ntsiab lus yuav nyuaj heev los tham txog lwm yam uas tsis yog tus neeg thawj hom lus. Muab cov peev txheej ntaub ntawv nkag mus tau rau cov tib neeg kom tau txais cov ntaub ntawv.
Xav tias.	Mus kom ze nrog kev xav paub, zam kev xav.

Kev txhawb nqa phooj ywg raws li kab lis kev cai

Muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg uas paub txog kab lis kev cai yuav yog qhov tshwj xeeb rau txhua tus neeg uas yog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tab tom ua hauj lwm nrog. Qee cov lus qhia feem dav rau kev muab kev txhawb nqa muaj txiaj ntsig zoo, kab lis kev cai ntawm cov phooj ywg suav nrog:

- Sib ntsib txhua tus neeg qhov chaw uas lawv nyob, muaj kev cov nyom rau koj tus kheej qhov kev xav thiab kev coj tsis ncaj ncees.
- Siv cov lus nug qhib los tshawb txog txhua tus neeg txoj kev xav thiab kev paub txog lub hwj chim thiab kev muaj cai.
- Txheeb xyuas tib neeg cov kev paub dhau los nrog kev ua siab ncaj, tsis txhob cov nyom lawv cov kev paub dhau los hauv lub neej.
- Siv sij hawm los kawm txog tib neeg cov kab lis kev cai thiab keeb kwm yav dhau los.
- Tshawb nrhiav txhua qhov peev txheej muab kev pab, suav nrog kev txhawb nqa uas tsim nyog fab ntuj tsim thiab kab lis kev cai nyob rau hauv cov phooj ywg hauv zej zog uas tuaj yeem siv tau rau lawv los txhawb lawv txoj kev zoo rov qab los.
- Nyob nrog txoj kev lav ris. Teb nrog qhov uas raug, kev thov txim tseeb tiag, thiab hloov pauv thaum raug hu kom muaj kev ua phem rau kev coj tus cwj pwm, txawm tias txhob txwm ua los sis tsis txhob txwm ua los xij.
- Kev tawm tswv yim kom suav nrog, qhia txog kab lis kev cai ntawm cov chaw ua hauj lwm thiab tuav ob tus tswv hauj lwm, lwm tus neeg muab kev pab cuam, thiab lawv tus kheej lub luag hauj lwm rau kev hloov pauv.
- Kev lees paub tias lub hom phiaj tom qab qhov uas kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau hais los sis ua tsis tau raws li qhov cuam tshuam nws muaj rau tus neeg uas lawv muaj kev cuam tshuam nrog.

Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Los Ntawm Kev Raug Mob

(50 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txiav txim siab qhov tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa phooj ywg uas tsis hais txog kev raug mob thiab muab sij hawm rau kev coj ua raws tus qauv no.

HAUV KEV

1. Nyeem *Qhov Kev Xav Tau Rau Kev Saib Xyuas Txog Kev Raug Mob*. Nug cov neeg koom nrog tom qab seem "Vim Li Cas Thiaj Saib Xyuas?": "Koj yuav ntxiv dab tsi ntxiv rau daim ntawv luv-luv, tsis tau ua tiav nov yog vim li cas peb thiaj mob siab rau kev raug mob?"
2. Saib "5 Lub Tswv Yim rau Kev Ua Tus Neeg Koom Tes." Sib tham txog kev ua tus neeg koom tes nrog kev txhawb nqa phooj ywg. Nug cov neeg koom nrog tias "cov neeg koom tes yuav tshwm sim li cas thaum muab kev txhawb nqa phooj ywg?" Muab cov ntsiab lus hais txog qhov muaj vaj huam sib luag ntawm kev tawm tswv yim thiab kev koom tes.
3. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Txav Mus Rau Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Los Ntawm Kev Raug Mob*.
 - Taug kev los ntawm txoj cai kev nyab xeeb hauv pab pawg loj thiab tom qab ntawd faib cov neeg koom ua pawg me ntawm ob mus rau plaub tus neeg.
 - Nug pab pawg loj, "Raws li ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg, cov lus nug dab tsi uas peb yuav tsum nug kom xyaum ua phooj ywg koom tes?"

Teb cov piv txwv:

 - Thaum ua hauj lwm nrog txhua lub tshuab, ua ib tus phooj ywg ntawm tus neeg koom tes txhais tau tias pom thaum tus phooj ywg ntshai tsam ntsib nrog lawv cov tub ceev xwm raug kaw thiab nug seb lawv puas xav kom koj tuaj koom nrog lawv.
 - Kev txhawb nqa kev xav tau uas nkag mus tau, xws li kev siv nyiaj txiag rau kev txhais lus ASL, kev txhais lus, kaw cov ntawv sau, thiab lwm txoj kev xaiv teem caij.
 - Muab lub hauv paus ntsiab lus saib xyuas kev raug mob rau txhua pab pawg.
 - Qhia cov pab pawg ua hauj lwm ua ke txhawm rau txheeb xyuas cov kev lis kev raug mob thiab kev txawj ntse uas tuaj yeem siv tau hauv kev xyaum kev txhawb nqa phooj ywg.
 - Cia cov pab pawg me ua hauj lwm rau lub sij hawm luv-luv.
 - Coj cov neeg koom nrog rov qab los ua ke rau kev sib faib qhia pab pawg loj, uas txhua pab pawg yuav coj kev sib tham rau lawv txoj cai saib xyuas kev raug mob. Txhawb kom txhua tus neeg tuaj koom los tawm tswv yim. Cov ntaub ntawv tshwm sim ntawm qhov no qhia tawm rau tag nrho cov chav kawm pom. Yuav tsum muaj ib daim ntawv rau txhua txoj kev saib xyuas txog kev raug mob.
 - Cia cov ntaub ntawv no saib pom tau rau lub sij hawm uas seem ntawm cov ntawv kawm cob qhia.
 - Siv cov ntaub ntawv kom ntau npaum li ntau tau (piv txwv li: Tshooj 10 thaum tham txog kev npau taws thiab Tshooj 12 thaum tham txog kev txhawb nqa).

Qhov Kev Xav Tau Rau Kev Saib Xyuas Txog Kev Raug Mob

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.10; 1.11; 2.6; 2.9; 3.3; 4.6)

Kev raug mob yog ib qho kev paub thoob ntiaj teb rau cov neeg nyob nrog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab cov kev cov nyom rau kev siv yeeb tshuaj. Hauv National Council for Behavioral Health (Lub Xab Phas Hauv Teb Chaws txhawm rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Kev Coj Tus Cwj Pwm) daim ntawv tshaj tawm txog Training for Trauma-Informed Peers (Kev Cob Qhia rau Cov Phooj Ywg Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Txog Kev Raug Mob), ntau tshaj 90% ntawm cov tib neeg hauv kev kho mob tau txheeb xyuas nrog keeb kwm ntawm kev raug mob. Raws li cov US Department of Health and Human Services Office (Teb Chaws Mes kas Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Lub Chaw Hauj Lwm Pab Cuam Tib Neeg) ntawm Women's Health (Cov Poj Niam Txoj Kev Noj Qab Haus Huv), 85% txog 95% ntawm cov poj niam nyob rau hauv lub lab npauv kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav rau pej xeeb qhia txog keeb kwm ntawm kev raug mob, nrog rau kev sib daj sib deev, kev xav, thiab kev puas siab puas ntsws kev tsim txom—feem ntau tshwm sim nyob rau yav thaum yau. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem xav tau tias thaum ua hauj lwm nrog cov phooj ywg, kev ua neej nyob yuav suav nrog kev raug mob thiab kev sib cuam tshuam ntawm kev raug mob.

Vim li cas thiaj li saib xyuas?

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau mob siab rau. Ua hauj lwm nrog cov phooj ywg, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txuas ntxiv tu siab, tiv thaiv, thiab kho nrog ib leeg mus rau ib leeg. Yuav kom ua tau li ntawd, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum coj lawv tus kheej mus rau kev ua hauj lwm ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Qhov no txhais tau hais tias kev tuav lub peev xwm loj rau kev khuv leej thiab kev xav; nco ntsoov rau kev tawm tswv yim; thiab nrhiav kev txhawb nqa rov qab, kev noj qab haus huv, thiab kev noj qab nyob zoo. Cov neeg uas muaj kev raug mob uas tsis tau zoo thiab cov neeg uas tseem muaj kev raug mob muaj lab npauv tsis tu ncu:

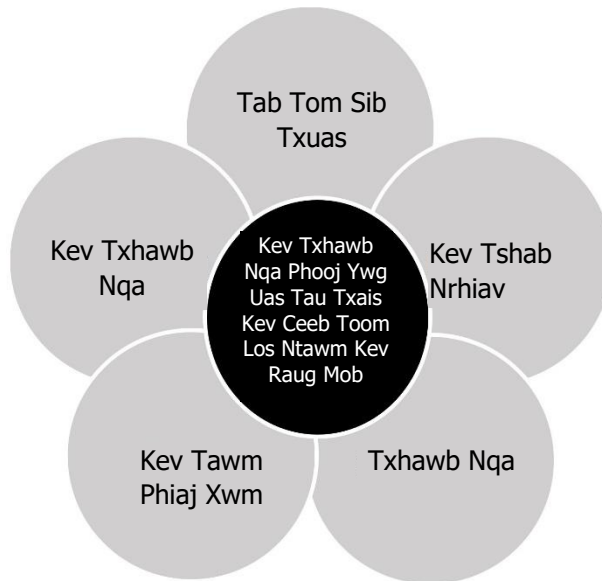
- Muaj ntau yam teeb meem kev noj qab haus huv ntawm lub cev, kev xiam oob qhab, thiab mob ntev.
- Cov teeb meem rau kev nrhiav thiab ua hauj lwm; nyob hauv vaj tse uas ruaj khov.
- Txhawb zog los siv cov tshuaj txhawm rau kom nyob tus, loog, thiab tiv nrog kev nyuaj siab yav dhau los.
- Kev sib raug zoo ntawm tus kheej.
- Kev txuas ntxiv ntawm kev tu siab thiab kev daws teeb meem nyob rau hauv cov txheej txheem uas tau faus nrog kev tsis ncaj ncees.
- Kev poob siab, kev cia siab, thiab tsis muaj zog.

Qhov kev nkag siab no, ua ke nrog yam uas paub txog kev tsim txom tam sim no, lub hwj chim, thiab kev muaj cai, tsim kom muaj kev nkag siab ntawm kev coj ncaj ncees thiab hu rau kev nqis tes ua rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nug cov neeg koom nrog “Koj yuav ntxiv dab tsi ntxiv rau daim ntawv luv-luv, tsis tau ua tiav nov yog vim li cas peb thiaj mob siab rau kev raug mob?”

Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem ua dab tsi tau?

Cov kab hauv qab yog tias tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem ua tiav thiab ua kom muaj kev sib koom ua ke kom paub txog kev raug mob los ua kom muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Cia peb pib xav txog qhov no seb yuav ua tiav li cas. Nov yog cov kev lis tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Yog tias qhov kev qhia txog kev raug mob tau ua tiav tag nrho, nws yuav yog lub chaw ntawm kev ua hauj lwm. **Open Questions (Cov Lus Nug Qhib), Affirmations (Kev Lees Paub), Reflections (Kev Cuam Tshuam),** thiab **Summary (Lub Ntsiab Lus Xaus) (OARS)** cov kev txawj ntse thiab kev nthuav qhia tus kheej yog cov cuab yeej rau kev sib txuas lus zoo hauv kev qhia txog kev raug mob.



Cov no yog rau lub hauv paus ntsiab lus tseem ceeb ntawm kev qhia txog kev raug mob, raws li Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav).



Kev nyab xeeb



Kev ntseeg siab thiab kev ua siab ncaj



Kev txhawb nqa phooj ywg



Kev ua hauj lwm ua ke thiab kev sib koom ua ke



Lub hwj chim, lub suab, thiab kev xaiv



Cov teeb meem kab lis kev cai, keeb kwm, thiab poj niam los txiv neej

VIS DIS AUS: “5 Lub Tswv Yim rau Kev Ua Tus Neeg Koom Tes”
– Chescaleigh
<https://www.youtube.com/watch?v=dg86g-QIM0>

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tso vis dis aus. Sib tham txog kev ua tus neeg koom tes nrog kev txhawb nqa phooj ywg. Nug cov neeg koom nrog tias cov neeg koom tes yuav tshwm sim li cas thaum muab kev txhawb nqa phooj ywg? Muab cov ntsiab lus hais txog qhov muaj vaj huam sib luag ntawm kev tawm tswv yim thiab kev koom tes.

Kev hloov mus rau Tes Dej Num: Kev Txav Mus Rau Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Los Ntawm Kev Raug Mob thiab Kev Txhawb Nqa

Tes Dej Num: Kev Txav Mus Rau Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Los Ntawm Kev Raug Mob thiab Kev Txhawb Nqa

Qhov no yog qhov dej num kev tawm tswv yim ib pab pawg me (ob mus rau plaub tus neeg hauv ib pab pawg). Ua hauj lwm ua ke los txheeb xyuas seb cov kev lis kev raug mob, kev txawj ntse, thiab kev sib koom tes zoo tuaj yeem siv rau kev txhawb nqa hauv kev txhawb nqa phooj ywg. Sim ua kom meej sai li sai tau.

1. Kev nyab xeeb
2. Kev ntseeg siab thiab kev ua siab ncaj
3. Kev txhawb nqa phooj ywg
4. Kev ua hauj lwm ua ke thiab kev sib koom ua ke
5. Lub hwj chim, lub suab, thiab kev xaiv
6. Cov teeb meem kab lis kev cai, keeb kwm, thiab poj niam los txiv neej

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua Kom Yooj Yim
*Tes Dej Num: Kev Txav Mus Rau Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Tau
Txais Kev Ceeb Toom Los Ntawm Kev Raug Mob.*

- Taug kev los ntawm txoj cai kev nyab xeeb hauv pab pawg loj thiab tom qab ntawd faib cov neeg koom ua pawg me ntawm ob mus rau plaub tus neeg.
- Nug pab pawg loj, "Raws li ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg, cov lus nug dab tsi uas peb yuav tsum nug kom xyaum ua phooj ywg koom tes?"

Teb cov piv txwv:

- Thaum ua hauj lwm nrog txhua lub tshuab, ua ib tus phooj ywg ntawm tus neeg koom tes txhais tau tias pom thaum tus phooj ywg ntshai tsam ntsib nrog lawv cov tub ceev xwm raug kaw thiab nug seb lawv puas xav kom koj tuaj koom nrog lawv.
- Kev txhawb nqa kev xav tau uas nkag mus tau, xws li kev siv nyiaj txiag rau kev txhais lus ASL, kev txhais lus, kaw cov ntawv sau, thiab lwm txoj kev xaiv teem caij.
- Muab lub hauv paus ntsiab lus saib xyuas kev raug mob rau txhua pab pawg.
- Qhia cov pab pawg ua hauj lwm ua ke txhawm rau txheeb xyuas cov kev lis kev raug mob thiab kev txawj ntse uas tuaj yeem siv tau hauv kev xyaum kev txhawb nqa phooj ywg.
- Cia cov pab pawg me ua hauj lwm rau lub sij hawm luv-luv.
- Coj cov neeg koom nrog rov qab los ua ke rau kev sib faib qhia pab pawg loj, uas txhua pab pawg yuav coj kev sib tham rau lawv txoj cai saib xyuas kev raug mob. Txhawb kom txhua tus neeg tuaj koom los tawm tswv yim. Cov ntaub ntawv tshwm sim ntawm qhov no qhia tawm rau tag nrho cov chav kawm pom. Yuav tsum muaj ib daim ntawv rau txhua txoj kev saib xyuas txog kev raug mob.
- Cia cov ntaub ntawv no saib pom tau rau lub sij hawm uas seem ntawm cov ntawv kawm cob qhia.

Siv cov ntaub ntawv kom ntau npaum li ntau tau (piv txwv li: Tshooj 10 thaum tham txog kev npau taws thiab Tshooj 12 thaum tham txog kev txhawb nqa).

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txuas ntxiv kev xav txog kev noj thiab kev kawm ntawm cov ncauj lus ntawm kev qias neeg, kab lis kev cai, thiab kev raug mob ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa, nrog rau kev qhia rau cov koom nrog txog txoj cai ntawm kev coj ncaj ncees raws li cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

HAUV KEV

1. Muab *Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas*.
2. Muab *Kev Ntsuam Xyuas Tus Kheej Ntu 1* thiab *Ntu 2*.
3. Thov kom cov neeg koom nrog los tshab xyuas cov ntaub ntawv *Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin*.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog tshwm sim hauv koj lub neej li cas? Nyob rau hauv txoj kev twg uas lawv cais thiab nyob rau hauv txoj uas lawv txuas? Teev cov piv txwv.
2. Muab cov piv txwv ntawm kev qias neeg thiab nws qhov cuam tshuam rau kev zoo rov qab los. Yuav ua li cas thiaj li paub txog tias kev qias neeg uas ua rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiaj li tuaj yeem muab kev txhawb nqa txaus?
3. Koj kawm dab tsi txog kev txo hwj chim fab kab lis kev cai? Qhov no tuaj yeem cuam tshuam li cas hauv kev txhawb nqa uas peb muab raws li cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?

Kev Soj Ntsuam Tus Kheej – Ntu 1

Xav txog koj theem kev txawj ntse ntawm cov cwj pwm no. Qhov kev ntsuam xyuas tus kheej no yuav tsis raug suav sau.

Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj peev xwm thiab txaus siab rau...	Tsis Txawj Ntse	Txawj Ntse Me Ntsis	Txawj Ntseg Heev	Txawj Ntse Tshaj Plaws
Paub txog tias thaum ib tus neeg nkees, npau taws, tu siab, thiab lwm yam.				
Ua tib zoo mloog cov lus tsis txaus siab nrog kev paub txog tias cov no tuaj yeem nkag siab yuam kev (kev sib saib qhov muag, kev qhia tawm ntawm lub ntsej muag, lub suab, tus yeeb yam ntawm lub cev, kev txav mus los thiab tus yam ntxwv, kev ntsuas ntawm lub suab, thiab lwm yam).				
Ua siab txias thiab nyob twj ywm nrog rau hauv cov xwm txheej uas muaj kev ntxhov siab.				
Tham txog keeb kwm ntawm tus kheej.				
Tau txais cov lus xam pom muaj kev tsim kho.				
Sib txuas lus yam tsis muaj kev ntshai, kev txhaum, thiab kev txaj muag.				
Teeb tsa ciam teb thiab hais kom meej thaum lawv tau ua txhaum los sis muaj kev tawm tsam.				
Xyaum kev saib xyuas tus kheej thiab saib xyuas hauv zej zog.				
Sib tham txog kev xav thaum ua hauj lwm.				
Siv sij hawm so ntawm kev ua hauj lwm los txuas nrog tib neeg thiab cov dej num.				
Yam txuj ci twg uas koj xav txhim kho ntxiv?				
<p>Koj thawj kauj ruam los txhim kho cov kev txawj ntse no yog dab tsi?</p>				

Kev Soj Ntsuam Tus Kheej – Ntu 2

Xav txog koj theem kev txawj ntse ntawm cov cwj pwm no. Qhov kev ntsuam xyuas tus kheej no yuav tsis raug suav sau.

Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj peev xwm thiab txaus siab rau...	Tsis Txawj Ntse	Txawj Ntse Me Ntsis	Txawj Ntseg Heev	Txawj Ntse Tshaj Plaws
Txheeb xyuas, hais lus, thiab lees paub lwm tus txoj kev xav.				
Koom nrog cov neeg uas muaj kev ntxhov siab ntau dhau.				
Xav txog kev coj tus cwj pwm los ntawm kev xav paub xav pom (“tus cwj pwm no ua rau muaj kev nkag siab li cas?” <i>los sis</i> "Yuav muaj dab tsi tshwm sim rau tus neeg no uas tau coj tus cwj pwm li no?").				
Ua tib zoo mloog thaum cov phooj ywg sib tham txog cov xwm txheej kev nyuaj siab.				
Siv cov lus tsis txiav txim siab thaum qhia mus rau cov phooj ywg.				
Qhia kom pom qhov muaj zog ntawm lwm tus - qhov lawv ua tau zoo, txoj hauv kev uas lawv muaj kev hloov pauv.				
Kev siv hom lus uas tsom kwm mus rau tib neeg, suav nrog cov lus uas cov phooj ywg nyiam.				
Qhia txog kev xav ntawm ib tug phooj ywg los ntawm kev tsom kwm mus rau kev tawm tsam nrog rau kev coj tus cwj pwm ntawm phooj ywg.				
Nkag siab txog tias vim li cas cov phooj ywg thiaj li tsis xav nthuav qhia cov ntaub ntawv.				
Yam txuj ci twg uas koj xav txhim kho ntxiv?				
 Koj thawj kauj ruam los txhim kho cov kev txawj ntse no yog dab tsi?				

Tshooj 3

Tshooj lus no pib los ntawm kev tshab xyuas “Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin” thiab ib qho dej num txhawm rau kom cov neeg koom ua ke los xyaum coj txoj hauv kev raws lub luag hauj lwm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Muaj kev duav roos kev hloov pauv thiab kev raug mob los muab kev nkag siab zoo ntawm yam kev tiv thaiv thiab kev raug mob. Tshooj lus no tseem suav nrog cov ntaub ntawv hais txog qhov cuam tshuam ntawm kev cuam tshuam kev txhim kho lub paj hlwb, ua rau muaj kev raug mob, thiab kev cuam tshuam.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm: Tshooj 3 (3 teev 30 feeb)

30 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
45 feeb	Kev Ncaj Ncees, Kev Tsis Pub Lwm Tus Paub thiab Cov Ciam Kev Tshaj Lij
60 feeb	Kev Hloov Pauv thiab Kev Raug Mob
10 feeb	Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog
15 feeb	So
45 feeb	Kev Hloov Pauv thiab Kev Raug Mob (ntxiv)
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.3	Ntseeg tias tus kheej muaj kev loj hlob thiab hloov pauv tau
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.9	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog ib qho kev lis
1.10	Ntseeg hauv kev kho lub zog ntawm kev sib raug zoo uas zoo rau kev noj qab haus huv
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.1	Kev paub txog SAMHSA lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los: "Qhov kev lis hauj lwm ntawm kev hloov pauv uas cov tib neeg txhim kho lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo, ua lub neej nyob uas muaj kev tswj tus kheej, thiab siv zog kom ncav cuag lawv lub peev xwm."
2.2	Kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv qhov kev cuam tshuam rau kev kho kom zoo rov qab los
2.3	Kev paub txog lub hauv paus kev kawm txog fab hlwb kev xav ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev quav yeeb tshuaj
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev; txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, thiab kev tsim txom
3.2	Kev paub txog kev ncaj ncees thiab ciam teb
3.4	Kev paub txog cov qauv kev ceev ntiag tug
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.3	Muaj peev xwm hauv kev daws teeb meem
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej, thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.5	Muaj peev xwm txheeb xyuas thiab txhawb nqa ib tus neeg hauv kev kub ntxhov thiab paub thaum twg tsim nyog txhawm rau los pab txhawb kev qhia mus
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los
4.13	Kev muaj peev xwm ua hauj lwm sib koom tes thiab koom nrog hauv pab pawg
4.14	Kev muaj peev xwm paub tias thaum twg tsim nyog thov kev pab thiab/los sis thov kev saib xyuas
4.19	Kev muaj peev xwm txhawm rau los tawm tswv yim rau tus kheej hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(30 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Tshawb nrhiav kev kawm tau los ntawm cov hauj lwm.

HAUV KEV

1. Tshab Xyuas *Cov Lus Nug Txog Hauj Lwm Uas Tau Txais.*

- Kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog tshwm sim hauv koj lub neej li cas? Nyob rau hauv txoj kev twg uas lawv cais thiab nyob rau hauv txoj uas lawv txuas? Teev cov piv txwv.
- Muab qee cov piv txwv ntawm kev qias neeg thiab nws qhov cuam tshuam rau kev zoo rov qab los. Yuav ua li cas thiaj li paub txog tias kev qias neeg uas ua rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiaj li tuaj yeem muab kev txhawb nqa txaus?
- Koj kawm dab tsi txog kev txo hwj chim fab kab lis kev cai? Qhov no tuaj yeem cuam tshuam li cas hauv kev txhawb nqa uas peb muab raws li cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?

2. Caw cov neeg koom los qhia lawv cov kev xav ntawm qhov kev ntsuam xyuas tus kheej.

Kev Ncaj Ncees, Kev Tsis Pub Lwm Tus Paub thiab Cov Ciam Kev Tshaj Lij

(45 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham txog kev coj ncaj ncees, kev cai lij choj, thiab kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

HAUV KEV

1. Txhawb kom cov neeg koom nrog sib faib qhia qee yam ntawm lawv cov lus teb los ntawm kev tshab xyuas cov ntaub ntawv *Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin.*
2. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Coj Ua Ncaj Ncees.*
 - Ua hauj lwm los ntawm thawj qhov xwm txheej ua ib pab pawg loj los qhia txog cov kev lis, tom qab ntawd mam li pib cov hauj lwm pab pawg me.
 - Hauj lwm pab pawg me.
 - Nug cov neeg tuaj koom ua pawg ntawm peb los sis plaub leeg.
 - Muab Ib Qho Dej Num rau *txhua pab pawg: Qhov xwm txheej* Kev Ua Qauv Kev Coj Ua Txog Kev Ncaj Ncees, tshwj tsis yog thawj qhov xwm txheej.
 - Thov kom pab pawg tshab xyuas qhov xwm txheej, txheeb xyuas qhov teeb meem ntawm kev coj ncaj ncees, thiab siv cov cai cuam tshuam uas cuam tshuam txog qhov teeb meem hauv *Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin.* Lawv yuav tsum sib tham txog txoj hauv kev taug qab qhov xwm txheej thiab npaj kom txhij sib faib qhia rau pab pawg loj.
 - Pab pawg loj sib faib qhia tawm. Muaj kev yooj yim hauv kev sib tham los ntawm kev muaj txhua pab pawg me tshaj qhia rau pab pawg loj txog cov txiaj ntsig tau los ntawm kev sib tham.
 - Nco ntsoov qhia cov neeg koom nrog tias tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas tau txais kev txhawb nqa cov phooj ywg hauv txoj hauv kev uas ua raws li *Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin.*
3. Nyeem *Kev Ceev Ntiag Tug.*
4. Nyeem *Cov Ciam Kev Tshaj Lij.*
5. Thov nco ntsoov tias cov ntaub ntawv tseem ceeb tswj hwm txoj hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tshwm sim zoo heev. Txawm li cas los xij, kev nkag siab txog cov ntaub ntawv tseem ceeb no yog qhov tseem ceeb rau kev tsim thiab lees paub thaj tsam ntawm txoj hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Tes Dej Num: Kev Coj Ua Ncaj Ncees

1. Tam sim no Fatima tab tom ntsib ntawm kev sib nrauj uas nyuaj heev. Kev ntxhov siab ntawm kev sib nrauj tau ua rau pw tsaug zog nyuaj thiab poob ceeb thawj. Tam sim no nws txhawj xeeb txog nws txoj kev zoo siab thiab txoj kev puas siab puas ntsws. Txoj cai hais txog kev coj ncaj ncees twg yuav tsum xav txog thaum muaj kev txhawb nqa Fatima? Dab tsi ua rau koj xaiv qhov kev coj ncaj ncees no?
2. Ricardo tau ua hauj lwm ua ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ntau tshaj ib xyos thiab muaj qhov rov qab mob dua me ntsis thaum koom nrog kev ua si ntawm tsev neeg. Vim tias qhov kev rov qab mob dua los ntawm lub sij hawm luv-luv, Ricardo npaj tsis tshaj tawm qhov rov qab mob dua los rau lub koom haum uas nws muab kev pab cuam txhawb nqa rau cov phooj ywg. Cov teeb meem kev coj ncaj ncees dab tsi ua rau qhov xwm txheej no nce tuaj? Ricardo yuav tsum ua li cas?
3. Zia, ib tug qub tub rog, muaj ntau yam khoom muaj nqis uas yuav tsim nyog rau lawv ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj zoo heev. Hauv kev xam phaj lawv rau ib txoj hauj lwm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, koj muaj kev txhawj xeeb txog ib qho teeb meem uas yuav tshwm sim. Zia ntseeg siab yam ruaj khov tias lub khoos kas 12-kauj ruam ntawm Alcoholics Anonymous yog tib txoj hauj lwm uas ua tau ntawm kev zoo rov qab los ntawm kev quav yeeb quav tshuaj ncuaj sij hawm ntev. Lawv qhia txog qhov tsis txaus ntseeg rau lwm txoj hauv kev rau Alcoholics Anonymous. Cov teeb meem kev coj ncaj ncees dab tsi tuaj yeem tshwm sim yog tias Zia coj lawv txoj kev tsis ncaj ncees hauv cheeb tsam no rau hauv lawv txoj hauj lwm ua ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg?
4. John tus thawj saib xyuas tau muab ib tus neeg tshiab rau nws mus saib hauv nws lub luag hauj lwm ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg. John lees paub lub npe raws li tus neeg uas nws tau yuav tshuaj yav dhau los. John puas muaj lub luag hauj lwm txhawm rau los qhia qhov no rau nws tus thawj saib xyuas? Vim li cas ho zoo los sis vim li cas ho tsis zoo?
5. James tau ua hauj lwm nrog ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj Kalia, tau peb xyos thiab tau tsim kev sib raug zoo nrog nws. Kalia tau daws qee qhov teeb meem loj nrog James thiab qaij mus khawm James thaum xaus ntawm nkawv qhov kev sib tham. Qhov no puas yog qhov teeb meem kev ncaj ncees? Vim li cas ho zoo los sis vim li cas ho tsis zoo? Tam sim no, hloov pauv James mus ua Sandra thiab teb tib cov lus nug.
6. Tasha, ib tus poj niam Neeg Tawv Dub, yog ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tshiab ntawm lub chaw kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav uas nws tsis tau txais kev pab cuam. Tasha tau tsa cov kev txhawj xeeb txog qee txoj cai thiab kev coj ua. Nws tus thawj saib xyuas tau xav tias nws ua nruj ua tsiv thiab saib tsis taus los ntawm kev thuam txoj kev uas tau tiav. Tasha tus thawj saib xyuas pib nug txog nws cov teeb meem kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab cov tshuaj uas nws noj. Tus thawj saib xyuas tau thov Tasha txhawm rau los tshuaj xyuas Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua Rau Kev Zoo Rov Qab Los Ntawm Kev Noj Qab Nyob Zoo nrog nws. Tasha tsis xav tias qhov no cuam tshuam nrog kev sib tham nrog nws tus thawj saib xyuas. Cov teeb meem kev coj ncaj ncees dab tsi tuaj rau hauv qhov xwm txheej no?

7. Jin tau txais kev pab cuam txhawb nqa phooj ywg los ntawm koj lub koom haum tau ntau xyoo. Thaum koj tab tom mus yuav khoom noj, koj pom Jin niam. Nws pib nug Jin tias puas nyob zoo. Kev coj ncaj ncees los sis qhov ciam teb twg siv hauv qhov xwm txheej no?
8. Dante yog ib tug neeg raug kaw yav dhau los uas tau txais kev txhawb nqa los ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj rov qab nkag los dua tshiab. Thaum Dante raug kaw, nws lag ntseg vim kev ua phem. Dante tab tom ua hauj lwm nrog nws tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau kom nkag mus rau kev txhawb nqa ntawm kev siv yeeb tshuaj. Pab neeg no hais tias tsuas yog muaj kev kho kom zoo rov qab los rau ib pab neeg nkaus xwb thiaj li yuav tsim nyog rau nws vim tias lub koom haum pom tias nws yuav kim dhau los ntxiv rau hauv cov kev pab cuam pab txhais lus Piav Tes Ntawm Neeg Mes kas rau lwm pab pawg txhawb nqa kev quav yeeb quav tshuaj. Cov kev xav txog kev coj ncaj ncees dab tsi nyob ntawm no?
9. Tim yog ib tus phooj ywg uas koj tau ua hauj lwm nrog tau ntau lub hlis. Nws tau xa qhov kev thov ua phooj ywg rau koj nyob rau hauv kev tshaj xov xwm thiab nug tias vim li cas koj thiaj tsis tau lees txais nws. Koj yuav teb li cas? Yuav tsum xav txog kev coj ncaj ncees dab tsi?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Thaum koj tau nyeem txhua qhov xwm txheej hauv pab pawg loj txhawm rau sib faib qhia, mloog kev tsis ncaj ncees los sis kev xav uas yuav tshwm sim. Nco ntsoov tias qhov no yog ib qho kev ua dej numnyob ib puag ncig kev coj ncaj ncees thiab txoj cai ntawm kev coj ncaj ncees yuav tsum yog qhov chaw nruab nrab thaum tseem nco qab txog kab lis kev cai.

Nug cov lus nug:

- Cov npe qhia dab tsi rau peb txog tib neeg? Lawv tsis qhia dab tsi rau peb?
- Cov lus hais li cas rau peb? Lawv tsis qhia dab tsi rau peb?
- Peb yuav zam peb qhov kev xav, tawm tsam peb txoj kev tsis ncaj ncees, thiab xav paub txog kab lis kev cai uas yuav cuam tshuam rau txoj hauv kev uas tib neeg tau txais kev cuam tshuam hauv qhov xwm txheej kev coj ncaj ncees tau li cas?

Kev Tsis Pub Lwm Tus Paub

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.11; 3.4; 4.5; 4.14)

Los ntawm qhov txheej txheem ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg, cov phooj ywg sib faib qhia txog lawv lub neej thiab nthuav tawm tus kheej, cov ntsiab lus sib raug zoo txog kev sib raug zoo, kev txhawj xeeb, kev tawm tsam, thiab kev cov nyom. Qhov kev nthuav tawm no rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog kev dawb huv. Yam uas cov phooj ywg sib faib qhia nrog kev ntseeg siab yuav tsum tsis pub leej twg paub. Kev ceev ntiag tug txhawb kev ntseeg siab thiab tseem ceeb heev rau kev tsim thiab tswj kev sib raug zoo ntawm cov neeg ua hauj lwm uas zoo.

Nws yog koj lub luag hauj lwm kom nkag siab:

- Tsoom Fwv Teb Chaws txoj cai lij choj thiab Health Insurance Portability and Accountability Act (Tsab Cai Hais Txog Kev Tuav Pov Hwm Rau Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Lav Ris) (HIPAA).
- Wisconsin txoj cai lij choj thiab Wis. Admin. Code ch. DHS 94.
- *Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin.*
- Txoj cai thiab cov txheej txheem ntawm cov koom haum ua hauj lwm. Piv txwv li, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem sib faib qhia cov ntaub ntawv tseem ceeb ntawm cov phooj ywg hauv pab pawg kho mob. Tsis tas li ntawd, txhua lub koom haum yuav muaj cov txheej txheem qhia txog kev txaus ntshai thiab kev pheed hmoo fab kev nyab xeeb.

Raws li cov cai thiab cov cai saum toj no, kuj tseem muaj kev txwv tsis pub lwm tus paub uas tuaj yeem tshwm sim thaum lub sij hawm muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau tham txog cov kev txwv tsis pub lwm tus paub thaum lub sij hawm pib thawj lub rooj sib tham nrog ib tus phooj ywg. Cov kws tshaj fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum nthuav tawm thaum:

- Ib tus phooj ywg qhia txog kev xav ua phem rau lawv tus kheej los sis lwm tus. Tham nrog tus thawj saib xyuas lub koom haum hauv cov xwm txheej no. Nws tsis yog koj lub luag hauj lwm txhawm rau los ntsuas kev nyab xeeb. Qhov no yuav tau tham ntxiv nyob rau hauv cov tshooj tom ntej ntawm cov ntawv kawm no.
- Ib tus phooj ywg nthuav tawm kev tsim txom los ntawm tus neeg saib xyuas.
- A lub tsev hais plaub xaj cov lus pov thawj los sis cov ntaub ntawv sau tseg.

Txawm hais tias cov cai, cov cai, thiab cov kev txwv fab kev tswj tsis pub leej twg paub yuav muaj tseeb, qee zaum cov cai hauv kev coj ua tsis tshaj meej. Piv txwv li, xav txog cov lus nug hauv qab no:

- Koj tham nrog lwm tus tswv cuab ntawm pab pawg kho mob txog koj txoj hauj lwm nrog ib tus phooj ywg tau li cas?
- Koj sau dab tsi txog koj qhov kev sib tham nrog ib tus phooj ywg?
- Koj yuav txiav txim siab li cas yog tias/thaum twg kev tsis pub lwm tus paub yuav tsum raug kev puas tsuaj?
- Yog tias qhov kev txiav txim siab raug txiav txim siab tsis pub lwm tus paub, koj yuav tswj xyuas cov phooj ywg no li cas?
- Yuav muaj dab tsi tshwm sim yog tias koj yuam kev los muab cov ntaub ntawv qhia txog tus phooj ywg?

Cov lus nug no muaj qhov nyuaj li cas. Qhov tseem ceeb tshaj plaws yog koj tuaj yeem tiv tauj peb thiab thov kev pab hauv kev taug qab cov xwm txheej tsis pub lwm tus paub thiab nthuav tawm.

Cov Ciam Kev Tshaj Lij

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.11; 3.2; 3.5; 4.3; 4.7; 4.13; 4.14; 4.15; 4.19)

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum nkag siab thiab ua raws li lub koom haum ua hauj lwm cov cai, cov txheej txheem, thiab kev cia siab ua hauj lwm tau zoo. Txawm li cas los xij, tej zaum yuav muaj qee lub sij hawm uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsis sib haum xeeb nrog lub koom haum xav tau. Qhov no muab lub cib fim txhawm rau los txhawb nqa rau cov txiaj ntsig ntawm tus phooj ywg. Qhov xwm txheej ntawm qhov tsis sib haum xeeb tuaj yeem yog vim muaj kev xav, qhov muaj txiaj ntsig, thiab txoj hauv kev muab kev pab cuam uas sib txawv. Piv txwv li, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txoj hauv kev yog nyob rau hauv ib tus neeg-lub hauv paus, lub zog-raws li, kev sib koom ua ke kom zoo rov qab los, thaum lub koom haum pab cuam tib neeg feem ntau ua raws li tus qauv kev kho mob.

Kev tsis sib haum xeeb yog lub cib fim txhawm rau los qhia thiab loj hlob ntawm kev tshaj lij thiab tus kheej. Vim tias lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog qhov tshiab rau kev ua hauj lwm no, kev qhia meej txog kev ua hauj lwm yuav yog qhov ciam ntawm kev tsim nyog. Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem pib sib tham tsis tu ncuu hauv lub koom haum hauv ntau txoj hauv kev:

- Kev sib tham nrog kev coj noj coj ua. Nug cov thawj coj saib xyuas cov cuab yeej ntawm tus tswv ntiav hauj lwm muab rau hauv Lub Khoos Kas Pib Kev Ntiav Ua Hauj Lwm Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin lub vev xaib. Cov cuab yeej no muab cov ntaub ntawv hais txog lub luag hauj lwm ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Teem sij hawm txhawm rau sib ntsib, tshab xyuas, thiab sib tham.
- Kev sib tham nrog tus thawj saib xyuas. Sib faib qhia cov ntaub ntawv hauv qab no: *Thaj Tsam Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin, Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin, los sis Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin.* Teem sij hawm txhawm rau sib ntsib, tshab xyuas, thiab sib tham.
- Kev sib tham nrog cov neeg ua hauj lwm ua ke. Muaj ntau lub cib fim rau kev sib tham tsis raug nrog cov neeg ua hauj lwm ua ke kom txog rau kev sib tham hauv pab pawg txog cov kev xav, qhov tseem ceeb, thiab txoj hauv kev ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Los ntawm cov kev sib tham no, cov kev lees paub uas muaj kev cov nyom ntawm lub ntiav teb kuj tseem ceeb heev rau kev txav mus rau hauv kev sib koom ua ke nrog cov neeg ua hauj lwm ua ke.

Hauv txhua qhov kev sib tham no, koj tuaj yeem ua kom pom kev sib txuas lus zoo txhawm rau los ua qauv rau kev coj ua. Siv **Open Questions (Cov Lus Nug Qhib)**, **Affirmations (Kev Lees Paub)**, **Reflections (Kev Xav Txog)**, thiab **Summary (Lub Ntsiab Lus Xaus) (OARS)** cov kev txawj ntse txhawm rau los rub ntau yam kev xav, lees paub qhov txaus siab thiab txaus siab txhawm rau los koom nrog kev sib tham, thiab ua tib

zoo mloog nrog kev xav txog (saib Tshooj 4). Muab cov ntaub ntawv yam muaj kev txawj ntse (saib Tshooj 7). Siv cov tswv yim txhawb nqa (saib Tshooj 12).

Koj yeej tsis nyob ib leeg hauv cov kev sib tham uas muaj kev txhawb nqa no. Kev txhawb nqa rau kev hloov pauv hauv lub lab npauv los sis lub koom haum yog qhov cuam tshuam. Nws muaj kev cov nyom rau cov txheej txheem tam sim no. Tab sis, qhov no yog qhov tsim nyog cuam tshuam txhawm rau kom ntsib cov neeg zoo dua uas lawv nyob hauv lawv txoj kev taug kev. Kev tsim ib lub zej zog ntawm tus neeg cuam tshuam lab npauv los sis cov neeg muaj kev cov nyom uas nkag siab thiab muaj txiaj ntsig rau peb lub neej tuaj yeem npaj cov phooj ywg rau cov kev sib tham no. Lub zej zog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog qhov chaw pib tsim cov kev sib txuas no. Koj tus coj noj coj ua ntawm lub koom haum tseem tuaj yeem hu mus rau tus thawj tswj hwm ntawm lub khoos kas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ntawm Lub Khoos Kas Cov Kev Xav Pib Kev Ntiav Hauj Lwm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Hauv Wisconsin txhawm rau cov lus nug los sis kev txhawb nqa.

Kev Hloov Pauv thiab Kev Raug Mob

(105 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau nkag siab txog qhov tseem ceeb ntawm kev rov ua hauj lwm thiab kev raug mob hauv kev muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg zoo, xav txog cov ncauj lus los ntawm kev paub txog tus kheej, thiab muab cov kev ntsuas tus kheej luv-luv uas ua rau muaj kev sib tham.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Hloov Pauv*.

- Muab kev yooj yim rau kev sib tham ntau pab pawg los ntawm kev nug cov neeg koom nrog cov lus nug no:
 - Kev txhawb nqa cov phooj ywg tsim thiab txhawb nqa qee yam kev pov thaiv no li cas?
 - Koj tuaj yeem twv koj tus kheej kom xav txog cov kev coj noj coj ua uas cuam tshuam rau cov neeg raug mob li cas? Cov kev paub dhau los yuav dhau mus rau ntau tiam neeg tau li cas?

2. Saib "Kev Raug Mob Thaum Tseem Yau Cuam Tshuam Rau Kev Noj Qab Haus Huv Thoob Plaws Hauv Lub Neej Li Cas." Ua kom yooj yim piav qhia luv-luv. Cov lus nug los txiav txim siab: Muaj dab tsi tshiab hauv daim vis dis aus no rau koj? Daim vis dis aus no nthuav dav koj txoj kev nkag siab ntawm kev raug mob thiab kev hloov pauv ntawm lub lab npauv li cas?

- Sib faib qhia rau cov neeg koom nrog, yog tias xav tau, cov kev sib txuas thiab cov peev txheej los tshawb nrhiav lawv cov qhab nia nrog cov neeg koom nrog rau lub ncauj lus "Yog xav paub ntau ntxiv".

3. Nyeem *Kev Nkag Siab Txog Kev Raug Mob Rau Kev Loj Hlob*.

- Muab cov piv txwv hauv qab no rau kev txhim kho kev raug mob tom qab nyeem qhov pib ntawm daim ntawv no.
 - Ib tug leej niam Hmoob nyuam qhuav tsiv teb tsaws chaw mus rau Teb Chaws Mes Kas ua neeg tawg rog nrog nws plaub tus me nyuam. Thaum nws tshawb nrhiav cov peev txheej txhawm rau kom tau hauj lwm thiab saib xyuas nws tsev neeg, cov neeg yuav dai nws vim nws kev paub Lus Askiv muaj kev txwv. Cov neeg txhais lus tsis tau muab rau nws sib txuas lus nrog lwm tus; yog li ntawd, nws yuav tsum nrhiav lwm txoj hauv kev kom tau nws, thiab nws cov me nyuam cov kev xav tau txais kev teb rov qab. Qhov no suav nrog kev hais lus ntawm lub cev qhia tawm los ntau dua. Nws yuav tsum yoj nws txhais tes thiab siv cov lus Askiv tsawg kawg nkaus uas nws paub rov hais dua. Cov kev txav mus los ntawm lub cev no ua rau nws cov lus tuaj yeem nkag siab tau zoo los ntawm cov neeg uas tsis to taub nws. Ntau xyoo dhau mus, nws tau dhau los ua ib leej pog. Nws paub tias kev ua koob tsheej nrog nws cov xeeb ntxwv yog txhua yam uas nws xav tau tam sim no, txawm li cas los xij, kev ua koob tsheej ntawm lawv lub hnuv yug thiab hnuv so hauv teb chaws suav nrog cov suab nrov xws li lub poos paub tawg thiab cov paj hluav taws rau Hnuv Tim Plaub Lub Xya Hli Ntuj. Nws cov me nyuam pom tau hais tias kev ua koob tsheej uas suav nrog cov suab nrov, lawv niam yuav sib txuas lus ntau dua uas nug tias vim li cas lawv tog yuav tsum suav nrog cov suab nrov li ntawd. Nws tus yam ntxwv uas nthuav

tawm los qhia tias yog ib tus neeg uas tsis nyiam lub suab nrov thiab tuaj yeem tawm ntawm lub koom txoos tab sis xaiv txhawm rau los zaum mloog ntawm txhawm rau nws cov xeeb ntxwv. Uas muaj los sis tsis muaj nws txoj kev paub, nws lub cev hnov tau tias ntxhov siab. Nws lub cev kuj tseem nco ntsoov tias txoj kev uas nws tau hnov kom tau txais nws cov kev xav tau yog yuav tsum tau nthuav tawm ntau dua, thiab qhov no tau hloov zuj zus mus rau kev hais lus rau nws cov me nyuam thaum muaj kev sib tham ntsiag to. Nws lub cev tseem nco qab txog yam uas tau pov thaiv nws thiab cov neeg uas nws hlub txawm hais tias nws tsis ua hauj lwm rau nws txhawm rau kom ntshai lub suab nrov, hais lus thab plaub, los sis nyob hauv qhov chaw uas ua rau nws tsis xis nyob.

- Nug ib lo lus nug qhib kom koom nrog cov neeg koom nrog kev sib tham hauv pawg loj.
 - Vim li cas nws lub cev thiaj hnov tau tias ntxhov siab nrog lub suab nrov?
 - Koj pom yam dab tsi cuam tshuam rau cov kev paub no rau nws?
 - Cov kev paub no cuam tshuam rau nws tsev neeg li cas?
4. Nug cov neeg tuaj koom tom qab kev sib tham nrog pab pawg loj thiab ua ntej mus rau tshooj “Kev Raug Mob Hnyav Nrog Rau Kev Raug Mob Uas Nyuaj”: “Koj paub txog dab tsi txog kev raug mob?” Cia cov neeg koom nrog luv-luv tham txog lawv txoj kev paub txog kev raug mob thiab kev paub dhau los.
- Nyeem txuas ntxiv.
 - Nres txhawm rau nug cov lus nug qhib: Vim li cas qhov no thiaj li yuav yog li ntawd? Qhov no yuav tsim kev nyuaj rau kev txhim kho thiab tswj kev sib raug zoo tau li cas?
 - Cia cov neeg koom nrog nug cov lus nug thoob plaws hauv kev nyeem ntawv.
 - Txhua tus neeg txoj kev paub tuaj yeem ua rau lawv tus kheej tshwj xeeb thaum pom tias ib feem ntawm qhov kev paub no tuaj yeem suav nrog keeb kwm kev raug mob. Kev nkag siab txog qhov xwm yeem ntawm yam kev pov thaiv thiab kev txom nyem tuaj yeem yog ob qho tib si ntawm kev paub dhau los thiab kev paub dhau los ntawm ntau tiam neeg vim yog kev tsis ncaj ncees ua lab npauv. Ib txoj hauv kev paub txog kev raug mob yog xav tias tib neeg ua qhov zoo tshaj plaws uas lawv ua tau nrog qhov lawv tau ntsib.
5. Xyaum kev saib xyuas tus kheej thiab saib xyuas hauv zej zog.
6. Nyeem txuas ntxiv mus rau ntawm “Kev Nkag Siab Txog Kev Txhim Kho Hauv Lub Paj Hlwb Uas Raug Kev Cuam Tshuam”.
 - Saib “Kev Raug Mob cuam tshuam rau lub hlwb li cas: Txo Kev Qias Neeg Txog Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj.” Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog “Koj xav txog dab tsi thaum saib daim vis dis aus? Vim li cas qhov ntawd thiaj tshwm sim rau koj?”
 - Nug cov neeg koom nrog qhov kawg ntawm tshooj “Kev Nkag Siab Txog Kev Txhim Kho Hauv Lub Paj Hlwb Uas Raug Kev Cuam Tshuam”: “Koj tau ntsib dab tsi thaum lub sij hawm muaj kev ntxhov siab uas nce siab ntxiv?” Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj.
7. Muab kev yooj yim rau kev sib tham pab pawg loj tom qab lub npe “Triggers”.

Kev hloov pauv tau

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.3; 1.9; 1.10; 2.1; 2.5; 2.6; 3.7; 4.4; 4.10)

Kev hloov pauv tau tuaj yeem txhais tau tias yog kev muaj peev xwm txhawm rau los kov yeej txhua yam kev sib tw thiab rov qab muaj zog dua, txawj ntse, thiab muaj zog dua. Cov tib neeg rov qab los tau rau hauv ob txoj kev: lawv siv lawv tus kheej cov peev txheej sab hauv thiab/los sis lawv tau ntsib tib neeg, cov koom haum, thiab cov tes dej num uas ua rau lawv tau txais cov xwm txheej uas txhawb nqa kev hloov pauv tau.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) hais tias kev pov thaiv yam tseem ceeb yog cov yam ntxwv cuam tshuam ntawm qhov tshwm sim tsis zoo qis dua los sis txo yam kev pheej hmoo qhov kev cuam tshuam. Cov kev pov thaiv tej zaum yuav raug saib pom tias yog cov txheej xwm teb rov qab tau zoo. Ntau yam kev pov thaiv muaj nyob rau hauv cov xwm txheej sab hauv thiab sab nraud.

- **Hauv kev sib raug zoo:** yam uas pheej hmoo muaj xws li cov niam txiv uas siv yeeb tshuaj thiab cawv los sis cov niam txiv uas raug kev puas siab puas ntsws, kev tsim txom thiab kev ua phem rau me nyuam yaus, thiab kev saib xyuas tsis txaus. Hauv cov ntsiab lus no, niam txiv kev koom tes yog ib qho piv txwv ntawm kev pov thaiv.

- **Hauv cov zej zog:** yam uas pheej hmoo muaj xws li kev txom nyem thiab kev ua phem hauv zej zog. Ntawm no, cov kev pov thaiv yuav suav nrog kev muaj kev ntseeg raws li kev ntseeg thiab cov tes dej num tom qab lawb ntawv.

- **Hauv zej tsoom:** cov kev pheej hmoo tuaj yeem suav nrog cov qauv thiab cov cai uas muaj txiaj ntsig zoo rau kev siv yeeb tshuaj, nrog rau kev ntxub ntxaug thiab tsis muaj lub cib fim rau kev lag luam. Cov kev pov thaiv hauv cov ntsiab lus no yuav suav nrog kev ntxub ntxaug kev cai lij choj los sis cov cai txwv tsis pub muag dej cawv.

Kev txhawb nqa phooj ywg yog qhov tseem ceeb. Ib txoj kev kawm tsis ntev los no ntawm cov neeg laus uas muaj peev xwm pom tau tias kev sib raug zoo uas muaj kev txhawb nqa, lub sij hawm txhawm rau los koom nrog zej zog, thiab tib neeg saib thaum yau (nrog rau lwm yam kev pov thaiv) txo qis ib nrab—los ntawm 29% mus rau 14%—tus neeg laus uas feem ntau muaj kev puas siab puas ntsws. Cov kws kho mob tshwj xeeb uas tau lees paub yog nyob rau hauv txoj hauj lwm zoo tshaj plaws txhawm rau los tsim thiab txhawb nqa qee yam kev pov thaiv uas ua rau tus neeg muaj kev hloov pauv tau.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau kev sib tham ntau pab pawg los ntawm kev nug cov neeg koom nrog cov lus nug no:

- Kev txhawb nqa cov phooj ywg tsim thiab txhawb nqa qee yam kev pov thaiv no li cas?
- Koj tuaj yeem twv koj tus kheej txhawm rau kom xav txog cov kab lis kev cai uas cuam tshuam rau cov neeg raug mob li cas? Cov kev paub dhau los yuav dhau mus rau ntau tiam neeg tau li cas?

VIS DIS AUS: “Kev Raug Mob Thaum Tseem Yau Cuam Tshuam Rau Kev Noj Qab Haus Huv Thoob Plaws Hauv Lub Neej Li Cas”

- Nadine Burke Harris

https://www.ted.com/talks/nadine_burke_harris_how_childhood_trauma_affects_health_across_a_lifetime?language=en

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim piav qhia luv-luv. Cov lus nug los txiav txim siab: Muaj dab tsi tshiab hauv daim vis dis aus no rau koj? Daim vis dis aus no nthuav dav koj txoj kev nkag siab ntawm kev raug mob thiab kev hloov pauv ntawm lub lab npauv li cas?

Nco ntsoov cov neeg koom nrog, yog tias xav tau, cov kev sib txuas thiab cov peev txheej txhawm rau los tshawb nrhiav lawv cov qhab nia tsis zoo thaum yau yog nyob hauv qab raws li “KEV NYEEM TAU NQI ZOG.”

KEV NYEEM NTAWV NTXIV:

Centers for Disease Control and Prevention (Cov Chaw Tswj Xyuas thiab Tiv Thaiv Kab Mob): Cov Ntseeg Yexus Los Tsis Zoo Thaum Yog Me Yuam Yaus

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/index.html>

Kev Sib Txuas ACE: Tau Txais Koj Li ACE, Cov Qha Nia Hloov Pauv Tau?

<https://www.acesconnection.com/blog/got-your-ace-resilience-scores>

Qhov Khoos Kas Philadelphia ACE: Kev Soj Ntsuam Philadelphia ACE

<https://www.philadelphiaaces.org/philadelphia-ace-survey>

Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm Ntsig Txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv): Resilient Wisconsin (Wisconsin Muaj Kev Hloov Pauv)

<https://www.dhs.wisconsin.gov/resilient/index.htm>

Kev Nkag Siab Txog Kev Raug Mob Rau Kev Loj Hlob

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.5; 1.6; 2.2; 2.3; 2.9; 3.5; 3.7; 4.6; 4.10)

Kev txav mus los ntawm tus neeg thiab kev tshawb fawb tshiab txog kev loj hlob ntawm lub hlwb tau ua rau muaj kev hloov pauv hauv kev pab tib neeg li cas. Cov kev pab cuam muaj txiaj ntsig zoo dua thaum lawv muab rau hauv txoj kev paub txog kev raug mob los sis ib txoj hauv kev uas cov kev xav tau hloov pauv kom pom tus cwj pwm hloov pauv. Ib yam li nws yog ib qho tseem ceeb rau cov neeg muab kev pab cuam txhawm rau los hloov lawv txoj kev xav, nws muaj kev cia siab ntau dua rau tus neeg uas raug mob uas yuav nkag siab txog lawv tus kheej los ntawm lub lo ntsiab muag uas hais txog kev raug mob. Qhov no txhais tau hais tias lub hauv paus ntawm lawv tus cwj pwm yog vim muaj kev hloov pauv ntawm lub lab npauv hauv lawv lub cev thiab tsis tau txhais hais tias lawv tsuas yog ib tug neeg phem xwb.

Rau lub hom phiaj ntawm qhov kev cob qhia no, txoj hauv kev txhais rau kev raug mob muaj xws li: Kev raug mob yog hais txog kev ntxhov siab heev xws li kev hem thawj rau lub neej los sis kev puas tsuaj rau lub cev, uas ua rau tus neeg muaj peev xwm tiv taus. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov tias kev raug mob yog qhov tseem ceeb heev. Dab tsi yog kev puas tsuaj rau ib tus neeg yuav tsis raug mob rau lwm tus, txawm tias ob leeg tau ntsib tib yam xwm txheej.

Kev raug mob feem ntau ua rau tib neeg hnob tau tias tsis muaj zog thiab tsis muaj kev pab thiab yuav ua rau muaj kev ntshai loj. Nws cuam tshuam nrog kev sib raug zoo thiab kev ntseeg uas ib tug neeg muaj txog lawv tus kheej thiab lawv qhov chaw hauv ntiaj teb. Nws cuam tshuam rau kev loj hlob ntawm lub paj hlwb, ua rau lub cev tsis muaj zog thiab ua rau muaj kev ntxhov siab ntau ntxiv.

Kev raug mob yog thoob ntiaj teb thiab nws tshwm sim tsis hais hnuv nyoog, kab lis kev cai, poj niam los txiv neej, chav kawm txog kev ua lag luam thiab zej tsoom, thiab lwm yam. Nws nyob hauv lub cev, txawm hais tias ib tug neeg paub txog nws los sis tsis paub. Kev raug mob hloov pauv tib neeg ntawm theem qe ntshav.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab qhov piv txwv no.

Ib tug leej niam Hmoob nyuam qhuav tsiv teb tsaws chaw mus rau Teb Chaws Mes Kas ua neeg tawg rog nrog nws plaub tus me nyuam. Thaum nws tshawb nrhiav cov peev txheej txhawm rau kom tau hauj lwm thiab saib xyuas nws tsev neeg, cov neeg yuav dai nws vim nws kev paub Lus Askiv muaj kev txwv. Cov neeg txhais lus tsis tau muab rau nws sib txuas lus nrog lwm tus, yog li ntawd, nws yuav tsum nrhiav lwm txoj hauv kev kom tau nws, thiab nws cov me nyuam cov kev xav tau txais kev teb rov qab. Qhov no suav nrog kev hais lus ntawm lub cev qhia tawm los ntau dua. Nws yuav tsum yoj nws txhais tes thiab siv cov lus Askiv tsawg kawg nkaus uas nws paub rov hais dua. Cov kev txav mus los ntawm lub cev no ua rau nws cov lus tuaj yeem nkag siab tau zoo los ntawm cov neeg uas tsis to taub nws. Ntau xyoo dhau mus, nws tau dhau los ua ib leej pog. Nws paub tias kev ua koob tsheej nrog nws cov xeeb ntxwv yog txhua yam uas nws xav tau tam sim no, txawm li cas los xij, kev ua koob tsheej ntawm lawv lub hnuv yug thiab hnuv so hauv teb chaws suav nrog cov suab nrov xws li lub poos paub tawg thiab cov paj hluav taws rau Hnuv Tim Plaub Lub Xya Hli Ntuj. Nws cov me nyuam pom

tau hais tias kev ua koob tsheej uas suav nrog cov suab nrov, lawv niam yuav sib txuas lus ntau dua uas nug tias vim li cas lawv tog yuav tsum suav nrog cov suab nrov li ntawd. Nws tus yam ntxwv uas nthuav tawm los qhia tias yog ib tus neeg uas tsis nyiam lub suab nrov thiab tuaj yeem tawm ntawm lub koom txoos tab sis xaiv txhawm rau los zaum mloog ntawm txhawm rau nws cov xeeb ntxwv. Uas muaj los sis tsis muaj nws txoj kev paub, nws lub cev hnov tau tias ntxhov siab. Nws lub cev kuj tseem nco ntsoov tias txoj kev uas nws tau hnov kom tau txais nws cov kev xav tau yog yuav tsum tau nthuav tawm ntau dua, thiab qhov no tau hloov zuj zus mus rau kev hais lus rau nws cov me nyuam thaum muaj kev sib tham ntsiag to. Nws lub cev tseem nco qab txog yam uas tau pov thaiv nws thiab cov neeg uas nws hlub txawm hais tias nws tsis ua hauj lwm rau nws txhawm rau kom ntshai lub suab nrov, hais lus thab plaub, los sis nyob hauv qhov chaw uas ua rau nws tsis xis nyob.

Nug cov lus nug qhib txhawm rau kom koom nrog cov neeg koom nrog kev sib tham hauv pawg loj.

- Vim li cas nws lub cev thiaj hnov tau tias ntxhov siab nrog lub suab nrov?
- Koj pom yam dab tsi cuam tshuam rau cov kev paub no rau nws?
- Cov kev paub no cuam tshuam rau nws tsev neeg li cas?

Kev raug mob hanyav nrog rau kev raug mob uas nyuaj

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nug cov neeg tuaj koom tom qab kev sib tham nrog pab pawg loj thiab ua ntej mus rau tshooj “Kev raug mob hanyav nrog rau kev raug mob uas nyuaj”: “Koj paub txog dab tsi txog kev raug mob?” Cia cov neeg koom nrog luv-luv tham txog lawv txoj kev paub txog kev raug mob thiab kev paub dhau los.

Cia cov neeg koom nrog nug cov lus nug thoob plaws hauv kev nyeem ntawv.

Cov neeg uas raug mob hanyav feem ntau tawm tsam nrog kev rov ntsib qhov xwm txheej. Tej zaum lawv yuav muaj kev ntxhov siab thiab kev xav, kev npau suav, thiab duab yav qub qab, nrog kev puas siab puas ntsws (txog rau lub hlwb los sis lub siab lub ntsws) los sis kev nyuaj siab ntawm lub cev (txog rau xwm txheej lub cev). Qhov no suav nrog muaj kev ceev faj uas lub cev muaj kev ceev faj tas li. Kev ceev faj ntau dhau feem ntau ua rau mus pw los sis pw tsaug zog nyuaj, ua tib zoo mloog, thiab muaj lus teb tsis txaus ntseeg. Nyob rau hauv hom muaj kev ceev faj ntau dhau no muaj kev ntxhov siab rau tib neeg lub cev thiab tuaj yeem ua rau lawv zoo li npau taws thiab chim siab. Cov tib neeg kuj tseem yuav muaj kev zam dhau thiab zoo li cais tawm, tsis xis nyob, los sis tawm ntawm lub ntiaj teb tiag. Tej zaum lawv yuav saib zoo li npau suav nruab hnub los sis sib nrug thiab zoo li tsis saib xyuas los sis tsis muaj kev txhawb siab.

Kev raug mob uas nyuaj yog kev raug mob uas tshwm sim thaum ncuu ntxov hauv lub neej thaum lub hlwb tseem tab tom muaj kev tsim kho. Qhov kev ntxhov siab loj los sis muaj kuab lom no tuaj yeem tshwm sim thaum tus me nyuam ntsib kev nyuaj siab, nquag, thiab/los sis kav ntev yam tsis muaj kev txhawb nqa rau cov neeg laus thiab tuaj yeem tsim cov lus teb tsis txaus ntseeg hauv tus neeg lub lab npauv ntawm lub cev. Muaj ntau qhov kev qias neeg cuam tshuam nrog nws thiab feem ntau cov tib neeg ntsib qhov tsis zoo ntau heev. Thaum tib neeg muaj kev raug mob hauv lub neej thaum ntxov, lawv yuav muaj kev nyuaj siab tib yam li kev cuam tshuam nrog kev

ntxhov siab tom qab (rov ua dua, kev mob siab, thiab kev zam), nrog rau ntau yam ntawm lwm yam teeb meem tshwm sim los ntawm kev cuam tshuam rau kev loj hlob ntawm lub paj hlwb vim yog kev tswj tsis tau.

Ntawm qhov kev tig rov qab, nrog ntau qhov kev tsis ncaj ncees tau muab tso rau hauv cov lab npauv thiab rov ua dua thoob plaws hauv keeb kwm Mes Kas, ib tus neeg qhov kev dim txoj sia nyob tuaj yeem ua rau muaj kev coj cwj pwm uas pov thaiv lawv. Tej zaum lawv yuav ua siab ntev, los sis lawv yuav qhia ntau dua nrog lawv cov lus thiab ua. Lawv tuaj yeem koom nrog kev ua phem rau tus kheej los sis tig mus rau kev siv yeeb tshuaj txhawm rau los txo cov lus teb ntawm lub nrog cev hauv lawv lub cev.

Qee tus kws muab kev pab tseem tsis paub meej txog kev raug mob nyuaj vim tias nws tsis yog qhov kev kuaj mob hauv *Phau Ntawv Qhia Kev Kuaj thiab Kev Txheeb Cais txog Qov Kev Txawv Txav Ntawm Fab Hlwb Kev Xav*. Yog li ntawd, cov neeg uas raug mob tej zaum yuav kuaj mob yuam kev.

Sandra Bloom tus kws tshaj lij fab kev raug mob hauv teb chaws tau hais tias, "Peb cov ntawv sau tsis piav qhia txog kev cuam tshuam ntawm lub cev, kev puas siab puas ntsws, kev sib raug zoo, thiab kev coj ncaj ncees ntawm kev raug mob... thiab lawv tsis tshua pab peb paub tias yuav ua li cas los pab."

Pawg ntawm kev raug mob

Muaj ntau pawg ntawm kev raug mob. Ntawm no yog daim duab saib tag nrho ntawm qee yam ntawm pawg.

- **Kev raug mob fab siab ntsws** yog kev raug mob uas suav nrog kev soj ntsuam saib los sis ntsib qhov xwm txheej ua rau muaj kev phom sij rau lub neej los sis raug ua txhaum cai los ntawm cov neeg uas koj vam khom rau koj txoj kev noj qab haus huv. Piv txwv ntawm kev puas siab puas ntsws muaj xws li kev hloov pauv sai-sai hauv kev noj qab haus huv los sis kev ua hauj lwm, kev tsim txom ntawm txhua yam, kev thab plaub, ntsib kev tsis txaus siab ntawm zaub mov, kev siv, kev puas tsuaj (tshwm sim ntawm ntuj tsim los sis ntawm tib neeg), kev kub ntxhov, thiab kev ua tsov ua rog.
- **Kev raug mob ntawm qhov chaw dawb huv** yog kev raug mob uas tshwm sim nyob rau hauv cov chaw uas muaj kev raug nplua raws li kev nyab xeeb. Kev raug mob ntawm qhov chaw dawb huv muaj xws li kev ua ntawm cov chaw muab kev pab los sis cov tshuab uas ua rau muaj kev xav tsis zoo, tsis muaj kev pab, ntshai, txaj muag, thiab lwm yam. Qhov no tuaj yeem tshwm sim hauv kev kho mob, kev siv yeeb tshuaj thiab kev pab cuam fab hlwb kev xav, kev ncaj ncees, kev saib xyuas me nyuam yaus, kev pab cuam pov thaiv me nyuam yaus, tsev kawm ntawv, thiab zej zog qhov kev ntseeg. **Kev coj tsis ncaj ncees ntawm tus kws muab kev pab cuam** yog ib feem ntawm kev raug mob ntawm qhov chaw dawb huv. Nws hais txog kev coj cwj pwm thiab kev coj cwj pwm los ntawm cov chaw muab kev pab cuam uas txwv tsis pub cov neeg siv khoom nkag mus siv tau thiab xaiv. Cov kev coj tsis ncaj ncees no feem ntau yog tshwm sim los ntawm cov kws muab kev pab cuam cov kab lis kev cai, kev ntseeg fab kev cai dab qhuas, los sis tsis muaj kev paub. Kev coj tsis ncaj ncees ntawm tus kws muab kev pab cuam tuaj yeem qhia meej (paub meej thiab txhob txwm ua) los sis cuam tshuam (tsis nco qab thiab tsis txhob txwm ua).
- **Kev raug mob yav dhau los-los sis kev raug mob ntawm ib tiam neeg rau lwm tiam neeg los sis kev raug mob ntawm tiam neeg** yog kev raug mob uas hais txog kev puas siab puas ntsws uas qhia txog kev puas tsuaj ntawm kev xav los

sis kev puas siab puas ntsws uas tau ntsib los ntawm ib tus neeg los sis ib pab pawg thoob plaws ntau tiam neeg uas tseem muaj kev cuam tshuam. Piv txwv xws li kev ntsub ntxaug lwm haiv neeg thiab kev ua phem. Hom kev raug mob no tuaj yeem ua rau tib neeg tsis kam nkag mus rau cov kev saib xyuas uas muaj keeb kwm tsim txom cov haiv neeg los sis qee pab pawg ntawm haiv neeg me. Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav txhawb nqa cov tswv cuab ntawm cov zej zog uas tau txais kev cuam tshuam los ntawm pawg kev raug mob no hauv cov ntsiab lus ntawm lawv tus kheej thiab kab lis kev cai.

- **Kev raug mob ntawm haiv neeg los sis kev ntxhov siab raws haiv neeg** yog kev raug mob uas tshwm sim los ntawm kev paub txog haiv neeg uas muaj kev ntsub ntxaug, kev xaiv ntsej muag ntsub ntawg, kev ntsub ntxaug lwm haiv neeg. **Tus tsos mob tom qab raug mob** yog qhov tshwm sim ntawm kev tsim txom ntau haiv neeg As Fiv Kas thiab lawv cov xeeb leej xeeb ntawv uas tshwm sim los ntawm kev ua ciav qhev ntau pua xyoo.
- **Kev raug mob hloov** yog kev raug mob uas tshwm sim thaum ib tus neeg tau ntsib cov tsos mob ntsig txog kev raug mob txhawm rau los teb rau kev pab lwm tus uas tau ntsib kev raug mob. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tau txais kev cuam tshuam los ntawm pawg kev raug mob no. Yog tias qhov no tshwm sim rau koj, txheeb xyuas qhov cuam tshuam ntawm kev raug mob ntawm cov phooj ywg thiab paub txog qhov cuam tshuam nws muaj rau koj. Hais txog kev nyuaj siab uas koj tab tom ntsib. Paub tias qhov kev raug mob uas tshwm sim ntawd tsis yog rau koj. Xyaum kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog txhawm rau kom tsis txhob muaj kev khuv leej qaug zog los sis kev kub ntxhov.
- **Kev raug mob uas suav sau tag nrho** yog kev raug mob uas hais txog kev raug mob uas tau sib koom los ntawm ib pawg neeg. Tej zaum nws yuav koom nrog ib pab pawg me, xws li tsev neeg, los sis nws yuav koom nrog tag nrho lub zej zog. Piv txwv ntawm kev raug mob hnyav suav nrog kev tshaib kev nqhis, kev sib tua, kev puas tsuaj fab ntuj tsim, kev sib kis, kev sib tsoo, thiab kev ua tsov ua rog. Tib neeg tsis tas yuav tsum tau ntsib cov xwm txheej ncaj qha ua ntej los hloov nws. Kev saib cov xwm txheej nthuav tawm ntawm cov xov xwm tuaj yeem ua rau raug mob, piv txwv li.

Nws yog ib qho tseem ceeb kom nco ntsoov tias kev raug mob yog ib qho kev paub ntawm tus kheej. Tseem muaj ntau ntawv uas yuav tsum tau kawm txog tias vim li cas tib neeg thiaj tau txais kev cuam tshuam los ntawm kev raug mob. Cov kws kho mob tshwj xeeb uas tau lees paub yuav tsum tsis txhob muab piv rau tib neeg cov kev paub dhau los thiab cov lus teb rau kev raug mob.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Txhua tus neeg txoj kev paub yog qhov txawv ntawm lawv tus kheej. Kev nkag siab txog qhov xwm yeem ntawm yam kev pov thaiv thiab kev txom nyem tuaj yeem yog ob qho tib si ntawm kev paub dhau los thiab kev paub dhau los ntawm ntau tiam neeg vim yog kev tsis ncaj ncees ua lab npauv. Ib txoj hauv kev paub txog kev raug mob yog xav tias tib neeg ua qhov zoo tshaj plaws uas lawv ua tau nrog qhov lawv tau ntsib.

Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau lees paub tias kev sib tham txog kev raug mob yog kev ua hauj lwm hnyav thiab kev xyaum tu tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog yog qhov tseem ceeb.

HAUV KEV

1. Qhia mus rau daim ntawv teev kev xyaum kev saib xyuas tus kheej uas tau tsim hauv Tshooj 1 thiab tshab xyuas luv-luv txog cov tes dej num uas tau txheeb xyuas.
2. Nug cov neeg koom nrog seb cov tes dej num kev saib xyuas tus kheej yuav tsum tau ntxiv rau hauv daim ntawv teev npe.
3. Caw cov neeg koom txhawm rau los xaiv cov tes dej num saib xyuas tus kheej los sis koom nrog kev saib xyuas hauv zej zog thaum so.

Nkag Siab Txog Kev Loj Hlob Ntawm Lub Hlwb Uas Tau Txais Kev Cuam Tshuam

Tshawb nrhiav txoj hauv kev uas tib neeg lub hlwb muaj kev txhim kho kom pom tseeb tias yog vim li cas kev txom nyem muaj kev cuam tshuam ntev rau tib neeg ncuaj sij hawm ntev.

VIS DIS AUS: “Kev Raug Mob Cuam Tshuam Rau Lub Hlwb Li Cas: Txo Kev Qias Neeg Txog Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj”
- Carleton University
<https://www.youtube.com/watch?v=LNVShudqsTI>

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog:

- “Koj xav txog dab tsi thaum saib daim vis dis aus?”
- “Vim li cas qhov ntawd thiaj tshwm sim rau koj?”

Tib neeg lub hlwb muaj kev txhim kho los ntawm qhov hauv qab mus rau sab saud.

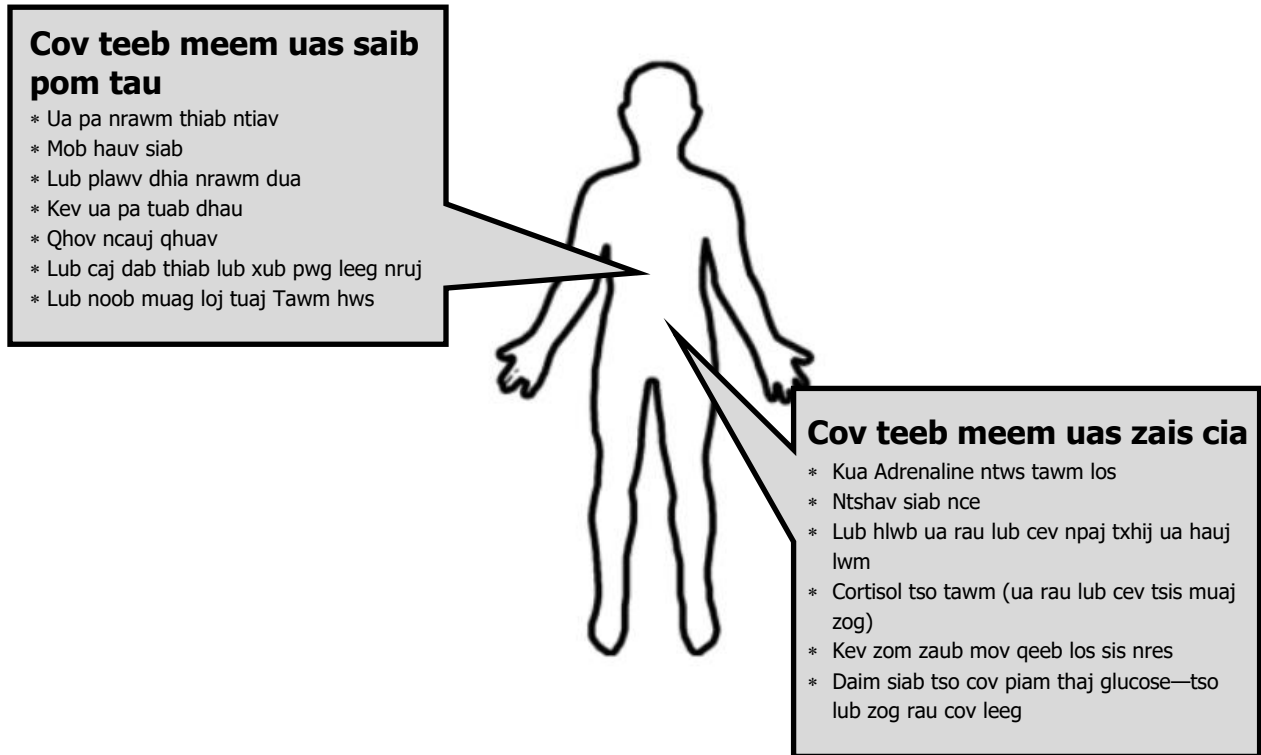
Lub hauv paus ntawm lub hlwb yog lub hlwb tsiaj nkag plaub txhais tes taw uas txuas nrog tus txha caj qaum thiab hu ua basal ganglia (lub paj hlwb nyob hauv nruab nrab). Nws suav nrog lub paj hlwb loj thiab paj hlwb me. Qhov paj hlwb no yog qhov kev xav ntawm tus tsiaj. Nws qhia peb lub plawv dhia thiab peb lub ntsws ua pa. Nws tseem tswj tau qhov tig rov qab ntawm tus cwj pwm, leeg nqaij, xwm yeem, thiab lwm yam hauj lwm ntawm lub cev. Tus txheej txheem lub hlwb no muaj kev cuam tshuam heev txhawm rau pab ncaj qha.

Lub lab npauv limbic yog lub hlwb qhov nruab nrab, qhov chaw ntawm kev xav, kev txhawb siab, thiab kev kawm. Nws yog qhov tshwj xeeb rau cov tsiaj. Txhua yam nyob rau hauv lub lab npauv paj hlwb limbic yog qhov kev pom zoo (kev txaus siab) los sis tsis pom zoo (mob, kev nyuaj siab). Kev ciaj sia yog nyob ntawm kev zam ntawm qhov mob thiab rov tshwm sim ntawm kev txaus siab. Thaum lub sij hawm muaj kev ntxhov siab los sis kev raug mob, lub lab npauv paj hlwb limbic tuaj yeem teb rau theem yav dhau los. Qhov tseem ceeb ntawm lub lab npauv paj hlwb limbic yuav tsis teb rau kev txaus ntshai nyob rau lub sij hawm tam sim no. Cov lus teb tej zaum yuav raug faus nyob rau hauv tus neeg lub lab npauv lub nrog cev.

Sab saum toj ntawm lub hlwb yog neocortex los sis lub hlwb xav. Nws yog qhov tshwj xeeb rau cov liab. Tib neeg muaj ib qho kev hloov kho lub hlwb neocortex heev. Qhov no ntawm lub hlwb muaj xws li cov nplai uas tswj yam uas ua rau tib neeg yog tib neeg: kev ua hauj lwm zoo, kev txawj xav ntau dua, kev coj ncaj ncees, kev hais lus, lub ntsiab lus, thiab lub zog.

Hauv cov xwm txheej uas tus neeg lub neej muaj kev phom sij, thaj tsam lub paj hlwb limbic tau qhib kom pab tus neeg muaj sia nyob. Qhov no yog kev sib ntaus sib tua, kev khiav tawm, los sis kev teb rov qab uas txhav. Txhua yam muaj sia yog cog nrog cov lus teb no txhawm rau kom muaj sia nyob. Thaum ib tug raug kev sib ntaus sib tua, ya dav hlau, los sis teb rov qab ua dej khov, ntau tshaj 1,400 lub nrog cev muaj kev hloov pauv tshwm sim nyob rau hauv nws lub cev.

SIB NTAUS SIB TUA, YA DAV HLAU, TEB ROV QAB UA DEJ KHOV



Kev sib ntaus, ya dav hlau, thiab khov yog cov lus teb uas ib tug neeg cia siab tias yuav tsum muaj thaum ntsib tus dais uas ua phem rau lawv lub neej. Ib tus neeg lub cev raug txuas nrog txhawm rau ua kom pab cawm lawv ntawm tus dais. Thaum tus dais (los sis kev hem thawj) ploj mus, tib neeg lub cev yuav tsum rov qab mus rau qhov chaw nyob ntsiag to. Thaum ib tus tib neeg tau ntsib kev tsim txom yam tsis tu ncuu los sis tsis saib xyuas, cov lus teb no ua rau muaj kev ua hauj lwm thiab tsis tso cai rau lub cev rov qab los rau qhov chaw nyob ntsiag to. Nws ua rau muaj kev hloov pauv tseem ceeb hauv txoj kev uas tus neeg txoj kev loj hlob ntawm lub hlwb thiab lub cev.

Cov kws tshawb fawb tau pib txuas ntau yam teeb meem kev noj qab haus huv rau kev ntxhov siab thaum ntxov thiab kev tsim txom raws li kev hloov pauv uas tshwm sim hauv tus neeg lub cev thaum lawv qhib. Kev tshawb fawb tam sim no qhia tau hais tias ib tus neeg uas muaj plaub los sis ntau qhov kev ua phem rau me nyuam yaus tag sim neej qis dua li tus neeg uas tsis muaj kev cuam tshuam rau theem tseem yog me nyuam yaus kwv yees li 20 xyoo. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov tias lub hlwb tsis tuaj yeem hloov kho tau thiab tus neeg lub cev muaj zog tuaj yeem ua lub luag hauj lwm hauv kev txo cov txiaj ntsig uas cuam tshuam nrog cov qhab nia kev paub dhau los siab dua rau me nyuam yaus, tshwj xeeb yog ntau qhov kev cuam tshuam txog kev noj qab haus huv mus sij hawm ntev uas tuaj yeem txuas rau lub neej lub dua.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau kev sib tham hauv pab pawg loj, nug "Koj tau ntsib dab tsi thaum lub sij hawm muaj kev ntxhov siab uas nce siab ntxiv?"

Ua rau

Thaum nws nkag siab tias tus neeg teb xov tooj yuav raug xa rov qab li cas vim kev raug mob, nws muaj lub luag hauj lwm txhawm rau los xav txog tej yam uas yuav ua rau muaj kev ntxhov siab rau tus neeg ntawd. Cov neeg tuaj yeem raug cuam tshuam los ntawm kev ua uas ua rau lawv xav tias tsis muaj zog, tsis muaj kev pab, ntshai, raug tsim txom, los sis tswj tsis tau. Lwm yam tshwm sim muaj xws li hem los sis xav tias raug hem thawj; muab cais nyob ib leeg; cuam tshuam nrog cov cai lij choj (tub ceev xwm, lub lab npauv ua hauj lwm hauv zej tsoom, lub lab npauv tsev kawm ntawv, lwm yam ntxiv.); tsis muaj ntaub ntawv; tau txais kev qhia tias yuav ua li cas; raug tuav kov, saib, los sis tsis quav ntsej; thiab muaj ib tug neeg nug tshaj los sis cov lus nug ntawm tus kheej. Zoo ib yam li kev raug mob, ua rau muaj kev cuam tshuam thiab tshwj xeeb rau txhua tus neeg.

Tsuas yog hais txog txhua qhov kev paub txog kev xav tuaj yeem ua rau muaj kev cuam tshuam. Daim duab, suab, qhov qab, tus ntxhiab, los sis tuav kov uas ua rau tus neeg raug mob tuaj yeem ua rau muaj kev ntawm lub nrog cev tau. Nws tuaj yeem yog ib qho nyuaj txhawm rau los txheeb xyuas tus neeg tus yam tsis tau txuas nrog tus neeg ntawd thiab txhawb nqa lawv thaum lawv xav txog thiab lub npe cim rau lawv tus kheej. Kev hloov yam lus ntawm lub cev thiab lub cev nqaij daim tawv tej zaum yuav yog ib qho tseem ceeb qhia tias tus neeg raug tsim txom. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum lees paub tias txhua tus neeg cov lus teb rau qhov sib txawv.

Feem ntau tus cwj pwm ua rau muaj kev nkag siab ntau dua thaum lawv muab tso rau hauv cov ntsiab lus ntawm tus neeg qhov kev paub dhau los. Thaum lub sij hawm raug coj los mloog, lees paub, thiab nkag siab tus neeg ntawd li keeb kwm, nws tuaj yeem pom tus cwj pwm los ntawm qhov kev xav tshiab, qhov kev xav paub txog kev raug mob.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau kev sib tham pab pawg loj uas siv cov lus qhia hauv qab no:

- Kev khiav peb lub hlwb duab tshiab yuav cuam tshuam rau tiam neeg yav tom ntej li cas? Xav txog cov zej zog uas tau ntsib kev raug mob ntawm keeb kwm, kev raug mob ntawm haiv neeg, los sis kev raug mob ua ke.
- Yog tias lawv cov lus teb tau pom tias yog lub siab xav, txhob txwm ua, tus cwj pwm phem, feem ntau lawm lawv yuav tau txais kev teb rov qab li cas? Koj xav tias tib neeg txoj kev xav ntawm tus cwj pwm no yog dab tsi?
- Yuav ua li cas lawv thiaj li tau txais kev lav ris, los sis kev tsis ncaj ncees hauv zej zog yuav cuam tshuam los sis pab txhawb rau cov kev paub no li cas?
- Cov lus teb zoo li no cuam tshuam rau cov phooj ywg txoj kev xav ntawm lawv tus kheej hauv ntiaj teb li cas?
- Hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, yuav zam cov kev xav phem thiab cov lus teb no li cas?

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txhim kho kev kawm hauv tshooj no.

HAUV KEV

1. Muab kev nyeem ntawv: "Luv-luv: Kev Tshawb Fawb txog Lub Peev Xwm Tiv Thav Tau," uas tuaj yeem pom hauv oos lais:
<https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-the-science-of-resilience/>.
2. Muab *Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas*.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Lub peev xwm tiv thaiv tau tshwm sim hauv koj li keeb kwm li cas? Koj puas tau ntsib qhov no tias muaj lub peev xwm tiv thaiv tau los sis ib txoj hauv kev muaj sia nyob?
2. Koj qhov kev pov thaiv yog dab tsi?
3. Koj yuav hais daws txog koj cov teeb meem li cas? Cov cwj pwm no puas tseem ua hauj lwm rau koj?
4. Lub peev xwm tiv thaiv tau ua lub luag hauj lwm hauv kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg li cas?
5. Puas yog koj qhov kev paub txog kev muaj peev xwm tiv thaiv tau coj koj txoj kev sib raug zoo nrog cov phooj ywg?

Tshooj 4

Tshooj lus no tsom kwm mus rau cov kev txawj ntse tseem ceeb ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Lub npe hu ua OARS (**O**pen questions (**C**ov lus nug qhib), **A**ffirmation (**K**ev lees paub), **R**eflective listening (**K**ev mloog uas muaj kev xav txog), **S**ummary (**L**ub Ntsiab Lus Xaus)), cov kev txawj ntse no muab lub hauv paus ntawm kev sib txuas lus zoo thiab tsis ua phem. Cov kev txawj ntse no qhib qhov chaw txhawm rau los txhawb nqa cov phooj ywg thaum lawv coj lawv txoj kev mus rau lub neej. Tshooj lus no ua ntej muab cov ntsiab lus ntawm cov kev txawj ntse. Tom ntej no, txhua qhov kev txawj ntse tseem ceeb nrog cov cib fim rau kev sib tham thiab xyaum.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhia cov hauv qab no rau cov neeg koom nrog.

Peb lees paub tias OARS cov kev txawj ntse tej zaum yuav hnov tau tias tsis xis nyob thiab tsis cuam tshuam txog kab lis kev cai. Tsis ua li cas. Cov kev txawj ntse no yuav tsum tsis txhob siv rau hauv txoj hauv kev uas tsis quav ntsej txog kev coj noj coj ua ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa, es lub sij hawm txhawm rau los kawm tias kev xav txog kab lis kev cai yog qhov tseem ceeb rau kev sib txuas lus zoo nrog cov phooj ywg. Raws li cov kws tshaj lij uas tau lees paub, kev tshawb nrhiav lwm yam kev sib txuas lus tau txhawb nqa.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm: Tshooj 4 (3 teev 40 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
15 feeb	Saib tag nrho ntawm OARS Cov Kev Txawj Ntse Sib Txuas Lus
20 feeb	Open Questions (Cov Lus Nug Qhib)
40 feeb	Affirmation (Kev Lees Paub)
15 feeb	So
95 feeb	Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)
20 feeb	Summary (Cov Ntsiab Lus Xaus)
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.1	Ntseeg hauv qhov kev zoo rov qab los yog kev taug kev ntawm tus kheej nrog ntau txoj hauv kev thiab ua tau rau txhua tus
1.3	Ntseeg tias tus kheej muaj kev loj hlob thiab hloov pauv tau
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.8	Kev paub txog kev muaj zog-raws li kev npaj rau kev zoo rov qab los
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
4.1	Muaj peev xwm koj tau qhov kev xav ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa uas txhawb kev cia siab thiab kho kom zoo rov qab los
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg qhov kev xav thiab kev paub
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.8	Muaj peev xwm rub saib tus neeg txoj kev xav, kev paub, lub hom phiaj, kev npau suav, thiab kev cov nyom
4.9	Muaj peev xwm paub thiab lees paub tus neeg lub zog
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Tshawb nrhiav kev kawm tau los ntawm cov hauj lwm.

HAUV KEV

Nug cov neeg koom nrog cov lus nug hauv qab no txhawm rau kom pib sib tham:

- “Lub peev xwm tiv thaiv tau tshwm sim hauv koj li keeb kwm li cas? Koj puas tau ntsib qhov no tias muaj lub peev xwm tiv thaiv tau los sis ib txoj hauv kev muaj sia nyob?”
- “Koj qhov kev pov thaiv yog dab tsi?”
- “Koj yuav hais daws txog koj cov teeb meem li cas? Cov cwj pwm no puas tseem ua hauj lwm rau koj?”
- “Lub peev xwm tiv thaiv tau ua lub luag hauj lwm hauv kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg li cas?”
- “Puas yog koj qhov kev paub txog kev muaj peev xwm tiv thaiv tau koj txoj kev sib raug zoo nrog cov phooj ywg?”

Saib Tag Nrho ntawm OARS Cov Kev Txawj Ntse Sib Txuas Lus

(15 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau muab cov ntsiab lus ntawm OARS (**O**pen question (**C**ov lus nug qhib), **A**ffirmation (**K**ev lees paub), **R**eflective listening (**K**ev mloog uas muaj kev xav txog), **S**ummary (**C**ov ntsiab lus xaus)) cov kev txawj ntse sib txuas lus thiab koom nrog kev xyaum ua thawj coj.

HAUV KEV

1. Muab kev yooj yim rau kev sib tham hauv pab pawg loj txog dab tsi thiab vim li cas ntawm kev sib txuas lus uas muaj kev xav. Pib qhov dej num no los ntawm kev hais tias kev sib txuas lus txawj ntse yog qhov tseem ceeb rau kev txhawb nqa cov phooj ywg.
 - Muab ib nrab ntawm cov neeg tuaj koom rau txhua lub ntsiab lus sib tham.
 - Pawg 1: Kev sib txuas lus uas muaj kev xav txog zoo li cas? Qee qhov kev txawj ntse ntawm kev sib txuas lus uas muaj kev xav txog yog dab tsi?
 - Pawg 2: Vim li cas kev sib txuas lus muaj txiaj ntsig tseem ceeb rau kev txhawb nqa cov phooj ywg uas muaj kev xav txog? Cov kev xav txog kab lis kev cai dab tsi tuaj yeem khaws cia hauv siab thaum sib txuas lus uas muaj kev xav txog nrog cov phooj ywg?
 - Kom cov neeg koom nrog tig mus rau ib leeg thiab sib tham txog lub ntsiab lus uas tau muab.
 - Kom cov neeg qhia tawm mus rau pawg loj.
 - Hais kom cov neeg koom nrog qhia tawm ntawm lub ncauj lus 1 thiab sau cov lus teb kom txhua tus neeg koom nrog tuaj yeem pom nws.
 - Hais kom cov neeg koom nrog qhia tawm ntawm lub ncauj lus 2 thiab sau cov lus teb kom txhua tus neeg koom nrog tuaj yeem pom nws.
2. Sau tus ntawv OARS rau ntawm lwm cov ntaub ntawv uas txhua tus neeg koom tuaj yeem pom thiab sau npe rau txhua qhov kev txawj ntse (Open questions (Cov lus nug qhib), Affirmation (Kev lees paub), Reflective listen (Kev mloog uas muaj kev xav txog), Summary (Cov ntsiab lus xaus)). Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Yam uas peb nyuam qhuav tham txog kev sib txuas lus zoo haum nrog OARS cov kev txawj ntse sib txuas lus li cas?"
3. Nyeem *OARS Qhov Kev Piav Qhia Cov Kev Txawj Ntse Sib Txuas Lus*.
4. Qhia qhov tseem ceeb no: OARS cov kev txawj ntse yooj yim rau kev dag ntxias. Kev txhim kho cov kev ntxawj ntse no yuav siv sij hawm thiab xyaum. Hoob no yog tsim txhawm rau los muab ntau lub cib fim rau koj txhawm rau los xyaum cov kev txawj ntse kev sib txuas lus hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Qhov tseem ceeb tshaj plaws, thov qhib thiab kam sim txoj kev sib txuas lus tshiab vim tias kev siv cov kev txawj ntse no txawv ntawm peb cov kev sib txuas lus hauv txhua hnuv.

OARS Kev Piav Qhia Cov Kev Txawj Ntse Sib Txuas Lus

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 2.7; 2.8; 4.1; 4.4; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9)

OARS cov kev txawj ntse yog qhov yooj yim. Kev txhim kho cov kev ntxawj ntse no yuav siv sij hawm thiab xyaum. Qhib thiab kam sim txoj kev tshiab ntawm kev sib txuas lus nrog cov kev txawj ntse no.

O – OPEN QUESTIONS (COV LUS NUG QHIB)

Cov lus nug qhib rub cov phooj ywg txoj kev xav, kev paub dhau los, kev xav, kev hnov tau, lub tswv yim, kev npau suav, kev txhawj xeeb, thiab cov kev cov nyom. Hauv lwm lo lus, cov lus nug qhib yog tsim txhawm rau los caw cov neeg tuaj koom thiab tshawb nrhiav. Qhov no txhawb kev sib txuas zoo. Qhov fab ntseev ntawm cov lus nug qhib yog cov lus nug uas raug kaw. Cov lus nug raug kaw yuav sau qhov tseeb (leej twg, dab tsi, qhov twg, thaum twg) los sis cov lus qhia tshwj xeeb nrog cov lus teb luv los sis ib lo lus (yog los sis tsis yog) thiab qhov no tuaj yeem txwv kev sib txuas thiab tshawb nrhiav.

A – AFFIRMATION (KEV LEES PAUB)

Tshawb nrhiav thiab lees paub qhov muaj zog ntawm cov phooj ywg, cov yam ntxwv zoo, thiab ua tiav ua ntej nrog kev zoo rov qab los thiab hloov pauv. Kev lees paub tshwj xeeb qhia txog qhov muaj zog, cov yam ntxwv zoo, thiab kev ua tiav. Kev lees paub yog hais txog qhov muaj zog tshwj xeeb ntawm cov phooj ywg, tsis yog hais txog koj qhov kev qhuas los sis kev txhawb siab.

R – REFLECTIVE listening (Kev mloog UAS MUAJ KEV XAV TXOG)

Kev mloog uas muaj kev xav txog los sis xav txog yog kev txawj hais lus ntawm kev nkag siab. Txawm hais tias kev nkag siab yog ib txoj hauv kev nrog tib neeg, kev xav yog qhov uas tus neeg mloog ua. Kev xav txog yuav tsum ua tib zoo mloog nrog kev txaus siab tiag-tiag thiab xav paub kom nkag siab txog cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev paub dhau los—tom qab ntawd xav txog lub ntsiab lus ntawm qhov uas tus phooj ywg qhia zoo li daim iav. Kev mloog uas muaj kev xav txog yog qhov kev sib txuas lus tseem ceeb tshaj plaws hauv cov kev lis ntawm kev muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg.

S – SUMMARY (COV NTSIAB LUS XAUS)

Tom qab ib ntus ntawm kev sib tham, cov ntsiab lus xaus sib txuas ua ke yam uas cov phooj ywg tau sib faib qhia. Cov ntsiab lus xaus tuaj yeem muab kev hloov pauv mus rau lub ntsiab lus tom ntej los sis tuaj yeem kaw rau lub rooj sib tham. Zoo li kev xav txog, cov ntsiab lus xaus qhia tau hais tias ua tib zoo mloog thiab nkag siab txog yam uas tus phooj ywg tau hais.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: Miller W.R., & Rollnick, S. (2013). *Kev Xam Phaj Kev Txhawb Dag Zog: Pab kev hloov pauv tib neeg* (phau thib 3). New York, NY: Guilford Press.

Open Questions (Cov Lus Nug Qhib)

(20 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau kawm ntxiv txog cov lus nug qhib (OARS) thiab xyaum kev txawj ntse xub thawj.

HAUV KEV

1. Muab *Kev Piv Qhia Cov Kev Txawj Ntse Txog Cov Lus Nug Qhib*.
2. Ua Kom Tiav *Tes Dej Num: Open Questions (Cov Lus Nug Qhib)*. Muab kev yooj yim rau kev sib tham hauv pab pawg loj txhawm rau los piv qhia txog cov tes dej num los ntawm kev sib tham txhua yam.

Kev Piav Qhia Kev Txawj Open Questions (Cov Lus Nug Qhib) Ntawm (OARS)

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 2.7; 4.4; 4.6; 4.7; 4.8)

Cov lus nug qhib rub cov phooj ywg txoj kev xav, kev paub dhau los, kev xav, kev hnov tau, lub tswv yim, kev npau suav, kev txhawj xeeb, thiab cov kev cov nyom. Hauv lwm lo lus, cov lus nug qhib yog tsim txhawm rau los caw tib neeg txhawm rau los qhia thiab tshawb nrhiav, thiab qhov no txhawb kev sib txuas zoo. Qhov fab ntxeev ntawm cov lus nug qhib yog cov lus nug uas raug kaw. Cov lus nug raug kaw yuav sau qhov tseeb (leej twg, dab tsi, qhov twg, thaum twg) los sis cov lus qhia tshwj xeeb nrog cov lus teb luv los sis ib lo lus (yog los sis tsis yog) thiab qhov no tuaj yeem txwv kev sib txuas.

Yuav ua li cas koj thiaj li paub tias yog ib lo lus nug qhib los sis kaw? Nws yog thawj lo lus uas txiav txim siab hom lus nug. Cov lus nug uas pib nrog "Koj puas tuaj yeem...", "Koj puas...", "Puas yog koj...", "Puas muaj...", thiab "Puas muaj..." yuav yog cov lus nug uas raug kaw.

Pib cov lus nug qhib:

- Dab Tsi
- Li Cas
- Qhia kuv txog
- Piav Qhia

Tes Dej Num: Open Questions (Cov Lus Nug Qhib)

Hauv pab pawg ntawm ob los sis peb, tshab xyuas cov lus nug hauv qab no thiab txiav txim siab seb lo lus nug puas yog qhib los sis kaw (tso lub npov kos rau hauv kab uas tsim nyog). Yog tias lo lus nug raug kaw, tig nws mus rau hauv lo lus nug qhib los ntawm kev sau nws tawm hauv qhov chaw uas tau muab los ntawm cov lus nug qhib.

Cov Lus Nug	Qhib	Kaw Lawm
1. Koj nyob li cas xwb?		
2. Koj puas muaj hnuv uas zoo?		
3. Kuv yuav tuaj yeem txhawb nqa koj li cas?		
4. Koj puas muaj qee qhov kev ntxhov siab hauv koj lub neej tam sim no?		
5. Koj puas tuaj yeem qhia kuv txog koj lub neej?		
6. Koj muaj kev txhawj xeeb dab tsi nyob rau lub sij hawm no?		
7. Puas muaj qee qhov kev ntxhov siab tshwm sim rau koj?		
8. Qhia rau kuv txog koj qhov kev txhawb nqa zej tsoom.		
9. Koj puas hnov tau tias kho siab?		
10. Koj puas tuaj yeem qhia kuv tias koj txoj kev zoo rov qab los mus txog qhov twg?		

Tam sim no, tsim ob cov lus nug qhib uas hais txog kev sib txuas lus nrog cov phooj ywg thaum lub rooj sib tham xub thawj.

Txuas cov lus nug qhib 1:

Txuas cov lus nug qhib 2:

Affirmation (Kev Lees Paub)

(40 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Yog xav paub ntxiv txog affirmation (kev lees paub) (OARS) thiab koom nrog kev xyaum cov kev txawj xub thawj.

HAUV KEV

1. Tshab xyuas *Kev Piav Qhia Kev Txawj Ntse Lees Paub*.
2. Ua Kom Tiav *Tes Dej Num: Affirmation (Kev Lees Paub) 1*.
 - Sib sau cov kev xav ntawm pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Qhov muaj zog ntawm cov phooj ywg hauv lub neej, zej zog, thiab kev zoo rov qab los yog muaj dab tsi?". Txhua lub zog yuav tsum yog ib lo lus los sis kab lus luv-luv. Nco ntsoov txhua lub zog nyob rau hauv ib txoj kev uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem saib pom. Caw cov neeg koom nrog txuas ntxiv nrog cov lus nug qhib "Dab tsi ntxiv?" (tsis yog lo lus nug kaw "Dab tsi ntxiv?"). Txuas ntxiv mus txog 20 lub zog tau sau tseg rau txhua tus neeg koom nrog pom.
 - Hauj lwm pab pawg me. Faib cov neeg koom ua pawg ntawm plaub los sis tsib leeg. Muab txhua pab pawg txog plaub lub zog los ntawm cov npe thiab hais kom pab pawg xaiv uas tsuas yog ib lub zog rau qhov tes dej num. Muab cov lus qhia: "Thaum koj xaiv lub zog, tawm tswv yim rau ob nqe lus nug sib tham. Kom ib tug neeg sau ntawv txhawm rau los qhia tawm rau pawg loj. Tom qab ntawd tsim ob qhov kev lees paub uas siv cov kev coj ua zoo tshaj plaws."
 - Pab pawg loj sib faib qhia tawm. Txhua pab pawg yuav tsum sib qhia lawv qhov kev muaj peev xwm ua tau uas tau xaiv, cov txiaj ntsig ntawm cov tswv yim xav, thiab lawv qhov kev lees paub ntawm ob qho kev nyiam. Tus kws muab kev yooj yim yuav tsum nco ntsoov txhua qhov kev lees paub, lo lus-rau-lo lus, hauv txoj hauv kev uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom rau kev siv yav tom ntej.
3. Ua Kom Tiav *Tes Dej Num: Affirmation (Kev Lees Paub) 2*.

Affirmation (Kev Lees Paub) (OARS) Kev Piav Qhia Kev Txawj

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.3; 2.7; 2.8; 4.1; 4.6; 4.7; 4.9)

Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tuav raws qhov kev muaj peev xwm ua tau. Qhov no txhais tau hais tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau saib xyuas qhov kev muaj peev xwm ua tau, cov yam ntxwv zoo, thiab kev ua tiav ua ntej nrog kev zoo rov qab los.

Cov kev coj ua uas zoo tshaj plaws rau kev lees paub:

- Kev lees paub yog qhov tshwj xeeb hais txog tus phooj ywg qhov kev muaj peev xwm ua tau, tus cwj pwm zoo, los sis kev ua tiav ua ntej. Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum txheeb xyuas qhov kev muaj peev xwm ua tau tshwj xeeb, tus cwj pwm, los sis kev ua tiav.
- Kev lees paub yog qhov tseeb thiab los ntawm lub siab.
- Kev lees paub yog hais txog tus phooj ywg. Nws yog qhia raws li nqe lus tias “koj” (tsis yog nqe lus “Kuv”).

Piv txwv ntawm kev lees paub uas muaj kev txawj:

- Ua tsaug rau koj qhov kev ncaj ncees.
- Ua tsaug rau qhov koom nrog kev pheej hmoo thiab kev sib faib qhia.
- Koj tab tom xav txog txoj hauv kev uas koj tab tom tuav qhov xwm txheej no.
- Nrog txhua yam uas koj tau dhau los, koj muaj kev txiav txim siab muaj zog li no.
- Koj yog ib tug ua siab loj yam tsis txaus ntseeg rau qhov kev qhia txuas ntxiv.
- Koj yog ib tus neeg muaj peev xwm tiv thaiv tau ntau yam teeb meem ntawm lub neej.

Kev lees paub yog **tsis** qhia kev pom zoo, kev cog lus pom zoo, kev txhawb siab, los sis kev qhuas tsis tshwj xeeb. Cov nqe lus hauv qab no tej zaum yuav zoo li zoo, tab sis txhua lo lus tsis muaj kev pom zoo yam txawj ntse. Txhua nqe lus tsis muaj qhov twg thiab? (Saib cov kev coj ua zoo tshaj plaws saum toj no.)

- Qhov ntawd zoo heev.
- Qhov ntawd zoo kawg nkaus.
- Ua tau zoo heev!
- Kuv paub tias koj ua tau!
- Zoo lawm ua ntxiv mus.
- Kuv txaus siab rau koj.

Txawm hais tias muaj lub tswv yim zoo tom qab txhua nqe lus no, kev paub zoo tshaj plaws mus dhau lub hom phiaj kom muaj kev cuam tshuam zoo rau kev txhawb nqa cov phooj ywg. Kev cuam tshuam zoo yuav tshwm sim ntau dua thaum qhov kev lees paub tshwj xeeb, qhov tseeb, thiab muaj txiaj ntsig.

Tes Dej Num: Affirmation (Kev Lees Paub) 1

Dab tsi yog qhov kev muaj peev xwm ua tau uas cov phooj ywg muaj nyob hauv lub neej, zej zog, thiab kev zoo rov qab los?

Qhov kev muaj peev xwm ua tau hauv kuv cov phooj ywg

Lub Peev Xwm Ua Tau: _____

Cov neeg qhia qhov muaj peev xwm ua tau no li cas?

Qhov muaj peev xwm ua tau no pab tib neeg li cas?

Tsim cov lus pom zoo siv cov kev coj ua zoo tshaj plaws

Affirmation (Kev Lees Paub) 1:

Affirmation (Kev Lees Paub) 2:

Tes Dej Num: Affirmation (Kev Lees Paub) 2

Qee lub sij hawm nws yooj yim dua txhawm rau kom pom qhov muaj peev xwm ua tau ntwam lwm tus yooj yim dua li ntwam peb tus kheej. Rau cov tes dej num no, xav txog qhov muaj peev xwm ua tau ntwam koj tus kheej. Koj coj kev muaj peev xwm ua tau dab tsi nkag los rau koj lub neej, zej zog, thiab kev zoo rov qab los? Koj pom dab tsi hauv koj tus kheej, los sis yam twg uas tej zaum lwm tus uas paub koj, pom hauv koj tus kheej? Tshab xyuas cov npe ntwam qhov muaj zog thiab txheeb xyuas plaub mus rau-rau lub zog uas koj los sis lwm tus pom. Nco ntsoov tias qhov muaj peev xwm ua tau hauv qhov chaw uas tau muab hauv qab no.

Taug txoj kev
nyuaj
Kev tsom xam
Txaus qhuas rau
Kev kos duab
Kev muaj peev
xwm qhia tawm
Muaj tseeb
Kev saib xyuas
Muaj kev khuv leej
Sib txuas lus
Kev txhawb dej
siab
Siab tawv
Muaj tswv yim
Xav paub
Kev txiav txim siab
Kev mob siab rau
Kev txhob txwm
Tsom ntsoov rau
lub ntsiab lus
Rau siab nrho
Kev ua siab ntev
Kev nquag plias
Kev rau siab
Ncaj Ncees
Hloov pauv tau
yooj yim

Tsom kwm mus
rau
Kev Phooj Ywg
Siab dav
Kev ris txiaj
Pab tau
Muaj kev ua siab
ncaj
Muaj kev cia siab
Txo hwj chim
Lom zem
Ua ib leeg
Xav paub xav pom
Kev tsim kev
tshoov siab
Muaj kev txawj
ntse
Siab zoo
Muaj kev paub
Muaj kev txhawb
siab
Kev soj ntsuam
saib
Kev xav zoo
Qhib siab
Raws kev raws cai
Npaj teeb tsa
Qhov tawm mus
Tus neeg mob

Thaj yeeb
Ua siab ntev
Ua tsis tseg li
Siv tau tiag
Raug
Tus kws daws teeb
meem
Muaj kev txawj
ntse
Muaj peev txheej
Muaj kev sib hwm
Kev lav ris
Tswj tus kheej tau
Sab ntsuj plig
Los ntwam ntuj
tsim
Ncaj nraim
Tswv yim
Muaj kev txawj
Tsom ntsoov rau
kev ua pab pawg
Muaj kev xav zoo
Ntseeg tau
Muaj peev xwm
ntau yam
Sov
Kev txais tos
Txawj ntse

Kev muaj peev xwm ua tau hauv kuv tus kheej:

_____	_____	_____
_____	_____	_____

Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)

(95 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Kawm paub ntau ntxiv txog reflective listening (kev mloog uas muaj kev xav txog) (OARS) thiab koom nrog kev xyaum kev cov kev txawj ntse xub thawj.

HAUV KEV

1. Tshab Xyuas *Kev Piav Qhia Txog Kev Txawj Ntse Ntawm Reflection (Kev Xav Txog)*.
2. Ua kom tiav cov tes dej num.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 1 – Cov Kev Cuam Tshuam Thaiv Kev Mloog Lus. Muab cov lus qhia raws li tau sau tseg. Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom nrog ua kom tiav 1-10. Thaum nws tshwm sim txhua tus neeg koom ua tiav 1-10, tshab xyuas cov ntawv tom qab tus lej 10. Saib vis dis aus. Teb cov lus nug uas tau teev tseg, raws li ib pab pawg loj. Ceeb toom rau cov neeg koom nrog tias Daim Ntawv Qhia Txog Qhov Kev Dag Uas Muaj Qhov Thaiv Kev Ntawm Kev Mloog yog phau ntawv qhia ceev ntawm cov kev thaiv ntawm kev mloog.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 2 – Cov Tswv Yim rau Kev Mloog. Cov neeg koom nrog ua tiav thawj ib nrab ntawm cov tes dej num no ua khub. Thaum cov neeg koom nrog tau sau tseg qee cov tswv yim lawm ces txhua tus rov qab los ua ke txhawm rau tshaj tawm ua pab pawg. Pib tshaj tawm ua pab pawg loj los ntawm kev nug cov neeg koom txhawm rau los qhia lawv cov txiaj ntsig zoo tshaj plaws, ua tib zoo mloog cov tswv yim. Suav sau cov tswv yim no los ntawm kev ceeb toom txhua tus ntawm ib daim ntawv rau txhua tus neeg koom nrog pom.

Tom qab tag nrho cov tswv yim tau sau tseg, muab cov ntsiab lus xaus. Hauv qab ntawm daim ntawv, kos ib kab tuab thiab qhia “kab hauv qab.” Qhia cov hauv qab no: “Txhua lub tswv yim no muaj ib yam zoo sib xws thiab qhov ntawd yog qhov kev txiav txim siab txhawm rau los mloog. Kev txiav txim siab txhawm rau los mloog yog “kab hauv qab.” Khaws cov ntaub ntawv tsim los ua ib feem ntawm cov tes dej num no rau kev siv tom qab.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 3 – Kev Mloog Yam Tsis Ua Lus Hais. Nyeem cov lus qhia rau txhua lub luag hauj lwm. Hais kom cov neeg koom tsis txhob hloov mus txog thaum koj hu thov lub sij hawm. Teeb tsa lub sij hawm rau ob feeb. Qhov tes dej num yog qhov txawv txav rau ntau tus neeg. Cia cov neeg koom nrog tawm tsam dhau ob feeb, thiab tom qab ntawd hu thov lub sij hawm. Kom cov neeg koom hloov lub luag hauj lwm, muab cov lus qhia tib yam ntxiv rau lub luag hauj lwm tshiab. Teem lub sij hawm li ob feeb thiab pib qhov tes dej num.

Hu thov sij hawm.

Muab kev yooj yim rau kev sib tham nrog pab pawg loj txhawm rau nug. Pib qhov cov lus nug nrog kev lees paub. (Qhov ntawd yog ib qho nyuaj ua si thiab ua tsaug rau koj dai rau hauv qhov ntawd los ntawm qhov tsis txaus ntseeg.) Tom ntej no, nug ib lo lus nug qhib txhawm rau cov kev paub dhau los rau cov neeg koom nrog. (Cov neeg mloog: Kev mloog tsis hais lus zoo li cas rau koj? Puas muaj lwm yam dab tsi ntxiv? Cov neeg hais lus: Koj yuav qhia tau li cas tias tus neeg ntawd tab

tom mloog koj?) Tus qauv kev mloog uas muaj kev xav txog thaum teb rau cov neeg koom nrog kev sib faib qhia.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 4 – Twv Kev Kawm. Muab cov lus qhia hauv qab no los teeb tsa cov tes dej num: “Cov neeg hais lus koj yuav pib ua hauv lwm no los ntawm kev sib qhia ib yam uas koj nyiam txog koj tus kheej. Tom qab ntawd, txawm li cas los xij, cov neeg hais lus, koj tsuas yog teb tias yog los sis tsis yog. Qhov no tsis yog kev sib tham. Nws yog cov tes dej num kev cob qhia. Tam sim no, cov neeg mloog, thaum koj pom tias tus neeg hais lus nyiam dab tsi txog lawv tus kheej, kuv xav kom koj ua qhov kev kawm paub txog lub ntsiab lus hauv qab. Siv tus tsiaj ntawv pib 'koj txhais tau tias koj...' tom qab ntawd ces koj twv. Cov neeg hais lus, nco ntsoov, koj tsuas tuaj yeem teb tau tias yog, qhov kwv yees yog nyob rau hauv lub tiaj ntaus pob, los sis tsis yog, qhov kev twv ntawd tsis raug me ntsis. Cov neeg mloog, tsis hais seb koj teb tias yog los sis tsis yog, muab tag nrho plaub qhov kev twv. Thaum koj ua tiav nrog cov ntu no, mus rau tom ntej thiab hloov lub luag hauj lwm thiab ua tib cov ntu ntawd dua ntxiv.”

Ua qauv qhia tes dej num.

Npaj txhij txhawm rau los ua qauv qhia tus neeg hais lus thiab cov neeg mloog lus nrog plaub qhov kev twv rau kev kawm. Pib qhov tes dej num tom qab koj ua qauv qhia. Tom qab txhua tus tau muaj caij nyooq hauv cov neeg hais lus thiab cov neeg mloog, pab txhawb pab pawg neeg loj txhawm rau los pab cov neeg koom tes paub txog qhov tes dej num no. Lub luag hauj lwm tseem ceeb tshaj plaws hauv tes dej num no yog lub luag hauj lwm ntawm tus neeg mloog. Cov neeg mloog yuav tsum ua kom muaj kev paub txog kev twv thiab qhov ntawd yuav tsum muaj kev nkag siab thiab kev xav. Hais kom cov neeg mloog qhia seb nws zoo li cas hauv tes dej num no. (Cov neeg mloog, nws zoo li cas rau koj hauv qhov tes dej num no los ntawm kev saib rau ntawm qhov kev xav?)

Yog tias koj hnov cov lus teb xws li, “Nws yog qhov nyuaj,” “Nws muaj kev cov nyom,” “Kuv twv tas lawm,” xav rov qab los txhawb cov kev paub no. (Koj yuav tsum ua tib zoo mloog; qhov kev mloog li no muaj kev cov nyom.) Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau lees paub tias kev mloog yog ib qho kev txawj ntse uas yuav tsum tau siv ntau yam los txhim kho.

Lwm cov lus teb uas koj tuaj yeem hnov yog li cas cov neeg mloog tau txais kev tawm tswv yim tam sim los ntawm tus neeg hais lus. Qhov no yog ib qho kev pom uas tseem ceeb hais txog kev xav txog kev mloog. Hauv kev sib tham nrog cov phooj ywg thaum koj tuav daim iav thiab xav txog, koj tau txais kev tawm tswv yim kiag tam sim ntawd seb koj qhov kev twv puas raug. Yog tias koj qhov kev twv yog qhov tseeb, tib neeg nyiam txaus siab thiab txuas ntxiv sib faib qhia; yog tias koj qhov kev twv tsis raug me ntsis uas tsis yog vim cov phooj ywg pom tias koj tab tom sim nkag siab lawv qhov kev paub thiab kev xav. Yuav tsis muaj txim rau qhov muaj qhov kev twv uas tsis raug me ntsis.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 5 – Twv Kev Kawm (txuas ntxiv). Cov neeg koom ua tiav qhov tes dej num no hauv ib khub tes dej num yav dhau los. Tom qab cov neeg koom nrog kev twv rau txhua yam khoom, muab kev yooj yim sib faib qhia tawm rau pab pawg loj. Nyeem txhua yam, ib zaug ib lub sij hawm, thiab caw cov khub los sib faib qhia ib qho ntawm lawv cov kev twv. Caw peb mus rau plaub qhov kev twv rau txhua yam khoom.

Thaum cov neeg koom nrog sib faib qhia qhov kev twv, txhawb qhov kev kwv yees kom muab faib ua ib nqe lus, tsis yog lus nug, vim qhov no teeb tsa cov tes dej num

yav tom ntej. Tsim ib qho kev sib tham luv-luv txog qhov laj thawj ntawm txhua qhov kev twv zoo li kev kawm. Cov kab hauv qab no yog qhov ua kom paub kev twv yam muaj kev kawm paub txog cov phooj ywg cov ntsiab lus hauv qab xav tias muaj kev pheej hmoo vim kev ntshai tias qhov kev twv yuav raug txiav los sis tsis raug. Ua ib tus neeg txawj mloog yuav tsum tau ua tib zoo mloog tsis yog rau cov lus uas tus neeg hais xwb, tab sis kuj yog lub ntsiab lus hauv qab cov lus. Qhov kev pheej hmoo yuav tsim nyog vim tias qhov txiaj ntsig yog nrog kev nkag siab, kev sib raug zoo nrog cov phooj ywg tau tsim sai heev.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 6 – Yog Vim Li Cas Cov Nqe Lus, Tsis Yog Cov Lus Nug rau Kev Xav Txog. Pib nrog ib khub thiab sib qhia los sis tig mus rau cov neeg zej zog sib tham txog tias vim li cas cov lus, tsis yog cov lus nug, yog qhov tseem ceeb rau kev mloog uas xav txog.

Tom ntej no, pab txhawb kev sib tham hauv pab pawg loj. Rub cov tswv yim thiab kev pom ntawm cov lus nug. Nws yog txhua yam uas cov neeg koom nrog tawm tsam los teb cov lus nug no. Qhov tseeb, kev tawm tsam yuav nkag siab tob txog qhov tseem ceeb ntawm kev mloog uas xav txog. Nyob rau tib lub sij hawm, koj yuav xav kom muaj lus teb ntawm qhov npaj txhij. Nov yog qhov piav qhia los ntawm William R. Miller: “Feem ntau nws xav tias koj txawv-txawv thaum xub thawj ua ib nqe lus es tsis yog nug ib lo lus nug. Tom qab tag nrho, koj paub tias qhov koj hais yog kev twv, yog li koj yuav tsum tsis txhob nug es tsis txhob qhia? Nov yog ib qho laj thawj tias vim li cas. Hauv yam lus, ib lo lus nug xav tau rau tus neeg rau cov lus teb. Nws yog qhov kev hloov maj mam, kev tshawb nrhiav me-me... Yuav muaj dab tsi tshwm sim thaum koj muab cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog? Feem ntau, tus neeg hais lus tuav txoj cai ntawm kev hais lus, txav mus rau tib txoj kev yam tsis tas yuav tsum tau hla txoj kev thaiv. Muab kev xav txog kev mloog raws li cov lus tso cai rau tib neeg txhawm rau los qhia thiab tshawb txog laww tus kheej kev paub yam tsis muaj kev cuam tshuam.”

Cov kab hauv qab yog qhov uas peb tsis tau siv txhawm rau los mloog txoj hauv kev no thiab, rau ntau tus, muab kev xav raws li nqe lus yuav hnov qhov txawv txav thiab tsis xis nyob. Qhov ntawd yog txhua yam, thiab nws yog qhov laj thawj tias vim li cas cov ntawv kawm tau tsim txhawm rau los muab sij hawm los xyaum tsim cov txuj ci tseem ceeb no.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 7 – Kev Xav Txog raws Cov Nqe Lus. Nyeem txhua lo lus nug. Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub suab nce mus rau qhov kawg rau cov lus nug. Cov neeg koom nrog tag nrho sib koom ua ke tawm suab yuav tsum tig lo lus nug mus rau hauv nqe lus. Siv tib lo lus tab sis hloov kev tawm lub suab. Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub suab nce mus rau qhov kawg rau cov nqe lus

3. Qhia rau cov neeg koom nrog tias *Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)* yog phau ntawv qhia ceev rau kev mloog uas xav txog. Tshab xyuas cov ntau ntawv no hauv kev sib tham hauv pab pawg loj. Kev tshab xyuas yuav tsum duav roos txhua yam ntawm kev mloog uas xav txog, suav nrog qib thiab hom kev xav hauv cov piv txwv, qhov pib xav txog, thiab kev xav zoo tshaj plaws.
4. Ua Kom Tiav *Tes Dej Num: Reflective (Kev Xav Txog) 8.* Muab cov lus qhia raws li tau sau tseg.

Reflection (Kev Xav Txog) (OARS) Kev Piav Qhia Kev Txawj Ntse

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.4; 2.7; 4.1; 4.4; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9)

Hauv cov ntawv kawm no, kev mloog muaj kev txawj ntse yog hu ua kev mloog uas xav txog los sis reflection (kev xav txog) yooj yim. Kev xav ntsoov txog yog qhov qhia txog kev xav uas muaj kev nkag siab rau. Kev xav uas muaj kev nkag siab rau yog ib txoj hauv kev nrog cov neeg uas tsis tau txiav txim siab, kev lees txais, thiab xav paub txog lwm tus txoj kev hnov tau, kev xav, thiab kev paub dhau los. Kev xav uas muaj kev nkag siab rau zoo ib yam li muab koj tus kheej tso rau hauv lwm tus neeg nkawm khau thaum tseem nyob hauv koj tus kheej nkawm khau.

Txawm hais tias kev nkag siab yog ib txoj hauv kev nrog tib neeg, kev xav yog qhov uas tus neeg mloog ua. Kev xav txog yuav tsum ua tib zoo mloog nrog kev txaus siab tiag-tiag thiab xav paub kom nkag siab txog cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev paub dhau los—tom qab ntawd xav txog lub ntsiab lus ntawm qhov uas tus phooj ywg qhia zoo li daim iav. Kev mloog uas muaj kev xav txog yog qhov kev sib txuas lus tseem ceeb tshaj plaws hauv cov kev lis ntawm kev muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg.

Cov kauj ruam txhawm rau los ua ib qho kev xav ntsoov txog

Muaj peb kauj ruam txhawm rau los ua ib qho kev xav ntsoov txog.

1. Ua tib zoo mloog thiab mloog yam uas cov phooj ywg tab tom hais.
2. Ua ib qho kev kawm kwv yees txog cov ntsiab lus ntawm cov phooj ywg.
3. Qhia koj cov kev paub kev twv uas muaj kev kawm raws li cov nqe lus yooj yim.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: Miller W.R. (2018). *Kev mloog kom zoo: Txuj ci kos duab txog kev nkag siab uas muaj kev xav*. Eugene, OR: Wipf & Stock.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 1 – Cov Kev Cuam Tshuam Thauv Kev Mloog Lus

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab cov lus qhia raws li tau sau tseg. Muab sij hawm rau cov neeg tuaj koom nrog ua kom tiav 1-10. Thaum nws tshwm sim, txhua tus neeg koom ua tiav 1-10, tshab xyuas cov ntawv tom qab tus lej 10.

Kauj Ruam 1 hauv kev tsim kev xav ntsoov txog yog ua tib zoo mloog thiab hnov yam uas cov phooj ywg tab tom hais. Kev mloog zoo pib ntawm no, tab sis tam sim ntawd cov kev cov nyom tshwm sim vim muaj ntau txoj kev thauv. Tshab xyuas cov npe hauv qab no thiab txheeb xyuas ob los sis peb txoj hauv kev uas cuam tshuam koj qhov kev mloog zoo.

1. **Kev coj qhia:** qhia rau tib neeg yam uas lawv yuav tsum ua
 - Koj yuav tsum ntsib kev muaj tseeb tiag.
 - Koj yuav tsum ua qee yam txog qhov xwm txheej no.
2. **Lus Ceeb Toom:** taw qhia qhov txaus ntshai los sis kev phom sij ntawm yam uas tus neeg tab tom ua
 - Yog koj ua li ntawd ces koj yuav khuv xim nws.
 - Koj yuav tsum nres yog tsis li ntawd!
3. **Tawm tswv yim:** tawm tswv yim qhia, muab kev daws teeb meem
 - Nov yog qhov kuv yuav ua yog tias kuv yog koj...
 - Koj puas tau xav txog...
4. **Kev yaum:** muab cov laj thawj los sis sim ua kom ntseeg tau nrog kev xav
 - Nws yog qhov tsim nyog ua thiab ntawm no yog qhov laj thawj...
 - Tam sim no cia peb sim xav txog qhov no. Qhov tseeb tiag yog...
5. **Kev pom zoo:** nyob ntawm tus neeg ib sab, pom zoo, qhuas
 - Yog lawm, koj hais yog lawm.
 - Qhov ntawd yog qhov kuv yuav ua.
 - Zoo rau koj!
6. **Kev ntau nqi:** piav qhia tias tus neeg tab tom ua los sis hais dab tsi
 - Koj puas paub qhov teeb meem tseeb tiag yog dab tsi?
7. **Kev soj ntsuam:** nug cov lus nug txhawm rau kom tau txais cov ntau ntawv los sis sib sau qhov tseeb
 - Koj paub qhov ntawd thawj zaug yog thaum twg?
 - Dab tsi ua rau koj hnov tau li ntawd?

8. **Ntseeg siab:** nplij siab tib neeg

- Txhua yam yuav zoo.
- Qhov no yuav ua hauj lwm.

9. **Pom siab pom ntsws:** hnov tau tias txhawj los sis tu siab rau tib neeg

- Kuv tu siab heev uas tau hnov qhov no.
- Kuv tu siab txog koj qhov xwm txheej.
- Yam tsawg kawg nws tsis zoo li _____.

10. **Kev ntxhov siab:** kev siv kev lom zem, hloov cov ntsiab lus, los sis thim tawm

- Qhov ntawd ua rau kuv nco txog qhov kev tso dag no...
- Cia peb tham txog lwm yam.

Nws tsis yog hais tias cov lus teb no tsis raug lawm. Tseeb tiag, muaj qee lub sij hawm, cov xwm txheej, thiab cov xwm txheej uas qee qhov ntawm cov lus teb no yuav tsim nyog los sis tsim nyog. Lub ntsiab lus yog cov lus teb no yog **tsis mloog**.

Qee lub sij hawm muaj kev xav uas muaj kev nkag siab rau tsis mee pem nrog kev khuv leej. Kev xav uas muaj kev nkag siab rau yog ib txoj hauv kev nrog cov neeg uas tsis tau txiav txim siab, kev lees txais, thiab xav paub txog lwm tus txoj kev hnov tau, kev xav, thiab kev paub dhau los. Kev khuv leej yog peb txoj kev txhawj thiab kev tu siab rau lwm tus txoj kev txom nyem. Kev khuv leej feem ntau yog los ntawm qhov chaw saib xyuas los sis kev txhawj xeeb. Txawm li cas los xij, hais txog kev khuv leej yog ib txoj hauv kev thaiv rau kev mloog.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Saib vis dis aus hauv qab. Teb cov lus nug uas tau teev tseg, raws li ib pab pawg loj. Ceeb toom rau cov neeg koom nrog tias *Daim Ntawv Qhia Txog Qhov Kev Dag Uas Muaj Qhov Thaiv Kev Ntawm Kev Mloog* yog phau ntawv qhia ceev ntawm cov kev thaiv ntawm kev mloog.

VIS DIS AUS: "Kev xav uas muaj kev nkag siab rau"

- Dr. Brené Brown

<https://www.youtube.com/watch?v=1Ewgu369Jw&t>

Tom qab saib daim vis dis aus, teb cov lus nug hauv qab no.

- Dab tsi tshwm sim rau koj hauv vis dis aus?
- Kev khuv leej yog kev nthuav qhia txoj hauv kev rau kev mloog thiab nkag siab lwm tus txoj kev hnov tau, kev xav, los sis kev paub li cas?

Daim Ntawv Qhia Dag Uas Muaj Qhov Thaiv Kev Ntawm Kev Mloog

Cov no yog qhov kev thaiv rau kev mloog.

- **Kev koj qhia:** qhia rau tib neeg yam uas lawv yuav tsum ua
 - Koj yuav tsum ntsib kev muaj tseeb tiag.
 - Koj yuav tsum ua qee yam txog qhov xwm txheej no.
- **Lus Ceeb Toom:** taw qhia qhov txaus ntshai los sis kev phom sij ntawm yam uas tus neeg tab tom ua
 - Yog koj ua li ntawd ces koj yuav khuv xim nws.
 - Koj yuav tsum nres yog tsis li ntawd!
- **Tawm tswv yim:** tawm tswv yim qhia, muab kev daws teeb meem
 - Nov yog qhov kuv yuav ua yog tias kuv yog koj...
 - Koj puas tau xav txog...
- **Kev yaum:** muab cov laj thawj los sis sim ua kom ntseeg tau nrog kev xav
 - Nws yog qhov tsim nyog ua thiab ntawm no yog qhov laj thawj...
 - Tam sim no cia peb sim xav txog qhov no. Qhov tseeb tiag yog...
- **Kev pom zoo:** nyob ntawm tus neeg ib sab, pom zoo, qhuas
 - Yog lawm, koj hais yog lawm.
 - Qhov ntawd yog qhov kuv yuav ua.
 - Zoo rau koj!
- **Kev ntau nqi:** piav qhia tias tus neeg tab tom ua los sis hais dab tsi
 - Koj puas paub qhov teeb meem tseeb tiag yog dab tsi?
- **Kev soj ntsuam:** nug cov lus nug txhawm rau kom tau txais cov ntaub ntawv los sis sib sau qhov tseeb
 - Koj paub qhov ntawd thawj zaug yog thaum twg?
 - Dab tsi ua rau koj hnov tau li ntawd?
- **Ntseeg siab:** nplij siab tib neeg
 - Txhua yam yuav zoo.
 - Qhov no yuav ua hauj lwm.
- **Pom siab pom ntsws:** hnov tau tias txhawj los sis tu siab rau tib neeg
 - Kuv tu siab heev uas tau hnov qhov no.
 - Kuv tu siab txog koj qhov xwm txheej.
 - Yam tsawg kawg nws tsis zoo li _____.
- **Kev ntxhov siab:** kev siv kev lom zem, hloov cov ntsiab lus, los sis thim tawm
 - Qhov ntawd ua rau kuv nco txog qhov kev tso dag no...
 - Cia peb tham txog lwm yam.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: Miller W.R. (2018). *Kev mloog kom zoo: Txuj ci kos duab txog kev nkag siab uas muaj kev xav*. Eugene, OR: Wipf & Stock.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 2 – Cov Tswv Yim rau Kev Mloog

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov neeg koom nrog ua tiav thawj ib nrab ntawm cov tes dej num no ua khub. Thaum cov neeg koom nrog tau sau tseg qee cov tswv yim lawm ces txhua tus rov qab los ua ke txhawm rau tshaj tawm ua pab pawg.

Pib tshaj tawm ua pab pawg loj los ntawm kev nug cov neeg koom txhawm rau los qhia lawv cov txiaj ntsig zoo tshaj plaws, ua tib zoo mloog cov tswv yim. Suav sau cov tswv yim no los ntawm kev ceeb toom txhua tus ntawm ib daim ntawv rau txhua tus neeg koom nrog tuaj yeem pom tau. Tom qab tag nrho cov tswv yim tau sau tseg, muab cov ntsiab lus xaus. Hauv qab ntawm daim ntawv teev npe uas txhua tus neeg koom tuaj yeem pom, kos ib kab tuab, thiab sib faib qhia “kab hauv qab.”

Qhia cov hauv qab no: “Txhua lub tswv yim no muaj ib yam zoo sib xws thiab qhov ntawd yog qhov kev txiaj txim siab txhawm rau los mloog. Kev txiaj txim siab txhawm rau los mloog yog 'kab hauv qab.’” Khaws cov ntaub ntawv tsim los ua ib feem ntawm cov tes dej num no rau kev siv tom qab.

Kev xav muaj kev nkag siab xav kom peb xav paub txog lwm tus txoj kev hnov tau, kev xav, thiab kev paub. Kev xav txog cov phooj ywg txoj kev xav tuaj yeem nyuaj thaum peb tau nqis peev hauv peb tus kheej qhov kev xav thiab cov ntsiab lus ntawm kev saib pom. Qhov xov xwm zoo yog tias kev xav uas muaj kev nkag siab rau thiab kev mloog zoo yog ib qho txuj ci uas tuaj yeem kawm, xyaum, tsim kho, txhawb nqa, thiab ua kom zoo dua qub.

Tes dej num ua khub: Tig mus rau koj tus neeg nyob ze thiab sib faib qhia luv-luv nrog rau koj thawj qhov kev mloog li ob los sis peb txoj hauv kev thaiv rau kev mloog lus. Koj puas tau nrhiav pom tias koj tus kheej muab kev khuv leej? Tom qab ntawd, sib tham nrog lwm txoj hauv kev uas koj tuaj yeem kov yeej los sis zam txoj hauv thaiv rau koj txoj kev mloog. Puas muaj qee cov tswv yim dab tsi rau koj ua tau ib tus neeg uas mloog, rau siab mloog yam puv npo? Sim ua kom meej sai li sai tau thiab nco ntsoov koj cov tswv yim ntawm no:

Txoj kab hauv qab ntawm kev ua tus tib neeg uas tib zoo mloog, nthuav qhia yam puv npo ntawm:

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 3 – Kev Mloog Yam Tsis Ua Lus Hais

Tes dej num ua khub: Cov kws muab kev yooj yim yuav koom nrog ib tus neeg uas lawv tsis tau ua hauj lwm nrog thiab cov neeg koom yuav txiav txim siab tias leej twg yuav pib ua tus hais lus thiab leej twg yuav pib ua tus mloog.

- Cov lus qhia rau tus neeg hais lus: Thov tham txog tias vim li cas koj ntseeg tias kev mloog yog qhov tseem ceeb. Koj yuav tsum tau ua dab tsi txhawm rau kom ua tau raws li qhov xav tau, mloog zoo rau kev pab txhawb cov phooj ywg?
- Cov lus qhia rau tus neeg mloog: Txiav txim siab mloog. Zam qhov thaiv kev rau koj txoj kev mloog. Sim ib los sis ob lub tswv yim ntawm koj cov tswv yim mloog. Ua tib zoo mloog nrog kev txaus siab thiab xav paub; mloog koj lub qhov muag, pob ntseg, thiab lub siab. Kev mloog uas tsis hais lus! Qhov ntawd txhais tau tias tsis txhob ua suab nrov thaum lub sij hawm ua tes dej num no.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Hais kom cov neeg koom tsis txhob hloov mus txog thaum koj hu thov lub sij hawm. Teeb tsa lub sij hawm rau ob feeb. Qhov tes dej num yog qhov txawv txav rau ntau tus neeg. Cia cov neeg koom nrog tawm tsam dhau ob feeb, tom qab ntawd hu thov lub sij hawm. Kom cov neeg koom hloov lub luag hauj lwm, muab cov lus qhia tib yam ntxiv rau lub luag hauj lwm tshiab.

Teem lub sij hawm li ob feeb thiab pib qhov tes dej num.

Hu thov sij hawm.

Muab kev yooj yim rau kev sib tham nrog pab pawg loj txhawm rau nug. Pib qhov cov lus nug nrog kev lees paub, xws li: "Qhov ntawd yog ib qho nyuaj ua si thiab ua tsaug rau koj dai rau hauv qhov ntawd los ntawm qhov tsis txaus ntseeg."

Tom ntej no, nug lo lus nug qhib txhawm rau cov kev paub dhau los rau cov neeg koom nrog. (Cov neeg mloog: "Kev mloog tsis hais lus zoo li cas rau koj? Puas muaj lwm yam dab tsi ntxiv?" Cov neeg hais lus: "Koj yuav qhia tau li cas tias tus neeg ntawd tab tom mloog koj?") Tus qauv kev mloog uas muaj kev xav txog thaum teb rau cov neeg koom nrog kev sib faib qhia.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 4 – Twv Kev Kawm

Kauj Ruam 2 hauv kev tsim ib qho kev xav yog ua kom paub kev kwv yees txog tus neeg lub ntsiab lus. Ib tus phooj ywg cov lus uas tau hais nyob rau hauv ib lub sij hawm tsis tshua muaj kev sib tham txog kev nplua nuj ntawm lawv txoj kev ua neej nyob. Yog li ntawd, kev nkag siab txog tus neeg txoj kev paub thiab kev pom yuav tsum muaj qee qhov kev twv uas muaj kev kawm paub.

Tes dej num ua khub: Nrhiav lwm tus neeg uas koj tseem tsis tau ua hauj lwm nrog thiab txiav txim siab tias seb leej twg yuav pib ua tus hais lus thiab leej twg yuav pib ua tus mloog.

- Tus neeg hais lus: “Ib yam uas kuv nyiam txog kuv tus kheej yog...”
- Tus neeg mloog: “Koj txhais tau tias koj...”
- Tus neeg hais lus: Tsuas yog teb tias **yog** los sis **tsis yog**.
- Tus neeg mloog: Twv peb zaug ntxiv.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab cov lus qhia hauv qab no los teeb tsa cov tes dej num: “Cov neeg hais lus koj yuav pib ua hauj lwm no los ntawm kev sib qhia ib yam uas koj nyiam txog koj tus kheej. Tom qab ntawd, txawm li cas los xij, cov neeg hais lus, koj tsuas yog teb tias yog los sis tsis yog. Qhov no tsis yog kev sib tham. Nws yog cov tes dej num kev cob qhia. Tam sim no, cov neeg mloog, thaum koj pom tias tus neeg hais lus nyiam dab tsi txog lawv tus kheej, kuv xav kom koj ua qhov kev kawm paub txog lub ntsiab lus hauv qab. Siv tus tsiaj ntawv pib 'koj txhais tau tias koj...' tom qab ntawd ces koj twv. Cov neeg hais lus, nco ntsoov, koj tsuas tuaj yeem teb tau tias yog, qhov kwv yees yog nyob ze kawg kiag lawm, los sis tsis yog, qhov kev twv ntawd tsis raug me ntsis.

Cov neeg mloog, tsis hais seb koj teb tias yog los sis tsis yog, muab tag nrho plaub qhov kev twv. Thaum koj ua tiav nrog cov ntu no, mus rau tom ntej thiab hloov lub luag hauj lwm thiab ua tib cov ntu ntawd dua ntxiv.”

Ua qauv qhia tes dej num. Npaj txhij txhawm rau los ua qauv qhia tus neeg hais lus thiab cov neeg mloog lus nrog plaub qhov kev twv rau kev kawm. Pib qhov tes dej num tom qab koj ua qauv qhia. Tom qab txhua tus tau muaj caij nyoog hauv cov neeg hais lus thiab cov neeg mloog, pab txhawb pab pawg neeg loj txhawm rau los pab cov neeg koom tes paub txog qhov tes dej num no.

Lub luag hauj lwm tseem ceeb tshaj plaws hauv tes dej num no yog lub luag hauj lwm ntawm tus neeg mloog. Cov neeg mloog yuav tsum ua kom muaj kev paub txog kev twv thiab qhov ntawd yuav tsum muaj kev nkag siab thiab kev xav. Hais kom cov neeg mloog qhia seb nws zoo li cas hauv tes dej num no. (Cov neeg mloog, nws zoo li cas rau koj hauv qhov tes dej num no los ntawm kev saib rau ntawm qhov kev xav?) Yog tias koj hnov cov lus teb xws li, “Nws yog qhov nyuaj,” “Nws muaj kev cov nyom,” “Kuv twv tas lawm,” xav los txhawb cov kev paub dhau los no los ntawm

kev hais qee yam xws li: "Koj yuav tsum tau ua tib zoo mloog. Kev mloog zoo li no yog ib qho kev cov nyom."

Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum tau lees paub tias kev mloog yog ib qho kev txawj ntse uas yuav tsum tau siv ntau yam los txhim kho. Lwm cov lus teb uas koj tuaj yeem hnov yog li cas cov neeg mloog tau txais kev tawm tswv yim tam sim los ntawm tus neeg hais lus. Qhov no yog ib qho kev pom uas tseem ceeb hais txog kev xav txog kev mloog.

Hauv kev sib tham nrog cov phooj ywg thaum koj tuav daim iav thiab xav txog, koj tau txais kev tawm tswv yim kiag tam sim ntawd seb koj qhov kev twv puas raug. Yog tias koj qhov kev twv yog qhov tseeb, tib neeg nyiam txaus siab thiab txuas ntxiv sib faib qhia; yog tias koj qhov kev twv tsis raug me ntsis uas tsis yog vim cov phooj ywg pom tias koj tab tom sim nkag siab lawv qhov kev paub thiab kev xav. Yuav tsis muaj txim rau qhov muaj qhov kev twv uas tsis raug me ntsis.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 5 – Twv Kev Kawm (txuas ntxiv)

Ua kev twv yam muaj kev kawm li tus neeg mloog uas tsis tau ua qhov kev xav: koj yuav tsum tau ua tib zoo mloog txhawm rau kom nkag siab txog tus neeg txoj kev paub thiab kev xav. Txawm li cas los xij, kev txiav txim siab txog kev twv yam muaj kev kawm tuaj yeem xav tias muaj kev pheej hmoo vim tias koj qhov kev twv yuav tsis cuam tshuam lub ntsiab lus los sis kev xav ntawm yam uas tus neeg tau hais. Txhawm rau kom muaj kev nplij siab ntxiv hauv kev muab kev twv yam muaj kev kawm, cia peb txuas ntxiv xyaum ua them ob ntawm kev tsim duab xav ntsoov txog.

Hauv tib khub los ntawm cov tes dej num yav dhau los, nyeem txhua yam khoom hauv qab no thiab ua hauj lwm ua ke nrog tus phooj ywg txhawm rau los tsim thiab sau peb qhov kev twv txog lub ntsiab lus hauv qab los sis kev xav siv nqe lus “koj”. Ntawm no yog qhov piv txwv:

Kuv tsis paub meej tias kuv tuaj yeem koom nrog cov kev pab cuam no ntxiv lawm.

- Koj tab tom tawm tsam txhawm rau tshawb nrhiav kev thauj mus los uas ntseeg siab tau.
- Koj muaj kev tsis sib haum xeeb txog kev teem sij hawm.
- Koj tsis muaj kev paub dhau zoo nyob rau ntawm no.

Kuv hnov tau tias muaj kev nyuaj siab heev rau lub lim tiam no.

-
-
-

Kuv tsis nyiam noj cov tshuaj no.

-
-
-

Kuv muaj qhov tias xav siv yeeb tshuaj heev.

-
-
-

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov neeg koom ua tiav qhov tes dej num no hauv ib khub tes dej num yav dhau los. Tom qab cov neeg koom nrog kev twv rau txhua yam khoom, muab kev yooj yim sib faib qhia tawm rau pab pawg loj. Nyeem txhua yam, ib zaug ib lub sij hawm, thiab caw cov khub los sib faib qhia ib qho ntawm lawv cov kev twv. Caw peb mus rau plaub qhov kev twv rau txhua yam khoom. Thaum cov neeg koom nrog sib faib qhia qhov kev twv, txhawb qhov kev kwv yees kom muab faib ua ib nqe lus, tsis yog lus nug. Nov yog kev teeb tsa cov tes dej num yav tom ntej.

Tsim ib qho kev sib tham luv-luv txog qhov laj thawj ntawm txhua qhov kev twv zoo li kev kawm. Cov kab hauv qab no yog qhov ua kom paub kev twv yam muaj kev kawm paub txog cov phooj ywg cov ntsiab lus hauv qab xav tias muaj kev pheej hmoo vim kev ntshai tias qhov kev twv yuav raug txiav los sis tsis raug. Ua ib tus neeg txawj mloog yuav tsum tau ua tib zoo mloog tsis yog rau cov lus uas tus neeg hais xwb, tab sis kuj yog lub ntsiab lus hauv qab cov lus. Qhov kev pheej hmoo yuav tsim nyog vim tias qhov txiaj ntsig yog nrog kev nkag siab, kev sib raug zoo nrog cov phooj ywg tau tsim sai heev.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 6 – Yog Vim Li Cas Cov Nqe Lus, Tsis Yog Cov Lus Nug rau Kev Xav Txog

Cia peb tshab xyuas cov kauj ruam txhawm rau los ua ib qho kev xav txog.

- Hauv Kauj Ruam 1, peb txiav txim siab mloog, zam cov haiv kev thaiv ntawm peb txoj kev mloog, thiab tuaj yeem ua tib zoo mloog cov phooj ywg.
- Hauv Kauj Ruam 2, peb tau mloog dhau ntawm cov phooj ywg cov lus hais txhawm rau los txiav txim siab tus phooj ywg lub ntsiab lus thiab kev xav thiab peb pib tsim qhov kev xav paub txog nws.
- Tam sim no, nyob rau hauv Kauj Ruam 3, cov twv yam muaj kev kawm uas peb tsim yuav raug muab sib faib qhia ua nqe lus hais kom mloog hnov tseeb. Kev mloog uas xav txog yog ib txwm sib faib qhia raws li nqe lus, tsis yog lus nug.

Vim li cas koj xav thiaj tias kev mloog zoo tshaj plaws yog ib nqe lus es tsis yog lus nug?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Pib nrog ib khub thiab sib qhia los sis tig mus rau cov neeg zej zog sib tham txog tias vim li cas cov lus, tsis yog cov lus nug, yog qhov tseem ceeb rau kev mloog uas xav txog. Tom ntej no, pab txhawb kev sib tham hauv pab pawg loj. Rub cov tswv yim thiab kev pom ntawm cov lus nug. Nws yog txhua yam uas cov neeg koom nrog tawm tsam los teb cov lus nug no. Qhov tseeb, kev tawm tsam yuav nkag siab tob txog qhov tseem ceeb ntawm kev mloog uas xav txog. Nyob rau tib lub sij hawm, koj yuav xav kom muaj lus teb ntawm qhov npaj txhij. Nov yog qhov piav qhia los ntawm William R. Miller: “Feem ntau nws xav tias coj txawv-txawv thaum xub thawj ua ib nqe lus es tsis yog nug ib lo lus nug. Tom qab tag nrho, koj paub tias qhov koj hais yog kev twv, yog li koj yuav tsum tsis txhob nug es tsis txhob qhia?”

Nov yog ib qho laj thawj tias vim li cas. Hauv yam lus, ib lo lus nug xav tau rau tus neeg rau cov lus teb. Nws yog qhov kev hloov maj mam, kev tshawb nrhiav me-me. Yuav muaj dab tsi tshwm sim thaum koj muab cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog? Feem ntau, tus neeg hais lus tuav txoj cai ntawm kev hais lus, txav mus rau tib txoj kev yam tsis tas yuav tsum tau hla txoj kev thaiv. Muab kev xav txog kev mloog raws li cov lus tso cai rau tib neeg txhawm rau los qhia thiab tshawb txog lawv tus kheej kev paub yam tsis muaj kev cuam tshuam.”

Cov kab hauv qab yog qhov uas peb tsis tau siv txhawm rau los mloog txoj hauv kev no thiab, rau ntau tus, muab kev xav raws li nqe lus yuav hnov qhov txawv txav thiab tsis xis nyob. Qhov ntawd yog txhua yam, thiab nws yog qhov laj thawj tias vim li cas cov ntawv kawm tau tsim los muab sij hawm los xyaum tsim kev txawj ntse tseem ceeb no.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 7 – Kev Xav Txog raws Cov Nqe Lus

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nyeem cov ntawv nyeem thiab nyeem txhua lo lus nug. Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub suab nce mus rau qhov kawg rau cov lus nug. Cov neeg koom nrog tag nrho sib koom ua ke tawm suab yuav tsum tig lo lus nug mus rau hauv nqe lus. Siv tib lo lus tab sis hloov kev tawm lub suab. Xyuas kom ntseeg tau tias koj lub suab nce mus rau qhov kawg rau cov nqe lus.

Kev sib faib qhia koj qhov kev xav raws li nqe lus yuav tsum tau tshem tawm cov lus nug thaum kawg. Nws yog ib qho tseem ceeb kom qaij koj lub suab thaum kawg. Thaum koj lub suab cuam tshuam txog qhov kawg, nws zoo li lo lus nug. Thaum koj lub suab muaj kev cuam tshuam rau yav thaum kawg, nws yuav yog ib nqe lus.

Cov dej num ua pab pawg loj: Hloov txhua lo lus nug mus rau ib nqe lus.

- Lub neej puas muaj kev ntxhov siab rau koj? Piv Txwv: Lub neej puas muaj kev ntxhov siab rau koj. (Saib tib cov lus hais, tab sis kev tawm lub suab yuav txog qis mus rau qhov kawg rau nqe lus.)
- Puas yog koj tab tom tawm tsab tiag-tiag?
- Koj puas ntseeg tias koj tuaj yeem dhau los ntawm kev ntxhov siab?
- Lub rooj sib tham yeej pab tau?
- Puas yog koj tsis nyiam cov tshuaj?
- Koj puas xav mus ntsib kws kho mob rau kev hloov kho tshuaj?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhia rau cov neeg koom nrog tias *Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)* yog phau ntawv qhia ceev rau kev mloog uas xav txog. Tshab xyuas cov ntaub ntawv no hauv kev sib tham hauv pab pawg loj. Kev tshab xyuas yuav tsum duav roos txhua yam ntawm kev mloog uas xav txog, suav nrog qib thiab hom kev xav hauv cov piv txwv, qhov pib xav txog, thiab kev xav zoo tshaj plaws.

Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)

Cov theem kev xav txog

- **Kev xav txog theem yooj yim:** Rov ua dua (cov lus qub) los sis rov hais dua (cov lus hloov me ntsis). Qhov no muaj txiaj ntsig rau kev qhia meej txog qhov uas tus phooj ywg tau hais.
- **Kev xav txog uas nyuaj:** Nqe lus piv (rov ua nqe lus) uas ua rau muaj kev kawm paub los sis kev xav txog tus neeg lub ntsiab lus los sis kev xav. Yog tias qhov kev kwv yees txog tus neeg lub ntsiab lus tob dua los sis kev xav yog qhov tseeb, qhov no yog qhov kev qhia muaj zog ntawm kev nkag siab.

Hom kev xav ntsoov uas nyuaj

- **Ob sab:** Qhov kev nyuaj ntawm ob sab txog kev hloov pauv (qhov zoo/qhov tsis zoo) muaj nyob rau hauv ib qho kev xav txog.
 - Phooj ywg: Kuv qhib siab ntau dua thaum kuv haus dej cawv, tab sis tag kis sawv ntxov tuaj yeem nyuaj.
 - Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Ntawm ib sab, koj nyiam haus dej cawv, thiab ntawm rov dua ib sab, koj tsis nyiam qhov uas tshwm sim.
- **Kev hnov tau:** Kev xav txog ntawm qhov hnov tau los sis kev xav uas qhia txog. Tis npe rau nws.
 - Phooj ywg: Kuv tuaj yeem kuaj qhov zoo rau cov tshuaj maj rau ntawm qhov kev sim tshuaj.
 - Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Koj txhawj xeeb txog qhov no.
- **Kev ua piv txwv qhia:** Qhov no yog “yam lus daim duab” los sis nqe lus uas ua rau tshwm sim cov duab.
 - Nws zoo li lub pas dej tauv tawg, thiab kev xav tau raug dej nyab.
 - Rau koj, kev zoo rov qab zoo li nce toj roob thiab koj tab tom sim mus rau lub ncov kom saib pom zoo.
 - Koj tsoo phab ntsa ntawm kev sim xav kom paub qhov no.
- **Los nrog ua khub:** Nqa thiab xav txog ib sab ntawm kev tawm tsam los sis kev sib tw; qhov no yog kev khuv leej hauv kev nqis tes ua.
 - Phooj ywg: Kuv tsis tuaj yeem noj cov tshuaj no lawm.
 - Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Cov kev mob tshwm sim tau dhau los ua rau uv tsis taus.

- **Txuas ntxiv rau kab lus:** Cia siab tias cov nqe lus tom ntej uas tseem tsis tau qhia los ntawm cov phooj ywg hauv kev hloov pauv. Pib nrog Thiab... los sis Vim Yog...
 - Phooj ywg: Kuv yuav tsum tau mus koom kev kho mob ntau dua.
 - Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: ... Vim tias kev zoo rov qab los yog qhov tseem ceeb rau koj tam sim no.

Kev pib qhov kev xav ntsoov txog

- ~~Yam uas kuv hnov koj hais yog...~~ (tau "kuv" tawm ntawm kev xav ntsoov txog)
- Nws saib zoo li koj...
- Los ntawm koj qhov kev saib pom...
- Rau koj, nws yog ib qho teeb meem ntawm...
- Koj txhais tau tias...
- Koj tab tom hnov tau tias...
- Koj yuav tsum tau...
- Yog li koj...

Cov kev coj ua uas zoo tshaj plaws rau kev xav txog

- Kev tawm lub suab nqis rau nqe lus.
- Nqe lus "Koj" (tau txais "Kuv" tawm ntawm nws).
- Kom nws meej.
- Ua ib qho kev pheej hmoo thiab ua rau kev kawm paub twv yam muaj kev kawm txog tus phooj ywg lub ntsiab lus.

Tes Dej Num: Reflection (Kev Xav Txog) 8 – Kev Xyaum Ua

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab cov lus qhia raws li tau sau tseg.

Ua hauj lwm pab pawg me (peb los sis plaub tus neeg koom nrog). Cov lus piav qhia hauv qab no yog hais txog cov phooj ywg sib tham txog lub neej hauv kev sib tham thawj zaug nrog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Nyeem txhua yam ntawm cov phooj ywg, tom qab ntawd ua hauj lwm ua ke txhawm rau los tsim cov lus hais txog kev mloog zoo siv cov kev coj ua zoo tshaj plaws.

1. Koj yuav tsis nkag siab kuv.

Reflection (Kev Xav Txog):

2. Kuv tus neeg koom nrog tau tawm ntawm kev ua hauj lwm thiab ua rau muaj kev ntxhov siab ntau nyob rau tom tsev. Nws yeej ib txwm sib thab sib ntaus nrog peb tus tub hluas. Tej zaum kuv yuav tsum tau nyob nruab nrab.

Reflection (Kev Xav Txog):

3. Kuv npau taws heev rau txhua yam uas kuv yuav tsum ua txhawm rau los pov thaiv kuv tus kheej.

Reflection (Kev Xav Txog):

4. Lub sij hawm zoo li no tau ua rau kuv muaj kev puas tsuaj nyob rau yav dhau los. Kuv tuaj yeem tswj tau qee qhov kev ntxhov siab, tab sis kuv ua tsis tau zoo nrog ntau ntawm nws txhua lub sij hawm. Kuv hnov tau tias kuv tab tom mus rau hauv hom kev kub ntxhov.

Reflection (Kev Xav Txog):

5. Kuv tau muaj tus kws kho mob yam tsis tu ncu nyob rau xyoo dhau los. Kuv xav tias nws tau pab me ntsis, tab sis kuv tsis tuaj yeem nyob nrog nws tau.

Reflection (Kev Xav Txog):

6. Dab tsi yog qhov koj ua raws li kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?

Reflection (Kev Xav Txog):

7. Koj saib zoo li yog neeg zoo, tab sis kuv tsis paub tseeb tias kuv tuaj yeem ntsib yam tsis tu ncu los sis tsis tuaj yeem. Nrog txhua yam mus ntxiv, kuv tsis paub tseeb tias kuv tuaj yeem cog lus rau ib yam dab tsi.

Reflection (Kev Xav Txog):

Summary (Cov Ntsiab Lus Xaus)

(20 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau kawm ntxiv txog cov ntsiab lus xaus (OARS) thiab koom nrog kev xyaum kev cov kev txawj ntse xub thawj.

HAUV KEV

1. Muab *Cov Lus Piav Qhia Kev Txawj Txog Cov Ntsiab Lus Xaus*.
2. Muab kev yooj yim rau cov tes dej num pab pawg me.
3. Muab kev yooj yim rau pab pawg loj sib faib qhia tawm.

Summary (Cov Ntsiab Lus Xaus) (OARS) Kev Piav Qhia Kev Txawj Ntse

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 2.7; 2.8; 3.5; 4.1; 4.4; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.10)

Tom qab ib ntus ntawm kev sib tham, cov ntsiab lus xaus tuaj yeem pab tau ntau txoj hauv kev: kev txuas ua ke yam uas tus phooj ywg tau hais, muab kev hloov pauv mus rau lub ntsiab lus tom ntej, los sis kaw lub rooj sib tham. Zoo li kev xav ntsoov txog kev txawj ntse, cov ntsiab lus xaus qhia tau hais tias ua tib zoo mloog thiab nkag siab txog yam uas tus phooj ywg tau hais.

Cov kev coj ua uas zoo tshaj plaws rau cov ntsiab lus xaus:

- Pib nrog "Txhaw rau lub ntsiab lus xaus..." los sis pib lwm qhov.
- Piav qhia meej txog yam uas tau tham.
- Nws yog tag nrho txoj cai txhawm rau los lees paub lub zog tshwj xeeb raws li ib feem ntawm cov ntsiab lus xaus.
- Xaus nrog cov lus nug qhib uas txav kev sib tham mus tom ntej.

Tes Dej Num: Summary (Cov Ntsiab Lus Xaus)

Hauv koj tib pab pawg ntawm peb los sis plaub pab pawg, tshab xyuas *Cov Tes Dej Num: Kev Xav Txog 8*, tom qab ntawd tsim cov ntsiab lus xaus hauv qhov chaw hauv qab no siv cov kev coj ua zoo tshaj plaws. Yuav muaj ib pab pawg loj qhia tawm tom qab qhov tes dej num no.

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txhim kho kev kawm hauv tshooj no.

HAUV KEV

1. Muab cov lus taw qhia hauv qab no: Nyob nruab nrab ntawm tam sim no mus rau chav kawm tom ntej, siv ib qho kev txawj ntse OARS hauv kev sib tham nrog phooj ywg, tsev neeg, los sis cov neeg paub. Soj ntsuam saib tias koj ua dab tsi thiab cov tib neeg teb li cas.
2. Muab Cov Lus Nug Txog *Kev Tshab Xyuas*

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Koj kawm paub dab tsi txog koj tus kheej hauv cov kev sib tham no?

2. Koj puas tuaj yeem hnov tau li los sis koj puas hnov tau li cas?

Tshooj 5

Tshooj lus no pib nrog cov ntsiab lus ntawm cov kev coj ua ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Kev tsom kwm mus rau kev sib txuas thawj zaug/kev sib tham, nrog rau kev tsim kom muaj kev sib raug zoo. Kuj tseem muaj kev tsom kwm mus rau OARS thiab nws tuaj yeem siv rau lub ncauj lus no li cas. Muaj kev xyaum ua hauj lwm rau OARS cov kev txawj ntse nrog rau kev xav txog tus kheej.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm: Tshooj 5 (4 teev 15 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
5 feeb	Saib Tag Nrho ntawm Kev Coj Ua Ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj
60 feeb	Kev Saib Tag Nrho Ntawm Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj
75 feeb	Cov Kev Lis Kev Sib Txuas
15 feeb	So
75 feeb	Kev sib txuas nrog OARS Cov Tes Dej Num
10 feeb	Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.1	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog kev taug kev ntawm tus kheej nrog ntau txoj hauv kev thiab ua tau rau txhua tus
1.2	Ntseeg thiab hwm tib neeg txoj cai txhawm rau los txiav txim siab txog lawv lub neej
1.3	Ntseeg tias tus kheej muaj kev loj hlob thiab hloov pauv tau
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.7	Ntseeg hauv kev kawm mus ib txhis thiab kev txhim kho tus kheej
1.10	Ntseeg hauv kev kho lub zog ntawm kev sib raug zoo uas zoo rau kev noj qab haus huv
2.3	Kev paub txog lub hauv paus kev kawm txog fab hlwb kev xav ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev quav yeeb tshuaj
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev; txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.8	Kev paub txog kev muaj zog-raws li kev npaj rau kev zoo rov qab los
2.10	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev txaj muag thiab kev txaj muag sab hauv
3.2	Kev paub txog kev ncaj ncees thiab ciam teb
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.4	Kev paub txog cov qauv kev ceev ntiag tug
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.6	Kev paub txog kev nthuav qhia tus kheej kom tsim nyog
4.1	Muaj peev xwm coj tau qhov kev xav ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa uas txhawb kev cia siab thiab kho kom zoo rov qab los
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.8	Muaj peev xwm rub saib tus neeg txoj kev xav, kev paub, lub hom phiaj, kev npau suav, thiab kev cov nyom
4.9	Muaj peev xwm paub thiab lees paub tus neeg lub zog
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los
4.12	Kev muaj peev xwm rau kev muab qhov yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg txhawm rau los nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.15	Kev muaj peev xwm hauv kev teeb tsa, kev sib txuas lus, thiab hwm qhov ciam teb rau tus kheej ntawm tus kheej thiab lwm tus
4.16	Kev muaj peev xwm siv tus kheej kev paub txog qhov kev zoo rov qab los thiab txawj qhia kom muaj txiaj ntsig rau lwm tus
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Tshawb nrhiav kev kawm tau los ntawm cov hauj lwm.

HAUV KEV

Xav txog nrog cov neeg koom nrog lawv cov kev paub dhau los nrog kev siv OARS cov kev txawj ntse.

- Nug cov neeg koom nrog: "Koj kawm paub dab tsi txog koj tus kheej hauv cov kev sib tham no?"
- Nug cov neeg koom nrog: "Koj soj saib pom dab tsi txog cov neeg teb li cas thaum koj xyaum koj cov kev txawj ntse OARS hauv kev sib tham?"
- Nug cov neeg koom nrog: "Koj puas tuaj yeem hnov tau nrog (kev xav uas muaj kev nkag siab rau) los sis koj puas hnov tau (kev khuv leej)?"

Kev Saib Tag Nrho Ntawm Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

(60 FEEB)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txheeb xyuas lub luag hauj lwm thiab kev coj ua ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab xav txog lub tswv yim ntawm kev zoo rov qab los.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Tshawb Nrhiav Kev Coj Ua Ntawm Cov Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj*. Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: “Dab tsi ua rau koj zoo siab txog kev paub dhau los ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?”
2. Faib tawm *Thaj Tsam Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin* thiab *Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin* cov ntaub ntawv thiab muab cov ntsiab lus luv-luv rau txhua tus.
 - Thaj Tsam Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p00972.pdf>
 - Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p00972b.pdf>
3. Nyeem *Cov Ntsiab Cai ntawm Kev Zoo Rov Qab Los Raws Qhov Muaj Peev Xwm Ua Tau*.
4. Muab kev yooj yim kom muaj tes dej num raws li *Cov Ntsiab Cai ntawm Kev Zoo Rov Qab Los Raws Qhov Muaj Peev Xwm Ua Tau*.
 - Tuav khub thiab sib faib qhia. Thov kom cov neeg koom nrog txhawm rau xaiv tus khub. Hloov mus sib tham txog lub hauv paus ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los feem ntau cuam tshuam nrog lawv tus kheej kev paub thiab vim li cas.
 - Pab pawg loj sib faib qhia tawm. Coj cov neeg koom nrog tuaj koom ua ke. Muaj ob peb tus neeg koom nrog txheeb xyuas luv-luv txog cov ntsiab cai kev zoo rov qab los uas feem ntau cuam tshuam nrog lawv tus kheej kev paub thiab yog vim li cas.

Saib Tag Nrho ntawm Kev Coj Ua Ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

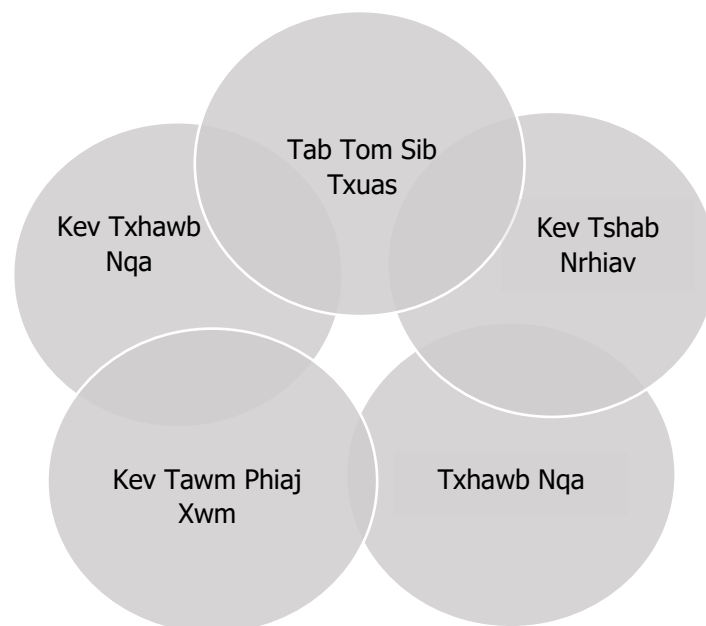
(Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 3.3)

Nyob rau nplooj ntawv tom ntej no yog ib daim ntawv qhia uas qhia txog cov kev lis tseem ceeb, cov ntsiab lus tseem ceeb, thiab cov cuab yeej uas qhia txog kev coj ua ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Cov Kev Lis Yooj Yim	Lus Piav Qhia	Cov Tswv Yim Tseem Ceeb	Cov Cuab Yeej thiab Cov Peev Txheej
Tab Tom Sib Txuas	Kev sib txuas yog txoj hauj lwm thib ib hauv txhua lub rooj sib tham. Tsim kom muaj kev sib raug zoo nrog phooj ywg. Ua kom muaj kev sib raug zoo rau hauv kev ua hauj lwm zoo.	<ul style="list-style-type: none"> • Kev paub txog tus kheej • Cov txiaj ntsig ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg • Cov ntsiab cai kev zoo rov qab los raws qhov muaj peev xwm ua tau • Kev saib xyuas ntsig txog kev raug mob • Kev Tsis Pub Lwm Tus Paub 	<ul style="list-style-type: none"> • Xyaum kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas zej zog • Kev txuas cov lus nug qhib • Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub • <i>Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)</i> • <i>Daim Ntawv Txheeb Xyuas Lub Rooj Sib Tham Xub Thawj</i>
Kev Tshab Nrhiav	Tshawb nrhiav txoj hauv kev uas cov phooj ywg ntsib kev ua lub neej nyob tam sim no, kev siv zog tam sim no thiab yav dhau los hauv kev zoo rov qab los, thaj chaw ntawm lub peev xwm ua tau thiab lub peev xwm tiv thaiv tau, kev txhawj xeeb thiab kev nyuaj, thiab kev cia siab thiab kev npau suav rau yav tom ntej.	<ul style="list-style-type: none"> • Tshawb nrhiav kev paub ua neej nyob • Kev siv yeeb tshuaj thiab kev cov nyom rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav • Yam uas lub peev xwm tiv thaiv tau thiab muaj kev pov thaiv • Qhov tsis meej pem • Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Tshawb nrhiav cov lus nug qhib • Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub • <i>Daim Ntawv Qhia Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo</i> • Tshawb nrhiav kev muaj nuj nqis • Mloog, rov tshuaj xyuas dua
Txhawb Nqa	Kev txhawb nqa muaj zog uas tau muab ntawm tus phooj ywg-rau-tus phooj ywg txhawm rau los daws ntau yam kev txhawj xeeb uas tej zaum yuav tshwm sim. Kev txhawb nqa yog tau muab los ntawm lub hauv paus ntawm kev sib txuas thiab kev tshawb nrhiav. Muaj ib thaj tsam thiab kev coj ncaj ncees ntawm kev tshaj lij uas taw qhia txog kev coj ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg.	<ul style="list-style-type: none"> • Kev txhawb kev paub ua neej nyob • Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los • Cov kev sib tham uas nyuaj (kev tua tus kheej, ua phem rau tus kheej, teb rau kev npau taws) • Kev teeb tsa cov ciam teb uas muaj kev noj qab nyob zoo • Kev qias neeg, kab lis kev cai, hwj chim, kev muaj cai 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Muab cov ntaub ntawv (Nug-Sib Faib Qhia-Nug) • Kev sib faib qhia keeb kwm kev zoo rov qab los (Nug-Sib Faib Qhia-Nug) • <i>Daim Ntawv Hauj Lwm Npaj Teb rau Kev Npau Taws</i> • Kev tsis kam lees paub maj mam li 3 kauj ruam • Kev Pab Txhawb Nqa
Kev Tawm Phiaj Xwm	Kev npaj yog nyob ntawm cov phooj ywg lub siab nyiam, kev cia siab, lub hom phiaj, thiab kev xav tau hauv kev zoo rov qab los. Kev npaj nthuav tawm thiab hloov zuj zus mus rau lub sijhawm rau kev txhawb nqa cov phooj ywg txuas ntxiv.	<ul style="list-style-type: none"> • Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los • Npaj rau qhov yuam kev thiab qhov muaj peev xwm ua tau • Kev txhawb nqa raws ntuj tsim 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Kev npaj rau qhov muaj peev xwm ua tau • Kev tawm tswv yim xav • Sib faib qhia cov ntaub ntawv thiab cov peev txheej (Nug-Sib Faib Qhia-Nug) • Cov kev coj ua uas zoo tshaj plaws txhawm rau los xaus lub ntsiab kev sib raug zoo
Kev Txhawb Nqa	Kev pab txhawb nqa yog ua tiav nrog cov phooj ywg rau kev hloov hauv chaw ua hauj lwm thiab kev hloov hauv lub lab npauv kev pab cuam. Kev pab txhawb nqa kev hwm tus nqi ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, cov kev xav tau ntawm cov phooj ywg, thiab txhawb nqa cov kev txhawb nqa uas xav tau txhawm rau los txo kev puas tsuaj.	<ul style="list-style-type: none"> • Kev pab txhawb nqa nrog cov phooj ywg • Kev pab txhawb nqa rau kev xav tau kev ua hauj lwm hauv chaw ua hauj lwm • Kev pab txhawb nqa rau lub luag hauj lwm thiab kev txhawb nqa ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj • Kev pab txhawb nqa rau kev hloov pauv ua lab npauv • Kev pab txhawb nqa rau kev xav hauv kev sib koom ua ke ntawm ntau haiv neeg, kev ncaj ncees, thiab kev koom nrog hauv txhua qhov chaw 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Txuas nrog cov peev txheej thiab lwm tus nrog cov txiaj ntsig sib faib qhia • Siv kev nkag siab txog kab lis kev cai, lub hwj chim, thiab kev muaj cai • Tshawb nrhiav kev muaj nuj nqis • Kev tawm tswv yim xav • Kev ua hauj lwm ua ke thiab txhawb nqa kev sib raug zoo los ntawm kev npaj teeb tsa kev txhawb nqa

Kev Tshawb Nrhiav Kev Coj Ua Ntawm Cov Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab cov phooj ywg tsim kev sib raug zoo uas txhawb nqa kev huab hwm, kev ntseeg siab thiab kev sib txuas, thiab pab txhawb tib neeg kom paub txog kev hloov pauv thiab kev txiav txim siab txhawm rau los txhim kho lawv lub neej.
- Kev xyaum ua ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog ua raws li nyob rau hauv plaub cov kev lis: kev sib txuas, tshawb nrhiav, txhawb nqa, thiab kev npaj. Cov kev lis no yuav ua txuas ntxiv, muaj kev hloov pauv, hloov pauv, thiab sib cuam tshuam hauv ntau txoj hauv kev. Cov kev lis no kuj tseem taw qhia cov kev coj ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Piv txwv li, kev sib txuas yog thawj zaug vim nws yog cov kev lis los ntawm kev txhim kho kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg.



- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ntawd nyob raws ntawm kev ntseeg tias cov neeg muaj kev paub dhau los uas muaj txoj cai los txiav txim siab paub txog lawv lub neej thiab tsim lub ntsiab lus.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tshwj xeeb uas tsom kwm mus rau kev muaj peev xwm ua tau ntawm cov phooj ywg.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav txhawb nqa cov phooj ywg txhawm rau los txuas nrog cov peev txheej hauv zej zog.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txuas nrog cov phooj ywg uas tau ua neej nyob nrog kev mob hlwb thiab cov kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj. Kev txhawb nqa tshwm sim los ntawm kev ua tib zoo mloog, xav paub thiab tshawb nrhiav, txhawb kev cia siab, thiab tshuaj xyuas cov kev txhawb nqa thiab cov peev txheej rau kev zoo rov qab los.

- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog tus kws tshaj lij uas tsis muaj chaw kho mob uas muaj kev txhawb nqa muaj txiaj ntsig rau cov neeg uas muaj kev ua neej nyob.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog tus neeg uas tau ua neej nyob nrog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab/los sis cov kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj nrog kev cob qhia hauv kev xyaum ua ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab/los sis kev siv yeeb tshuaj kev zoo rov qab los uas tau dhau qhov kev kuaj xyuas cov kws tshaj lij fab phooj ywg.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog ib tus tswv cuab ntawm pab pawg neeg kho mob thiab pab pawg kho kom zoo rov qab los, thaum ua hauj lwm hauv chaw kho mob. Thaum lub rooj sib tham hauv pab pawg, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj sib koom ua ke cov txiaj ntsig, kev xav, thiab kev coj ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg rau hauv kev sib cuam tshuam nrog lwm tus neeg hauv pab pawg.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj koom nrog cov kev lis kev pab txhawb ntawm tsib qib tshwj xeeb sib txawv. Lawv pab txhawb nqa rau cov phooj ywg cov kev xav tau ntawm tus kheej hauv kev sib koom ua ke coj los ntawm cov phooj ywg, rau cov kev xav tau hauv chaw ua hauj lwm, kom nkag siab meej thiab kev txhawb nqa rau lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, thiab rau kev hloov pauv ua lab npauv.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tshaj tawm cov ntaub ntawv hauv qab no thiab muab cov ntsiab lus luv-luv ntawm txhua daim ntaub ntawv.

Thaj Tsam Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin
<https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p00972.pdf>

Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin
<https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p00972b.pdf>

Cov Ntsiab Cai ntawm Kev Zoo Rov Qab Los Raws Kev Muaj Peev Xwm Ua Tau

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.3; 1.7; 1.8; 1.9; 1.10; 1.11; 2.5; 2.7; 2.8; 2.10; 3.3; 4.1; 4.9; 4.10)

Lub lab npauv pab cuam kev noj qab haus huv thiab kev siv yeeb tshuaj li yav qub qab muaj feem cuam tshuam los ntawm tus qauv kev kho mob. Tus qauv kev kho mob tsom kwm mus rau kev kuaj mob thiab kev kho mob kom muaj kev ruaj ntseg ntawm tus neeg. Txoj hauv kev tshuaj xyuas tus neeg tsis txaus siab, ntsuas cov tsos mob, ua rau kev kuaj mob, thiab kho cov tsos mob. Nws yog ib txoj hauv kev uas muaj tus kab mob ua qhov nruab nrab.

Nyob rau hauv xyoo tas los no, ib qho kev txav mus los tau tshwm sim los tawm tsam tus qauv kho mob mus rau kev saib xyuas. Txoj hauv kev tshiab no tsom kwm mus rau kev saib xyuas qhov nruab nrab tib neeg nrog rau qhov tseem ceeb ntawm tus neeg lub peev xwm ua tau thiab muaj peev xwm ntawm kev zoo rov qab los. Txoj hauv kev no tso cai rau cov kws muab kev pab kho mob thiab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj lees paub tias tib neeg tsis yog lawv cov tsos mob thiab tias txhua tus neeg muaj lub peev xwm ua ta tshwj xeeb thiab lub peev xwm uas tuaj yeem txhawb nqa kev zoo rov qab los, kev noj qab haus huv, thiab kev noj qab nyob zoo.

Kev tshaj lij ua hauj lwm uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj cov kws tshaj lij uas tau lees paub tau muaj kev ntseeg ruaj khov rau hauv tib neeg lub hauv paus, kev muaj peev xwm ua tau-raws li, thiab taw qhia txog kev saib xyuas kev zoo rov qab los. Cov hauv paus ntsiab lus kev zoo rov qab los hauv qab no qhia cov kev lis ntawm kev muab kev txhawb nqa zoo rau cov phooj ywg.

- **Kev tsom kwm mus rau tus neeg lub peev xwm ua tau - tsis yog kab mob, tsos mob, tsis muaj zog, teeb meem, los sis kev tsis txaus.** Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab cov phooj ywg ua hauj lwm ua ke txhawm rau los txheeb xyuas qhov muaj peev xwm ua tau rau cov phooj ywg ua hauj lwm kom ua tiav lawv txoj kev cia siab thiab kev npau suav.
- **Kev koom tes hauv zej zog thiab kev sib raug zoo raug suav tias yog qhov kev txhawb nqa, tsis yog kev cuam tshuam rau tus neeg txoj kev zoo rov qab los.** Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ntseeg tias kev kho mob tshwm sim hauv kev sib raug zoo. Tib neeg tau txais txiaj ntsig thaum txuas nrog kev txhawb nqa raws ntuj tsim thiab cov peev txheej hauv lawv lub zej zog. Cov kab lis kev cai thiab cov zej zog muaj kev nplua nuj nrog cov peev txheej thiab kev txhawb nqa uas muaj txiaj ntsig rau tib neeg nrhiav kev ua neej nyob uas muaj txiaj ntsig, kev zoo rov qab los, thiab kev sib txuas. Kev lees paub cov lab npauv txhawb nqa hauv cov zej zog pab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj koom nrog cov phooj ywg hauv txoj hauv kev uas hwm lawv cov kab lis kev cai tshwj xeeb.
- **Kev txhawb nqa yog ua raws li lub hauv paus ntsiab lus ntawm tus neeg txoj kev txiax txim siab rau tus kheej.** Tsis muaj dab tsi yuav tsum tau ua yam tsis muaj cov phooj ywg qhov kev tawm tswv yim thiab kev pom zoo. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ntseeg hauv txoj cai ntawm txhua tus neeg txhawm rau los txiax txim siab lawv tus kheej paub txog yuav ua li cas rau lawv lub neej. Txoj kev ywj pheej txhawm rau los ua kev pheej hmoo thiab coj tus

kheej ntawm tus kheej lub neej yog lub hauv paus ntawm kev txhawb nqa phooj ywg.

- **Kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg yog qhov tshwj xeeb thiab tseem ceeb.** Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj peev xwm nyob nrog tus neeg uas lawv txhawb nqa thaum lub neej muaj kev nyuaj, los sis lawv qhia tias lawv muaj kev kub ntxhov. Muaj kev sib raug zoo tshaj lij uas ntseeg siab tau thiab muab kev txhawb nqa kev nrog lwm tus neeg nrog kev paub ua neej nyob yog qhov tseem ceeb. Nws muab cov txiaj ntsig tshwj xeeb hauv kev coj txoj hauv kev taug thaum lub sij hawm muaj qhov nkaus tshwj xeeb.
- **Nws yog qhov zoo dua uas los ntsib nrog cov phooj ywg hauv zej zog.** Lub rooj sib tham ntawm qhov chaw uas yooj yim rau cov phooj ywg mus ncu nteev hauv kev tsim kom muaj kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg. Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav kawm paub ntxiv txog tus neeg uas lawv txhawb nqa thaum lawv txuas rau hauv cov ntsiab lus ntawm lawv ib puag ncig thiab zej zog.
- **Tib neeg tseem loj hlob, kawm paub, thiab hloov pauv txuas ntxiv txawm tias lawv yuav ntsib teeb meem.** Txoj kev ua kom muaj zog raws li kev zoo rov qab los yog tsom kwm mus rau kev tsim kho ntawm cov phooj ywg lub zog uas twb muaj lawm los ua hauj lwm rau cov hom phiaj uas lawv xav ua tiav hauv lawv lub neej.

Txoj kev saib xyuas tib neeg yog qhov tseem ceeb, raws li kev muaj peev xwm ua tau, thiab kev saib xyuas zoo rov qab los yog qhov tshiab rau lub lab npauv pab cuam tib neeg. Tej zaum nws yuav yog qhov kev paub tshiab rau tib neeg kom hnov lawv lub suab, saib pom lawv lub peev xwm ua tau, thiab lawv cov kev txiaj txim siab ntawm tus kheej uas tau txais kev txhawb nqa.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim kom muaj tes dej num raws li *Cov Ntsiab Cai ntawm Kev Zoo Rov Qab Los Raws Qhov Muaj Peev Xwm Ua Tau.*

Tuav khub thiab sib faib qhia. Thov kom cov neeg koom nrog txhawm rau xaiv tus khub. Hloov mus sib tham txog lub hauv paus ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los feem ntau cuam tshuam nrog lawv tus kheej kev paub thiab vim li cas. Tsis tas li ntawd, hais kom cov neeg koom nrog tshawb xyuas seb cov kev xav txog kab lis kev cai yuav cuam tshuam li cas rau cov hauv paus ntsiab lus no.

Pab pawg loj sib faib qhia tawm. Coj cov neeg koom nrog tuaj koom ua ke. Muaj ob peb tus neeg koom nrog txheeb xyuas luv-luv txog cov ntsiab cai kev zoo rov qab los uas feem ntau cuam tshuam nrog lawv tus kheej kev paub thiab yog vim li cas.

Cov Kev Lis Kev Sib Txuas

(75 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Kawm paub txog kev sib txuas ua cov kev lis tseem ceeb ntawm kev txhawb pab phooj ywg thiab koom nrog kev xyaum kev txawj ntse xub thawj.

HAUV KEV

1. Teeb tsa tes dej num kev muab kev xav xub thawj. Tsim peb cov ntaub ntawv uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom. Nyob rau saum toj ntawm txhua daim ntawv, sau lo lus nug a, b, thiab c. Txhua daim ntawv yuav tsum muaj qhov chaw txaus rau cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb. Los daim ntawv qhia rau txhua lo lus nug tseem ceeb:
 - a. Hauv koj qhov kev paub, kev sib txuas txhais li cas?
 - b. Los ntawm koj qhov kev xav, kev sib txuas yuav tshwm sim li cas? (Xav txog tias koj yog ib lub rooj sib tham nrog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nyob rau thawj zaug. Dab tsi yuav pab tsim kom muaj kev sib txuas tau zoo? Qhia tshwj xeeb.)
 - c. Vim li cas kev sib txuas ntawm cov phooj ywg-rau-phooj ywg tseem ceeb heev?
2. Ua kom yooj yim rau tes dej num kev sib sau kev xav. Saib qhov piv txwv cov lus nug tseem ceeb thiab qhia rau cov neeg tuaj koom tias lawv yuav koom nrog hauv kev sib sau kev xav luv-luv rau txhua lo lus nug. Faib chav ua peb feem thiab hais kom txhua pab pawg mus xyuas ib daim ntawv quav. Dhau ntawd lawm, muab tus cim rau txhua pab pawg thiab hais kom cov neeg koom siv sij hawm li ob peb feeb txhawm rau los txiav txim siab cov lus nug tseem ceeb, tom qab ntawd muaj ib tus neeg sau cov lus teb rau pawg ntawm cov ntaub ntawv rau lo lus nug tseem ceeb ntawd. Qhov no yog kev sib pab xav ua ke sai-sai (tsib feeb). Lub sij hawm hu thov sij hawm thiab nug cov pab pawg txhawm rau kom tig mus rau daim ntawv quav tom ntej/lo lus nug tseem ceeb nrog cov kev lis kev sib tham zoo sib xws los ntxiv rau cov pab pawg ua ntej tau sau tseg. Muab sij hawm li tsib feeb ntxiv, tom qab ntawd nug cov pab pawg kom tig rau lo lus nug tseem ceeb kawg nrog cov kev lis zoo sib xws.
3. Cov kev sib tham ua pab pawg loj. Coj cov pab pawg rov qab los ua ke thiab tshab xyuas cov lus teb ua ke ntawm txhua daim ntawv quav. Txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem piav qhia txog cov lus teb tshwj xeeb. Tshawb nrhiav thiab txhawb nqa thaum cov neeg koom nrog txuas cov tswv yim ua ntej ntawm kev tawm tsam thiab kev raug mob rau hauv kev sib tham. Piv txwv li, kev sib txuas yog qhov tseem ceeb heev vim tias nws txhawb nqa kev ua hauj lwm thiab kho kev raug mob.
4. Nyeem *Cov Kev Lis Kev Sib Txuas*. Ua kom yooj yim rau kev sau ntawm txhua nqe lus nug uas tau teev tseg hauv kev nyeem ntawv thiab ib pab pawg loj sib koom tawm ntawm OARS daim ntawv thov kev txawj ntse. Rau txhua daim ntawv thov ntawm OARS, muaj ob los sis peb tus neeg koom nrog muab tswv yim. Tsis tas yuav sau dab tsi rau yam tau muab sib faib rau hauv ib daim ntawv. Cov neeg koom nrog tuaj yeem sau ntawv.
5. Nyeem *Kev Sib Txuas txhawm rau Kev Kho*. Caw kev sib tham ua ib pab pawg loj txog qhov kev txiav txim siab uas tej zaum yuav ploj mus ntawm lub kem, kev txiav

txim siab txog kab lis kev cai, los sis kev txiav txim siab tshwj xeeb hauv zej zog. Nco ntsoov sau npe thiab nug cov hauv qab no, "Kev sib txuas pab kho qhov tsis zoo ntawm kev raug mob. Vim li cas koj thiaj li xav tias qhov no yog li ntawd?"

6. Nyeem *Lub Rooj Sib Tham Xub Thawj*.
7. Tshab Xyuas *Daim Ntawv Txheeb Xyuas Lub Rooj Sib Tham Xub Thawj*. Txhais tau tias kev sib txuas yog txoj hauj lwm thib ib. Qhia cov hauv qab no: "Kev tshawb nrhiav thiab kev txhawb nqa cov kev lis thiab cov kev coj ua yuav raug hais tom qab hauv cov ntawv kawm no. Txog tam sim no, kev tsom kwm mus rau cov kev lis kev sib txuas."
8. Ua Kom Tiav *Tes Dej Num: Txuas nrog OARS Cov Kev Txawj Ntse*. Nov yog tes dej num pab pawg me. Piav qhia cov dej num uas siv cov lus qhia uas tau muab. Thaum cov pab pawg npaj txhij, pib sawv daws ua ke. Teeb tsa lub sij hawm li 15 feeb. Thaum kev tuav sij hawm nrov, muab lus ceeb toom hauv ib feeb. Txhawb lub luag hauj lwm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los sau cov ntsiab lus xaus. Soj ntsuam saib txhua pab pawg thaum lub sij hawm ua tes dej num no. Saib pom thaj tsam uas tus neeg soj ntsuam saib taug qab qhov kev sib tham. Saib thaj tsam uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau ua raws li cov kev lis sib txuas. Yog tias cov neeg koom nrog zoo li me ntsis tawm ntawm txoj kev, nws yog qhov zoo li ib txwm uas ua rau muaj cuam tshuam me-me, nrhiav seb tej yam ntawd yuav mus zoo li cas, thiab txhawb kom muaj kev koom tes hauv kev tes dej num rau ob peb feeb ntxiv. Thaum txog 15 feeb, kom txhua pab pawg sib nug nyob rau hauv lawv pawg. Nov yog ib txoj hauv kev txhawm rau los tsim qauv kev sib nug hauv cov pab pawg me tom qab txhua puag ncig: Kom tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhia ua ntej txog tias lawv nyiam dab tsi thiab dab tsis yuav yog qhov zoo li ua tau zoo. Tib neeg nyiam qhov nyuaj rau lawv tus kheej thiab qhov kev piav qhia no yuav tsum qhia qhov zoo xwb. Tus neeg soj ntsuam saib yuav tsum ua ntxiv tom ntej los ntawm kev sib faib qhia qee qhov kev soj ntsuam saib tshwj xeeb ntawm kev txawj ntse ua yeeb yam. Thaum kawg, cov phooj ywg yuav tsum qhia qhov muaj txiaj ntsig; tus phooj ywg nyiam dab tsi txog kev sib tham? Muab sij hawm rau cov pab pawg li tsib feeb rau kev sib nug, tom qab ntawd kom cov neeg tuaj koom tig lub luag hauj lwm hauv pab pawg rau tib txoj hauj lwm. Teeb tsa sij hawm dua li 15 feeb thiab pib txhua pab pawg ua ke. Sib nug tib yam nkaus. Rov ua cov kev lis dua ib zaug ntxiv.
9. Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj txog *Tes Dej Num: Txuas nrog OARS Cov Kev Txawj Ntse*. Nug cov neeg koom nrog: "Koj kawm paub dab tsi txog cov kev lis kev sib txuas?" "Koj kawm dab tsi txog koj tus kheej?" Tau txais kev rub kev txaus siab thiab txhawb cov neeg koom nrog los ntawm kev nug cov lus nug qhib ("Dab tsi ntxiv?") thiab tsis txhob kaw kev sib koom nrog cov lus nug kaw ("Puas muaj lwm yam?"). Sau cov lus teb nyob rau hauv ib txoj kev uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom nws vim tias cov no yuav yog cov lus qhia muaj txiaj ntsig zoo rov qab mus rau hauv cov ntawv kawm.
10. Tshab xyuas *OARS Cov Kev Ntsuas thiab Cov Kev Xam*. Cov ntaub ntawv no yog siv ua ke nrog rau *OARS Daim Ntawv Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Cov Kev Txawj Ntse*. OARS tuaj yeem saib pom tau yooj yim thiab ntsuas hauv kev xyaum nrog cov lus qhia uas meej uas tau muab los ua ib feem ntawm kev txhim kho kev txawj ntse sib txuas lus ntawm tus neeg koom nrog. Kev soj ntsuam saib uas siv *OARS Daim Ntawv Tus Kws Soj Ntsuam Saib Cov Kev Txawj Ntse* uas tau muab tso ua ke rau hauv ntau yam dej num kev xyaum ua thoob plaws hauv cov ntawv kawm kev cob qhia no. Paub txoj hauv kev siv *OARS Daim Ntawv Tus Kws Soj Ntsuam Saib Cov*

Kev Txawj txhawm rau los suav cov kev txawj ntse thaum lub sij hawm xyaum ua, tom qab ntawd ces mam li los xam kom raug thiab sau cov txiaj ntsig hauv *OARS Cov Kev Ntsuas thiab Cov Kev Xam*. Cov cuab yeej kev kawm no tuaj yeem muab cov lus tawm tswv yim zoo rau cov neeg tuaj koom ua ib feem ntawm cov kev lis kev kawm tsis tu ncu. Kev soj ntsuam saib ncaj qha nrog kev tawm tswv yim raws li kev coj ua kuj tseem tuaj yeem tsim kev ntxhov siab rau kev ua hauj lwm tau. Hauv thawj qhov kev soj ntsuam saib kev xyaum ua hauj lwm (*Tes Dej Num: Kev txuas nrog OARS Cov Kev Txawj Ntse*), tsis tas yuav muaj kev xam cov neeg koom nrog OARS cov txiaj ntsig kev txawj ntse. Txawm li cas los xij, raws li kev nce qib ntawm cov ntawv kawm, xav txog kev qhia cov neeg koom yuav siv *OARS Cov Kev Ntsuas thiab Cov Kev Xam* txhawm rau sau cov txiaj ntsig ntawm kev xyaum nrog kev sib piv rau yam uas yuav tsum tau ua. Tom qab cov neeg tuaj koom tau yooj yim dua nrog kev soj ntsuam ncaj qha ntawm kev xyaum, koj yuav tsum ua kom muaj lub cib fim rau cov ncauj lus kom ntxaws OARS cov lus qhia uas ua tau los ntawm kev siv cov cuab yeej kawm no.

Cov Kev Lis Kev Sib Txuas

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.3; 1.7; 1.8; 1.9; 1.10; 1.11; 2.5; 2.7; 2.8; 2.10; 3.3; 4.1; 4.9; 4.10)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Teeb tsa tes dej num kev muab kev xav xub thawj.

Tsim peb cov ntaub ntawv uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom. Nyob rau saum toj ntawm txhua daim ntawv, sau lo lus nug a, b, thiab c. Txhua daim ntawv yuav tsum muaj qhov chaw txaus rau cov neeg tuaj koom sau lawv cov lus teb. Ntxiv cov lus nug tseem ceeb:

- (A) Hauv koj qhov kev paub, kev sib txuas txhais li cas?
- (B) Los ntawm koj qhov kev xav, kev sib txuas yuav tshwm sim li cas? (Xav txog tias koj yog ib lub rooj sib tham nrog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nyob rau thawj zaug. Dab tsi yuav pab tsim kom muaj kev sib txuas tau zoo? Qhia tshwj xeeb.)
- (C) Vim li cas kev sib txuas ntawm cov phooj ywg-rau-phooj ywg tseem ceeb heev?

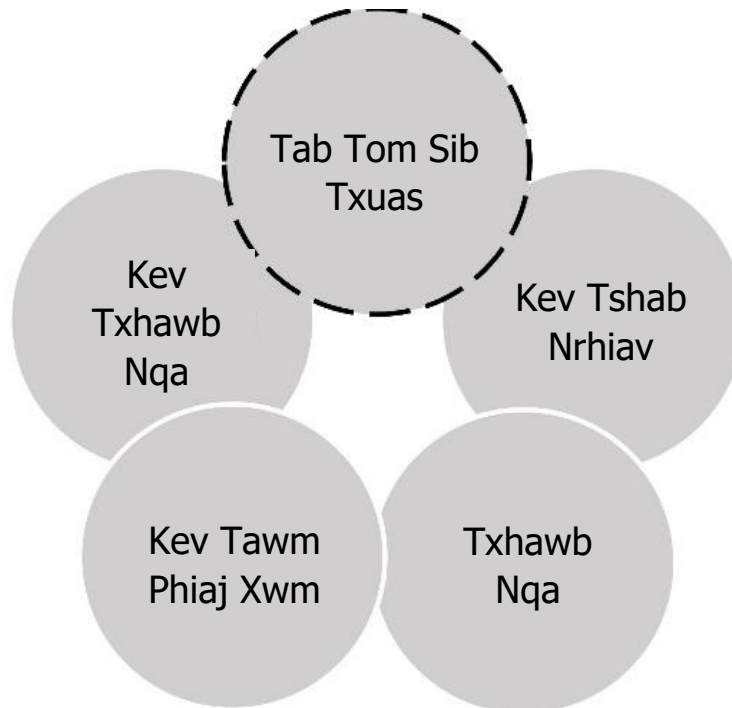
Ua kom yooj yim rau tes dej num kev sib sau kev xav. Saib qhov piv txwv cov lus nug tseem ceeb thiab qhia rau cov neeg tuaj koom tias lawv yuav koom nrog hauv kev sib sau kev xav luv-luv rau txhua lo lus nug. Thaum mus ntsib tim ntsej tim muag, faib chav ua peb feem thiab hais kom txhua pab pawg mus xyuas ib daim ntawv quav. Dhau ntawd lawm, muab tus cim rau txhua pab pawg thiab hais kom cov neeg koom siv sij hawm li ob peb feeb txhawm rau los txiav txim siab cov lus nug tseem ceeb, thiab tom qab ntawd muaj ib tus neeg sau cov lus teb rau daim ntawv quav. Qhov no yog kev sib pab xav ua ke sai-sai (tsib feeb). Lub sij hawm hu thov sij hawm thiab nug cov pab pawg txhawm rau kom tig mus rau daim ntawv quav tom ntej/lo lus nug tseem ceeb nrog cov kev lis kev sib tham zoo sib xws los ntxiv rau cov pab pawg ua ntej tau sau tseg. Muab sij hawm li tsib feeb ntxiv, thiab tom qab ntawd nug cov pab pawg kom tig rau lo lus nug tseem ceeb kawg nrog cov kev lis zoo sib xws.

Cov kev sib tham ua pab pawg loj. Coj cov pab pawg rov qab los ua ke thiab tshab xyuas cov lus teb ua ke ntawm txhua daim ntawv quav. Txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem piav qhia txog cov lus teb tshwj xeeb. Tshawb nrhiav thiab txhawb nqa thaum cov neeg koom nrog txuas cov tswv yim ua ntej txog qhov tseem ceeb ntawm zej zog, kev muaj peev xwm tiv thaiv tau, thiab kev raug mob rau hauv kev sib tham. Piv txwv li, kev sib txuas yog qhov tseem ceeb heev vim tias nws txhawb nqa kev ua hauj lwm thiab kho kev raug mob. Thaum muaj kev sib nug uas zoo ib yam li tiag, rub kev sib koom los ntawm txhua tus neeg koom nrog, tsis yog tias cov neeg sau ntawv uas tau txais kev xaiv nkaus xwb.

Nyeem *Cov Kev Lis Kev Sib Txuas*.

Kev sib txuas txhawb nqa lub peev xwm tiv thaiv tau thiab kho kev raug mob. Kev sib txuas nrog cov phooj ywg yog cov kev lis tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Los ntawm cov kev lis no, kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg tau pib tsim,

thiab kev sib raug zoo ntawm kev ua hauj lwm tau txais kev tswj xyuas. Kev sib txuas yog txoj hauj lwm thib ib hauv kev sib tham xub thawj nrog ib tus phooj ywg thiab hauv txhua lub rooj sib tham tom qab ntawd. Nrog qee tus phooj ywg, Kev Sib Txuas yuav tshwm sim sai heev thaum ntsib nrog qee tus phooj ywg. Nrog rau lwm cov phooj ywg, kev sib txuas yuav siv sij hawm ntau lub lim tiam los sis ntau lub hli. Tsis muaj sij hawm kawg rau kev sib txuas. Kev sib raug zoo ntawm kev ua hauj lwm yuav tsum raug tsim los ua lub hauv paus rau kev tshawb nrhiav yav tom ntej, kev txhawb nqa, kev npaj, thiab kev pab txhawb nqa.



Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua kom yooj yim rau kev sau ntawm txhua nqe lus nug uas tau teev tseg hauv kev nyeem ntawv thiab ib pab pawg loj sib koom tawm ntawm OARS daim ntawv thov kev txawj ntse. Rau txhua daim ntawv thov ntawm OARS, muaj ob los sis peb tus neeg koom nrog muab tswv yim. Tsis tas yuav tsum tau sau tseg qhov sib koom ua ke uas txhua tus neeg koom tuaj yeem pom. Cov neeg koom nrog tuaj yeem sau ntawv.

Kev sib txuas ceev thiab muaj hwj chim yog ua tau los ntawm kev sib txuas lus zoo. Xav txog kev siv OARS cov kev txawj ntse:

- Nug **open questions (cov lus nug qhib)** uas yog muab tus neeg nyob nruab nrab, thiab tuav qhov muaj peev xwm ua tau yog qhov tseem ceeb. Nrhiav kom pom cov phooj ywg cov kev paub hauv lub neej thiab kev xav. Zam cov lus nug txog qhov tseeb (leej twg, dab tsi, qhov twg, thaum twg) vim tias cov no tuaj yeem txwv kev sib txuas. Dab tsi yog qee qhov piv txwv ntawm kev sib txuas cov lus nug qhib?
- Nrhiav thiab **affirm (lees paub)** tshwj xeeb cov phooj ywg lub peev xwm ua tau thiab cov yam ntxwv zoo. Lub zog yog lub hauv paus ntawm kev zoo rov qab los thiab lub peev xwm tiv thaiv tau. Dab tsi yog qee lub peev xwm ua tau uas koj yuav pom hauv cov neeg hauv kev sib tham thawj zaug?

- Txiav txim siab los mloog. Tsis txhob mloog uas muaj txoj kev thaiv. Dab tsi yog cov tswv yim zoo uas koj tuaj yeem siv los ua tus mloog zoo, nthuav tawm tag nrho?
- **Reflective listening (Kev mloog uas muaj kev xav txog)** yog txoj hauv kev muaj hwj chim tshaj plaws txhawm rau los txuas nrog tib neeg. Muab cov nqe lus kev mloog uas muaj xav txog ntau dua li kev nug cov lus nug. Ua kev pheej hmoo thiab ua kev twv yam muaj kev kawm txog tus phooj ywg lub ntsiab lus thiab kev xav. Thaum koj qhov kev xav txog raug qhia kom nkag siab txog cov phooj ywg cov kev paub thiab kev xav, yuav muaj lub sij hawm muaj hwj chim uas cov phooj ywg hnov thiab to taub. Hom kev xav dab tsi uas yuav muaj hwj chim tshwj xeeb thaum lub sij hawm sib txuas?
- Tom qab ib ntus, muab qhov **summary (cov ntsiab lus xaus)** ntawm kev sib tham ua ntej hloov mus rau hauv cov hauj lwm ntawm lub rooj sib tham thawj zaug.

Kev Sib Txuas txhawm rau Kev Kho

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.3; 1.4; 1.9; 1.10; 2.6; 2.7; 2.8; 2.10; 3.5; 4.12; 4.16)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nyeem *Kev Sib Txuas txhawm rau Kev Kho*. Caw kev sib tham ua ib pab pawg loj txog qhov kev txiav txim siab uas tej zaum yuav ploj mus ntawm lub kem hauv qab no, kev txiav txim siab txog kab lis kev cai, los sis kev txiav txim siab tshwj xeeb hauv zej zog. Nco ntsoov sau npe thiab nug cov hauv qab no, “Kev sib txuas pab kho qhov tsis zoo ntawm kev raug mob. Vim li cas koj thiaj li xav tias qhov no yog li ntawd?”

Keeb kwm, kev loj hlob, thiab kev raug mob nyuaj muaj kev cuam tshuam loj heev rau tib neeg lub ntiaj teb kev pom, kev xav, thiab kev ua neej nyob. Txoj kev sib txuas ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa tuaj yeem yog qhov kev kho kom zoo rau qhov tsis zoo ntawm kev raug mob.

Qhov Kev Cuam Tshuam Rau Kev Raug Mob Tej Zuam Yuav Tshwm Sim Rau Lub Ntiaj Pom, Kev Saib Pom, thiab Kev Paub Ua Neej Nyob	Cov Kev Lis Kev Sib Txuas ntawm Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg
Kev tsis ntseeg siab, tsis muaj leej twg nyob nyab xeeb, tsis muaj chaw nyab xeeb. Cia siab tias muaj kev phom sij thiab kev kub ntxhov.	Kev sib txuas yog lub hauv paus ntawm kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav siv sij hawm uas muaj lub hom phiaj ntawm kev sib txuas. Ua tib zoo mloog, kev xav muaj kev nkag siab, thiab kev xav ua kom pom kev nkag siab. Qhov no tsim kom muaj kev nyab xeeb thiab kev ntseeg siab.
Kev hais lus tsis zoo rau tus kheej, tsis saib pom tus kheej tsis zoo, kev paub txog kev ntshai, kev xav tsis zoo txog lub neej yav tom ntej.	Txoj kev sib txuas ua kom muaj kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg los ntawm kev pheej nrhiav kev muaj peev xwm ua tau. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj pom qhov muaj peev xwm ua tau thiab muab cov lus pom zoo tshwj xeeb thiab tseeb tiag. Kev lees paub yog qhov kev cov nyom rau kev hais lus tsis zoo rau tus kheej thiab caw cov kev xav tshiab ntawm kev nkag siab tus kheej. Cov lus nug qhib yog siv txhawm rau los tshawb txog qhov tseem ceeb, lub hom phiaj ntawm lub neej, thiab kev npau suav uas tuaj yeem tsim kev cia siab rau lub neej yav tom ntej. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhia txog lawv cov keeb kwm kev zoo rov qab los tuaj yeem txhawb kev cia siab thiab.
Kev paub txog kev tsis muaj kev cia siab, tsis muaj hwj chim, tsis muaj kev ntseeg siab, thiab kev nyuaj siab pib hloov pauv.	Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhov kev lees paub thiab kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg txoj kev xaiv txoj hauv kev kom zoo rov qab los yog kev txhawb siab. Cov peev txheej kev zoo rov qab los muaj feem cuam tshuam tsuas yog muaj kev tso cai. Qhov no ua rau muaj kev txhawb zog. Kev txhawb nqa cov phooj ywg yam tsis tu ncuu ua rau muaj kev hloov pauv zoo. Cov kauj ruam me thiab kev ua tiav tau lees paub thiab ua kev zoo siab. Cov kauj ruam me ua rau cov kauj ruam thiab ua tiav ntau ntxiv.

Lub Rooj Sib Tham Thawj Zaug

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 4.8)

Xav txog cov ntsiab lus hauv qab no ntawm lub rooj sib tham thawj zaug nrog ib tus phooj ywg tshiab.

Lus Qhia Ua Ntej

Tsuas muaj ib txoj hauv kev txhawm rau los ua thawj qhov kev xav tau. Npaj kom txhij nrog kev taw qhia ntawm koj tus kheej thiab koj lub luag hauj lwm ua kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv txoj hauv kev uas txhawb kev sib txuas. Hauv qhov chaw hauv qab no, sau qhov uas koj yuav hais. Xav txog uas suav nrog cov hauv qab no hauv koj qhov kev taw qhia:

- Me ntsis txog koj tus kheej.
- Koj qhov kev txaus siab thiab xav paub hauv cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev ua neej nyob.
- Koj lub luag hauj lwm hauv kev txhawb nqa phooj ywg txhawm rau los mloog, sib koom tes, thiab txhawb siab.

Siv OARS cov kev txawj ntse

Siv OARS cov kev txawj ntse rau kev sib txuas ceev thiab muaj hwj chim los ntawm kev nug cov lus nug qhib uas tab tom txuas, nrhiav kev muaj zog txhawm rau los lees paub, thiab muab cov lus hais txog kev mloog kom pom kev nkag siab. Muaj kev nyiam xav pib nrog kev sau ntawv sib tham thiab sib tham me-me. Txoj hauv kev no yuav muaj qhov zoo ntawm lub sij hawm thiab hauv ntau qhov chaw. Txawm li cas los xij, kev qhib nrog kev sau ntawv sib tham thiab sib tham me-me tuaj yeem ua rau qee lub sij hawm muaj qhov tsis xav tau ntawm kev txhawb nqa qee qhov tsis muaj kev sib txuas thawj zaug. Nco ntsoov, thawj ntu ntawm kev mloog yog txiav txim siab mloog. Mloog cov phooj ywg, xav txog kev nkag siab, thiab cia lawv taw qhia tus yam ntxwv ntawm kev sib tham thawj zaug.

Hais txog tej kev txwv los sis ncuu sij hawm muab kev pab cuam

Koj lub koom haum nrhiav hauj lwm tej zaum yuav muaj cov lus qhia tswj lub sij hawm uas tus neeg tuaj yeem tso npe rau hauv cov kev pab cuam. Piv txwv li, qee cov khoos kas kev pab cuam kev kub ntxhov yuav txwv lub ncuu sij hawm pab cuam rau-rau lub hlis. Nws yog ib qho tseem ceev txhawm rau los tham txog tej kev txwv rau cov kev pab cuam hauv lub rooj sib tham thawj zaug.

Kev sib tham tsis pub leej twg paub

Coj lub ntsiab lus ntawm kev tsis pub lwm tus paub, piav qhia txog qhov muaj kev ntseeg siab thiab txwv tsis pub leej twg paub los ntawm *Txoj Cai Txog Kev Ncaj Ncees Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Hauv Wisconsin* thiab koj tus tswv ntiav hauj lwm cov cai thiab cov txheej txheem. Nug cov phooj ywg yam uas lawv nkag siab txog kev ceev ntiag tug. Cov phooj ywg feem ntau muaj kev nkag siab zoo txog tias qhov tsis pub leej twg paub txhais tau li cas thiab tuaj yeem lees paub. Txawm li cas los xij, npaj txhij txhawm rau los ntxiv cov phooj ywg txoj kev nkag siab nrog cov kev txwv tsis pub lwm tus paub.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tshab Xyuas *Daim Ntawv Txheeb Xyuas Lub Rooj Sib Tham Xub Thawj*. Txhais tau tias kev sib txuas yog txoj hauj lwm thib ib. Qhia cov hauv qab no: "Kev tshawb nrhiav, kev txhawb nqa, kev npaj, thiab kev pab txhawb cov kev lis thiab cov kev coj ua yuav raug hais tom qab hauv cov ntawv kawm. Txog tam sim no, kev tsom kwm mus rau cov kev lis kev sib txuas."

Daim Ntawv Txheeb Xyuas Lub Rooj Sib Tham Xub Thawj

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.10; 2.5; 2.7; 2.8; 3.2; 3.3; 3.4; 3.5; 3.6; 4.8; 4.9; 4.10; 4.12; 4.15; 4.16; 4.18)

Cov kev lis ntawm kev txhawb nqa phooj ywg pib hauv thawj lub rooj sib tham. Xav txog cov hauj lwm hauv qab no hauv txhua txoj hauj lwm.

Tab Tom Sib Txuas

- Muab cov lus qhia luv-luv ntawm koj tus kheej, lub luag hauj lwm tshwj xeeb ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, thiab txhua qhov kev txwv ntawm lub ncuaj sij hawm ua hauj lwm.
- Ua tib zoo txiav txim siab los mloog; saib pom cov kev thaiv hauv kev mloog lus.
- Nug ob mus rau peb lo lus nug qhib uas txuas nrog. Rub tawm cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev paub ua neej nyob. Piv txwv li:
 - Muaj dab tsi tshwm sim hauv koj lub neej uas tau coj peb los ua ke niaj hnub no?
 - Qhia kuv txog koj tus kheej.
 - Qee qhov kev sib raug zoo uas tseem ceeb hauv koj lub neej muaj dab tsi?
 - Dab tsi yog qhov zoo tshaj plaws txog koj?
- Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub.
- Ua tib zoo mloog thiab muab ntau cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog. Kev sib tham tsis pub leej twg paub: Tshawb nrhiav kev tsis pub lwm tus paub hauv kev sib raug zoo nrog phooj ywg.
 - Koj txoj kev nkag siab txog kev ceev ntiag tug yog dab tsi?
 - Txheeb xyuas cov kev txwv tsis pub lwm tus paub.
- Muab cov lus xaus kev sib tham rau qhov no.

Kev Tshab Nrhiav

- Tshawb nrhiav thaj chaw txhawb nqa txog kev txaus siab.
- Tshawb nrhiav cov phooj ywg qhov kev cia siab ntawm kev ua hauj lwm nrog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.
- Txheeb xyuas cov phooj ywg cov kev xav tau tam sim thiab ncuaj sij hawm luv.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj xav tau dab tsi txhawm rau los txhawb cov phooj ywg? (tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhov ciam teb)
- Peb yuav ua li cas thiaj tsim tau kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg (ciam teb ntawm phooj ywg)?

Txhawb Nqa

- Nrog kev tso cai, sib faib qhia ib feem ntawm koj zaj keeb kwm kev zoo rov qab los (tsuas yog cov ntsiab lus tsim nyog, tsom kwm mus rau cov kev xav tau ntawm cov phooj ywg thiab zaj keeb kwm kev noj qab nyob zoo).
- Ua tib zoo mloog thiab xav txog yam tsis tu ncu.
- Muab cov peev txheej, yog tias tau thov.
 - Siv Nug-Sib Faib Qhia-Nug txhawm rau kom muab cov ntaub ntawv (Tshooj 7).
 - Tsom kwm mus rau cov kev xav tau ntawm cov phooj ywg.
 - Yog tias xav tau, siv cov txheej txheem kev xa mus uas sov so uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muab kev yooj yim rau kev sib tiv tauj mus rau kev xa mus nrog cov phooj ywg tam sim no txhawm rau los txhawb cov phooj ywg hauv kev tiv tauj thawj zaug.
- Lub ntsiab lus xaus ntawm lub rooj sib tham.

Kev Txhawb Nqa

- Koom nrog kev sib sau cov ntaub ntawv, tshawb fawb, thiab tshawb nrhiav nrog cov lus nug qhib kom nkag siab txog cov xwm txheej uas xav tau kev tawm tswv yim ntau dua.
- Tawm tswv yim nrog cov phooj ywg es tsis yog ua tus thawj coj raws li tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj (kev pab txhawb nqa ua ke).
- Muab kev tseem ceeb nrog ib qho kev lees paub-kev pom zoo thaum muaj kev sib koom tes muab kev pab txhawb nqa (kev tshawb nrhiav qhov zoo thiab qhov tsis zoo txog cov tswv yim ntawm kev pab txhawb nqa).
- Tshawb nrhiav kev cuam tshuam ntawm kab lis kev cai, lub hwj chim, thiab kev tsim nyog nrog rau cov neeg muaj hwj chim los sis cov neeg txiav txim siab uas yuav cuam tshuam rau kev pab txhawb nqa.
- Txuas ntxiv mus txuas nrog cov phooj ywg thoob plaws hauv txoj kev tawm tswv yim (kev sib txuas yog thawj qhov kev lis ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab kev tawm tswv yim tuaj yeem ntxiv dag zog rau qhov kev sib txuas).
- Tshawb nrhiav cov teeb meem uas tus neeg ntsib thiab qhov lawv xav pom hloov pauv.
- Nthuav rau cov kev lis npaj txhawm rau los daws cov teeb meem no los ntawm kev tawm tswv yim.

Tes Dej Num: Txuas nrog OARS Cov Kev Txawj Ntse

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nov yog tes dej num pab pawg me.

Piav qhia cov dej num uas siv cov lus qhia uas tau muab. Thaum cov pab pawg npaj txhij, pib sawv daws ua ke. Teeb tsa lub sij hawm li 15 feeb. Thaum kev tuav sij hawm nrov, muab lus ceeb toom hauv ib feeb. Txhawb lub luag hauj lwm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los sau cov ntsiab lus xaus.

Soj ntsuam saib txhua pab pawg thaum lub sij hawm ua tes dej num no. Saib thaj tsam uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau ua raws li cov kev lis sib txuas. Yog tias cov neeg koom nrog zoo li me ntsis tawm ntawm txoj kev, nws yog qhov zoo li ib txwm uas ua rau muaj cuam tshuam me-me, nrhiav seb tej yam ntawd yuav mus zoo li cas, thiab txhawb kom muaj kev koom tes hauv kev tes dej num rau ob pib feeb ntxiv.

Thaum txog 15 feeb, kom txhua pab pawg sib nug nyob rau hauv lawv pawg.

Nov yog ib txoj hauv kev txhawm rau los tsim qauv kev sib nug hauv cov pab pawg me tom qab txhua puag ncig: Kom cov phooj ywg qhia ua ntej txog qhov kev sib tham thawj zaug xav li cas thiab qhov twg lawv xav tias muaj kev sib txuas los sis tsis muaj kev sib txuas.

Tom qab ntawd kom kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhia txog qhov lawv nyiam thiab qhov zoo li mus tau zoo, nrog rau qhov lawv yuav sim txawv lwm zaus. Tib neeg yuav nyuaj rau lawv tus kheej, yog li txhawb kom muaj kev xav txog kev xwm yeem.

Tus neeg soj ntsuam saib yuav tsum mus kawg los ntawm kev sib qhia qee qhov kev soj ntsuam saib tshwj xeeb ntawm kev ua yeeb yam thiab qhov uas lawv pom muaj kev sib txuas.

Muab sij hawm rau cov pab pawg li tsib feeb rau kev sib nug, thiab tom qab ntawd kom cov neeg tuaj koom tig lub luag hauj lwm hauv pab pawg rau tib txoj hauj lwm. Teeb tsa sij hawm dua li 15 feeb thiab pib txhua pab pawg ua ke. Sib nug tib yam nkaus. Rov ua cov kev lis dua ib zaug ntxiv.

Tom qab ntawd, muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj txog qhov tes dej num. Nug cov neeg koom nrog, "Koj kawm paub dab tsi txog cov kev lis kev sib txuas?" thiab "Koj kawm dab tsi txog koj tus kheej?"

Tau txais kev rub kev txaus siab thiab txhawb cov neeg koom nrog los ntawm kev nug cov lus nug qhib ("Dab tsi ntxiv?") thiab tsis txhob kaw kev sib koom nrog cov lus nug kaw ("Puas muaj lwm yam?").

Nco ntsoov cov lus teb ntawm cov ntaub ntawv txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom vim tias cov no yuav yog cov lus qhia muaj txiaj ntsig zoo rov qab mus rau hauv cov ntawv kawm.

Hauv pab pawg me no, koj yuav muaj sij hawm txhawm rau los xyaum sib txuas nrog cov phooj ywg siv OARS cov kev txawj ntse sib txuas lus.

Yuav muaj peb lub luag hauj lwm hauv qhov tes dej num no: phooj ywg, kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, thiab tus kws soj ntsuam saib. Nkag mus rau hauv pab pawg ntawm peb nrog cov neeg koj tseem tsis tau ua hauj lwm nrog. Txiaiv txim seb leej twg yuav pib hauv txhua lub luag hauj lwm.

Cov lus qhia rau txhua lub luag hauj lwm:

- Phooj ywg: Qhov no yog lub luag hauj lwm-ua si ntawm kev tshwm sim rau kev sib ntsib thawj zaug nrog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Koj tau ntsib cov teeb meem tsis ntev los no thiab cov teeb meem ntsig txog kev mob hlwb thiab/los sis kev siv yeeb tshuaj; koj qhib kev ua hauj lwm dav nrog ib kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.
- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Koj yuav muaj sij hawm 15 feeb txhawm rau los txuas nrog cov phooj ywg thiab pib tsim kev sib raug zoo rau kev ua hauj lwm zoo. Lub sij hawm dhau mus sai heev. Thov zam rau kev sib tham me thiab sib tham me-me thiab cia li hla mus rau hauv cov hauv qab no:
 - Sim siv koj daim ntawv qhia.
 - Npaj kom txhij nrog ob los sis peb cov lus nug qhib uas sib txuas.
 - Nrhiav kom muaj peev xwm ua tau thiab muab kev lees paub.
 - Ua tib zoo mloog thiab muab ntau cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog.
 - Sib tham txog kev ceev ntiag tug.
 - Muab cov ntsiab lus xaus ntawm qhov xaus txhawm rau los qhia koj qhov kev mloog.
- Tus neeg soj ntsuam saib: Soj ntsuam saib qhov kev sib txuas tshwm sim, nrog rau cov hauv kev txhawm rau los muab kev tawm tswv yim txog kev txhawb nqa. Yog tias tus neeg soj ntsuam saib pom tias nws muaj txiaj ntsig, siv *OARS Daim Ntawv Qhia Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Kev Txawj Ntse*. Kos tus cim khij nyob rau hauv qeb tsim nyog txhua lub sij hawm uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj pom tau tias muaj kev txawj ntse. Sim taug qab txhua yam uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau hais thiab sau cov piv txwv uas koj tuaj yeem qhia thaum lub sij hawm sib nug. Xav txog cov lus qhia no yog tias taug qab OARS cov kev txawj ntse:
 - Mloog kev tawm lub suab kom sib txawv cov lus nug los ntawm nqe lus kev mloog uas xav ntsoov txog. Yog hais tias kev tawm suab nce nqis “nce” – kos ua lo lus nug.
 - Qee lub sij hawm nws tsis yooj yim txhawm rau los qhia yog tias qhov kev xav tau yooj yim (rov ua dua) los sis nyuaj (nqa qhov kev xav paub). Yog tias koj tsis paub meej, kos qhov kev xav txog ua qhov yooj yim.
 - Cov ntsiab lus xaus yog suav tias yog ib qho kev xav txog.
 - Txhawm rau kos ib qho kev lees paub, qhov kev lees paub yuav tsum txheeb xyuas lub peev xwm ua tau tshwj xeeb los sis tus yam ntxwv zoo. Tsis txhob suav cov lus xam pom xws li “ub, zoo heev” los sis “ua hauj lwm zoo” raws li kev lees paub.

OARS Daim Ntawv Qhia Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Cov Kev Txawj Ntse

(Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 4.7)

Hauv lub luag hauj lwm ntawm tus neeg soj ntsuam saib, ua tib zoo mloog kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab muab tus cim khij rau txhua qhov kev txawj ntse OARS kom pom. Sim suav thiab teeb tsa ua pawg txhua yam uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hais. Sau cov piv txwv nyob rau hauv txhua pawg, suav nrog txhua txoj hauv kev thaiv uas tau mloog soj ntsuam saib.

Saib rau...	Suav (tus cim khij)	Sau cov piv txwv
Open question (Lus nug qhib) Dab tsi... Li cas... Piav qhia... Qhia kuv txog...		
cov lus nug kaw Koj puas tuaj yeem... Koj puas... Koj puas yog... Puas muaj...		
Affirmation (Kev Lees Paub) <i>yuav tsum yog qhov tshwj xeeb</i>		
Reflections (Kev xav txog) (yooj yim) Rov ua dua Rov siv lo lus tshiab <i>yuav tsum yog cov lus suav cov ntsiab lus xaus raws li ib qho kev xav txog</i>		
Reflections (Kev xav txog) (nyuaj) Nqe lus piav Ob sab Kev hnov tau Kev ua piv txwv qhia Los nrog ua khub Txuas ntxiv rau kab lus		
Txoj kev thaiv ntawm kev mloog Tawm tswv yim Kev pom zoo Ntseeg siab Pom siab pom ntsws		

OARS Cov Kev Ntsuas thiab Cov Kev Xam

(Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.7)

Raws li *OARS Daim Ntawv Qhia Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Cov Kev Txawj Ntse*, OARS kev txawj ntse sib txuas lus tau pom nyob rau hauv lub luag hauj lwm tshwj xeeb ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem soj ntsuam tau yooj yim. Qee tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj siv OARS tuaj yeem pom muaj kev txhawb nqa ntau dua muaj txiaj ntsig hauv lawv qhov kev coj ua. Lub kem hauv qab no qhia txog yuav txoj hauv kev uas OARS xyaum hauv kev sib tham. Suav cov cim hash hauv txhua pawg thiab siv cov lus qhia hauv qab no los xam cov txiaj ntsig ntawm kev xyaum, tom qab ntawd nkag mus rau cov txiaj ntsig rau txhua qhov kev ntsuas hauv qhov chaw muab.

OARS cov kev ntsuas	Kev xam	Tus qauv cai	Txiaj ntsig tau los
% ntawm cov lus nug qhib	# Cov lus nug qhib / tag nrho # cov lus nug	70% los sis ntau tshaj	
% ntawm qhov kev xav txog uas nyuaj	# Kev xav txog uas nyuaj / tag nrho # cov kev xav txog	50% los sis ntau dua	
Qhov piv ntawm kev xav rau cov lus nug	tag nrho # kev xav txog / tag nrho # cov lus nug	1.0 los sis ntau tshaj	
Tus naj npawb ntawm kev lees paub	# ntawm kev lees paub	1 leej los sis coob dua	

Thaum siv cov cuab yeej no, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov tias nws yuav siv sij hawm thiab xyaum siv cov kev txawj no mus rau qib uas hnov tau tias ntuj tsim. Thaum lub sij hawm ua hauj lwm no, txuas ntxiv sib txuas thiab sib txuas lus nrog cov phooj ywg. Ua qhov kev txiaj txim siab zoo mloog thaum muaj kev xav ntsoov txog. Cov qauv ntsuas tshwj xeeb muaj nyob rau hauv cov lus saum toj no uas tuaj yeem muab piv nrog cov txiaj ntsig kev coj ua. Feem ntau, kev txawj ntse sib txuas lus nrog OARS ntsig nrog:

- Feem ntau nug cov lus nug qhib txhawm rau los rub kev saib cov phooj ywg txoj kev xav, kev paub, thiab cov tswv yim.
- Nrhiav thiab lees paub yam tsawg kawg ib tus phooj ywg lub zog hauv txhua qhov kev sib ntsib txhua zaus.
- Tsuas yog muab ntau nqe lus kev mloog uas muaj kev xav txog zoo li cov lus nug. Qhov piv ntawm 1.0 no txhais tau hais tias rau txhua lo lus nug muaj, qhov nruab nrab, ib qho kev xav txog. Kev xyaum ua hauj lwm siab heev yuav muaj qhov sib piv ntawm 2.0, uas yog, rau txhua lo lus nug yuav muaj ob qhov kev xav txog.
- Thaum koj xav txog, siv cov kev xav txog uas nyuaj txog ib nrab ntawm lub sij hawm los cuam tshuam cov phooj ywg lub ntsiab lus tob thiab kev xav.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: Miller W.R. (2018). *Kev mloog kom zoo: Txuj ci kos duab txog kev nkag siab uas muaj kev xav*. Eugene, OR: Wipf & Stock

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab cov peev txheej uas xaiv tau, *OARS Cov Kev Ntsuas thiab Cov Kev Xam*. Cov ntaub ntawv no yog siv ua ke nrog rau *OARS Daim Ntawv Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Cov Kev Txawj Ntse*. OARS tuaj yeem saib pom tau yooj yim thiab ntsuas hauv kev xyaum nrog cov lus qhia uas meej uas tau muab los ua ib feem ntawm kev txhim kho kev txawj ntse sib txuas lus ntawm tus neeg koom nrog. Kev soj ntsuam saib uas siv *OARS Daim Ntawv Tus Kws Soj Ntsuam Saib Cov Kev Txawj Ntse* tuaj yeem muab tso ua ke rau hauv ntau yam dej num kev xyaum ua thoob plaws hauv cov ntawv kawm kev cob qhia. Paub txoj hauv kev siv *OARS Daim Ntawv Tus Kws Soj Ntsuam Saib Cov Kev Txawj Ntse* txhawm rau los suav cov kev txawj ntse thaum lub sij hawm xyaum ua, tom qab ntawd ces mam li los xam kom raug thiab sau cov txiaj ntsig hauv *OARS Cov Kev Ntsuas thiab Cov Kev Xam*.

Cov cuab yeej kev kawm no tuaj yeem muab cov lus tawm tswv yim zoo rau cov neeg tuaj koom ua ib feem ntawm cov kev lis kev kawm yam tsis tu ncu. Kev soj ntsuam saib ncaj qha nrog kev tawm tswv yim raws li kev coj ua kuj tseem tuaj yeem tsim kev ntshov siab rau kev ua hauj lwm tau. Hauv thawj qhov kev soj ntsuam saib kev xyaum ua hauj lwm (*Tes Dej Num: Kev txuas nrog OARS Cov Kev Txawj Ntse*), tsis tas yuav muaj kev xam cov neeg koom nrog OARS cov txiaj ntsig kev txawj ntse. Txawm li cas los xij, raws li kev nce qib ntawm cov ntawv kawm, xav txog kev qhia cov neeg koom yuav siv *OARS Cov Kev Ntsuas thiab Cov Kev Xam* txhawm rau sau cov txiaj ntsig ntawm kev xyaum nrog kev sib piv rau yam uas yuav tsum tau ua.

Tom qab cov neeg tuaj koom tau yooj yim dua nrog kev soj ntsuam ncaj qha ntawm kev xyaum, koj yuav tsum ua kom muaj lub cib fim rau cov ncauj lus kom ntxaws OARS cov lus qhia uas ua tau los ntawm kev siv cov cuab yeej kawm no.

Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txuas ntxiv kev coj noj coj ua ntawm kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog ua ib feem ntawm kev txhawb nqa phooj ywg zoo.

HAUV KEV

1. Xa mus rau kev xyaum saib xyuas thiab daim ntawv teev kev saib xyuas hauv zej zog los ntawm Tshooj 1 thiab tshab xyuas cov tes dej num uas tau txheeb xyuas luv-luv. Nug cov neeg koom nrog yog tias leej twg xav ntxiv ib qho tes dej num rau hauv daim ntawv teev npe.
2. Caw cov neeg koom txhawm rau los xaiv thiab koom nrog kev saib xyuas tus kheej los sis kev saib xyuas hauv zej zog thaum lub sij hawm so.

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txhim kho kev kawm hauv tshooj no.

HAUV KEV

Muab Cov Lus Nug Txog *Kev Tshab Xyuas*.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Ua tib zoo mloog, kev xav uas muaj kev nkag siab, thiab kev xav txog ua qauv qhia kev nkag siab thiab tsim kom muaj kev nyab xeeb thiab kev ntseeg siab nrog cov phooj ywg? Qhov no txhawb nqa kev sib txuas li cas?

2. Koj kawm paub dab tsi txog kev siv OARS cov kev txawj thaum lub rooj sib tham thawj zaug? Txheeb xyuas ib los sis ob qhov kev tshem tawm los ntawm kev xyaum ua tes dej num.

Tshooj 6

Tshooj lus no tsom kwm mus rau cov kev lis tshawb nrhiav thiab txoj hauv kev uas nws yog qhov tseem ceeb rau kev txhawb siab cov phooj ywg thiab kev muaj peev xwm ua tau rau kev sib raug zoo ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Tom qab ntawd qhov tseem ceeb yog hloov mus rau kev sib faib qhia ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, kev siv yeeb tshuaj, thiab cov kev cov nyom kev zoo rov qab los. Qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm daim ntawv ua hauj lwm pab cov neeg koom hauv kev txiav txim siab theem ntawm kev sib koom uas lawv nyiam. Tshooj lus no tso cai rau kev tshawb fawb txog kev muaj nuj nqis ntawm tus kheej. Thaum kawg, lub ntsiab lus ntawm kev mloog tau rov mus ntsib nrog cov tes dej num kom muaj kev nkag siab thiab xyaum qhov kev txawj ntse no.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm: Tshooj 6 (3 teev 30 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
120 feeb	Cov Kev Lis Kev Tshawb Fawb
15 feeb	So
60 feeb	Mloog, Rov Tshuaj Xyuas Dua
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.1	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog kev taug kev ntawm tus kheej nrog ntau txoj hauv kev thiab ua tau rau txhua tus
1.2	Ntseeg thiab hwm tib neeg txoj cai txhawm rau los txiav txim siab txog lawv lub neej
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev, txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, thiab kev tsim txom
2.10	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev txaj muag thiab kev txaj muag sab hauv
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.6	Kev paub txog kev nthuav qhia tus kheej kom tsim nyog
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.3	Muaj peev xwm hauv kev daws teeb meem
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.8	Muaj peev xwm rub saib tus neeg txoj kev xav, kev paub, lub hom phiaj, kev npau suav, thiab kev cov nyom
4.9	Muaj peev xwm paub thiab lees paub tus neeg lub zog
4.19	Kev muaj peev xwm txhawm rau los tawm tswv yim rau tus kheej hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Tshawb nrhiav kev kawm tau los ntawm cov hauj lwm.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Ua tib zoo mloog, kev xav uas muaj kev nkag siab, thiab kev xav txog ua qauv qhia kev nkag siab thiab tsim kom muaj kev nyab xeeb thiab kev ntseeg siab nrog cov phooj ywg? Qhov no txhawb nqa kev sib txuas li cas?"
2. Nug cov neeg koom nrog: "Ib los sis ob yam uas koj tau txais los ntawm kev siv OARS cov kev txawj ntse thaum qhov tes dej num kev xyaum lub rooj sib tham thawj zaug yog dab tsi?"

Cov Kev Lis Kev Tshawb Fawb

(120 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau kom nkag siab txog kev tshawb nrhiav raws li cov kev listseem ceeb rau kev txhawb nqa phooj ywg thiab xav txog cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm kev tshawb nrhiav thiab koom nrog kev xyaum ntawm OARS cov kev txawj ntse sib txuas lus.

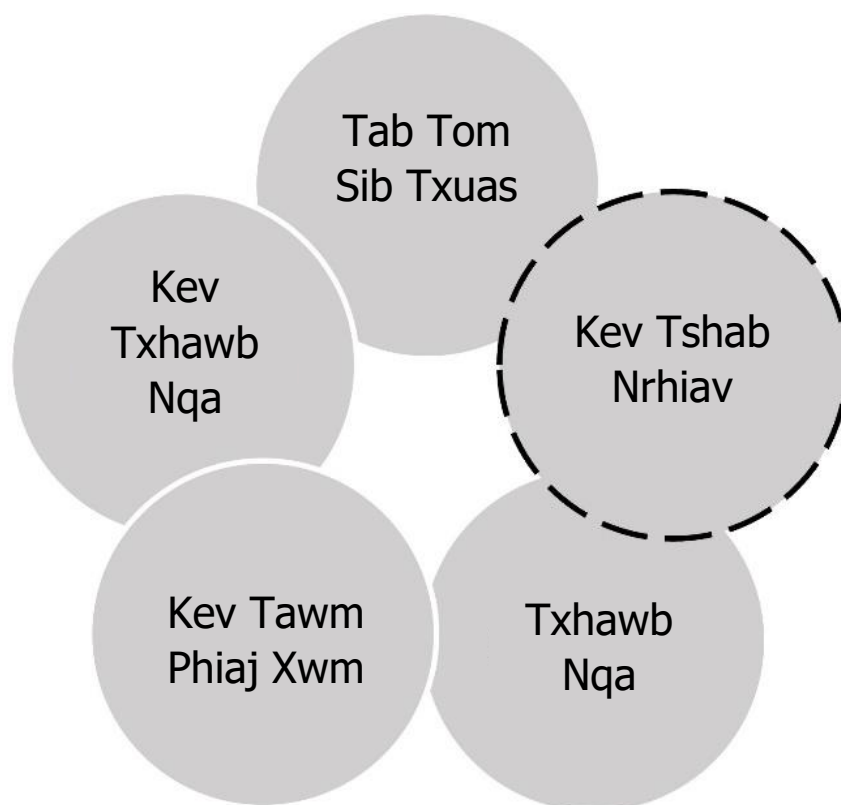
HAUV KEV

1. Nyeem *Cov Kev Lis Kev Tshawb Fawb* txhawm rau saib tag nrho.
2. Nyeem *Kev Sib Faib Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav, Kev Siv Yeeb Tshuaj, thiab Cov Kev Cov Nyom Ntawm Kev Zoo Rov Qab Los nrog Lwm Tus.*
3. Muab kev yooj yim rau kev ua hauj lwm ua khub los xyaum tshawb nrhiav qhov tsis sib xws nrog *Daim Ntawv Ua Hauj Lwm Txog Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo.* Muab daim ntawv ua hauj lwm thiab muab cov lus qhia no:
 - Lub luag hauj lwm ntawm tus phooj ywg. Npaj kom txhij txhawm rau los sib tham txog qhov tsis txaus ntseeg uas koj muaj tam sim no los sis koj muaj yav dhau los txog kev sib qhia ntawm koj zaj dab neeg. Xaiv ib tus neeg, pab pawg neeg, los sis qhov chaw uas koj muaj qhov tsis txaus ntseeg no.
 - Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Ua raws li cov txheej txheem txhawm rau los tswj daim ntawv ua hauj lwm txog qhov zoo/qhov tsis zoo ntawm.
 - Hu thov sij hawm li ntawm 10 feeb. Muaj khub hloov lub luag hauj lwm, rov hais dua cov lus qhia, thiab tso tawm puag ncig thib ob. Hu thov sij hawm 10 feeb dua
 - Kev sib nug ntawm pab pawg loj. Nws tau tshawb nrhiav qhov tsis txaus ntseeg thiab siv cov ntawv ua hauj lwm txog qhov zoo/qhov tsis zoo li cas?
4. Nyeem *Kev Tshawb Nrhiav Qhov Muaj Txiaj Ntsig* thiab muab kev yooj yim rau kev sib tham hauv pab pawg.
5. Ua kom tiav ib qho kev ua qauv qhia ntawm Xaiv Daim Npav Kev Muaj Nuj Nqis Ntawm Tus Kheej. Nws raug nqua hu kom koj xyaum ua tes dej num no ua ntej ua qauv qhia rau pab pawg. Kev ua qauv qhia yuav tsum yog kev ua si tseeb tiag, tsis yog kev qhia lub luag hauj lwm. Vim tias qhov muaj nuj nqis yog qhov tob thiab tus kheej, nws yog qhov nyuaj rau ib tus neeg txhawm rau los ua lub luag hauj lwm ntawm lwm tus. Nug ib tus neeg koom nrog uas txaus siab tshawb nrhiav lawv qhov tseem ceeb nyob rau pem hauv ntej ntawm pab pawg. Ua kom tiav Qhov Kev Xaiv Daim Npav Muaj Nuj Nqis Rau Tus Kheej nrog tus neeg koom nrog no. Muab kev yooj yim rau kev sib tham nrog pab pawg loj tom qab los sib nug txog cov tes dej num.

Cov Kev Lis Kev Tshawb Fawb

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 2.5; 2.7; 4.8)

Kev tshawb nrhiav yog cov kev lis tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Los ntawm kev tshawb nrhiav, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj rub saib cov phooj ywg txoj kev ntseeg, kev xav, thiab kev ua neej nyob ntawm ntau yam ntsiab lus hais txog lub neej thiab kev zoo rov qab los. Kev tshawb nrhiav tuaj yeem suav nrog kev siv zog tam sim no thiab yav dhau los hauv kev zoo rov qab los, thaj chaw ntawm lub peev xwm ua tau thiab lub peev xwm tiv thaiv tau, kev txhawj xeeb thiab kev cov nyom, qhov tseem ceeb ntawm qhov tseem ceeb tshaj plaws, kev sib txuas hauv zej zog, kev txheeb xyuas kab lis kev cai, thiab kev cia siab thiab cov kev npau suav rau lub neej yav tom ntej. Cov kev liskev tshawb nrhiav feem ntau tshwm sim thaum muaj kev sib txuas thiab kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg. Kev tshawb nrhiav pab kev ntseeg siab thiab kev sib txuas uas tsim lub hauv paus rau kev muab kev txhawb nqa tau zoo.



Cov kev txawj ntse tseem ceeb ntawm OARS thaum lub sij hawm tshawb nrhiav yog siv **open questions (cov lus nug qhib)**. Cov lus nug qhib caw cov phooj ywg txhawb rau los qhia thiab tshawb txog kev ntseeg, kev xav, kev muaj txiaj ntsig, thiab kev ua neej nyob ntawm ntau yam ntsiab lus. Nug txog qhov muaj peev xwm ua tau, kev txhawb siab, cov tswv yim txog kev hloov pauv, thiab kev cia siab tuaj yeem txhawb nqa tus phooj ywg txoj kev muaj peev xwm tiv thaiv tau. Sim zam cov lus nug kaw qhov kawg thiab kev suav sau qhov tseeb vim tias cov lus nug no yuav txwv tsis pub tshawb nrhiav.

Cov ncauj lus tshwj xeeb rau kev tshawb nrhiav nrog cov phooj ywg uas yuav muaj nyob hauv cov ntawv kawm no suav nrog:

- Kev txiav txim siab txog kev sib faib qhia txog keeb kwm ntawm tus kheej (Tshooj 6)
- Qhov muaj nuj nqis thiab qhov tseem ceeb tshaj plaws hauv lub neej (Tshooj 6)
- Kev paub ua neej nyob ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj (Tshooj 8)
- Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los (Tshooj 8)
- Kev txhawb nqa raws ntuj tsim (Tshooj 8)
- Kev sib tham uas nyuaj xws li kev tua tus kheej thiab kev ua phem rau tus kheej (Tshooj 9)
- Kev qias neeg, kab lis kev cai, hwj chim, thiab kev muaj cai (Tshooj 2)
- Sab ntsuj plig thiab kev ntseeg (Tshooj 10)
- Kev tawm tsam nrog cov phooj ywg (Tshooj 12)

Hauv txhua qhov ntawm cov ncauj lus no, kev tshawb nrhiav yuav tau txais kev txiav txim siab.

Kev Sib Faib Qhia Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav, Kev Siv Yeeb Tshuaj, thiab Cov Kev Cov Nyom Ntawm Kev Zoo Rov Qab Los nrog Lwm Tus

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 2.10; 3.5; 3.6; 4.3; 4.4; 4.8)

Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem tshawb xyuas nrog cov phooj ywg seb puas yuav sib faib qhia txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, kev siv yeeb tshuaj, thiab kev cov nyom rau kev zoo rov qab los nrog lwm tus. Txhawm rau sib faib qhia los sis tsis sib faib qhia yog qhov kev txiav txim siab ntawm tus kheej siab. Tej zaum cov phooj ywg xav qhia lwm tus lawv li keeb kwm thiab tej zaum yuav muaj qee lub sij hawm thaum tus phooj ywg tsis xav qhia lawv li keeb kwm. Nyob rau lwm lub sij hawm, tej zaum cov phooj ywg yuav tsis paub yuav ua li cas.

Lub tswv yim tseem ceeb ntawm no yog qhov tsis zoo sib xws. Qhov tsis zoo sib xws yog hnov ob txoj kev hnov tau txog ib yam dab tsi. Ntawm ib sab, tej zaum yuav muaj cov laj thawj txhawm rau los qhia txog lawv txoj kev noj qab haus huv, kev siv yeeb tshuaj, thiab kev cov nyom txog kev zoo rov qab los rau lwm tus. Ntawm qhov tod tes, tej zaum yuav muaj laj thawj tsis qhia. Thaum cov laj thawj rau ntawm thiab tawm tsam tau tuav tib lub sij hawm, qhov no yog qhov kev paub ntawm qhov zoo tsis sib xws. Qhov zoo tsis sib xws yog ib qho kev paub dhau los, tshwj xeeb tshaj yog nyob rau hauv qhov kev lis ntawm kev los txiav txim siab. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem tsis txiav txim siab tshawb nrog cov phooj ywg ob tog ntawm qhov tsis sib xws rau cov phooj ywg txhawm rau los txiav txim siab yam muaj kev paub. Cov kev lis tshawb nrhiav no txhawb nqa cov phooj ywg txhawm rau los txiav txim siab yam uas ua rau muaj kev nkag siab zoo tshaj plaws rau kev sib faib qhia (los sis tsis sib faib qhia) lawv li keeb kwm.

Daim Ntawv Ua Hauj Lwm Txog Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo yog cov cuab yeej siv tau zoo rau kev tshawb nrhiav qhov tsis sib xws. Qhov zoo yog cov laj thawj rau kev txiav txim siab. Piv txwv li, kev txiav txim siab txhawm rau los sib faib qhia ib tus neeg li keeb kwm tuaj yeem ua rau muaj txiaj ntsig ntawm kev muaj lwm tus neeg hauv cov phooj ywg hauv lub neej kom nkag siab txog lawv cov kev cov nyom thiab yam uas yuav pab tau. Qhov tsis zoo yog qhov laj thawj tawm tsam kev txiav txim siab. Piv txwv li, kev txiav txim siab txhawm rau los qhia ib tus neeg li keeb kwm tuaj yeem ua rau tib neeg teb qhov tsis zoo tom qab cov phooj ywg tau tshaj tawm lawv qhov kev tawm tsam. Xav txog qhov txheej txheem no rau kev siv daim ntawv ua hauj lwm:

1. Lus taw qhia luv-luv txog lub tswv yim ntawm qhov zoo tsis sib xws ua ib feem ntawm txoj kev txiav txim siab.
2. Tshawb nrhiav nrog cov phooj ywg yog tias muaj ib tus neeg tshwj xeeb, pab pawg neeg, los sis qhov xwm txheej txhawm rau los txiav txim siab qhia lawv li keeb kwm.
3. Siv daim ntawv ua hauj lwm txhawm rau los qhia kev tshawb nrhiav thiab sau ntawv:
 - a. Tshawb nrhiav cov phooj ywg txoj kev xav ntawm QHOV ZOO – Qhov zoo los sis qhov zoo rau kev sib qhia koj li keeb kwm yog dab tsi? Nug kom paub meej txog

cov laj thawj, yog tias muaj txiaj ntsig. Muab kev xav txog txhawm rau los ua qauv qhia kom pom kev mloog.

- b. Tshawb nrhiav cov phooj ywg txoj kev xav ntawm QHOV TSIS ZOO – Qhov tsis zoo los sis qhov tsis zoo rau kev sib qhia koj li keeb kwm yog dab tsi? Nug kom paub meej txog cov laj thawj, yog tias muaj txiaj ntsig. Muab kev xav txog txhawm rau los ua qauv qhia kom pom kev mloog.
- c. Sau cov ntsiab lus zoo thiab qhov tsis zoo thiab rub saib cov phooj ywg txoj kev xav nrog cov lus nug qhib zaum kawg: “Yog li qhov no tso koj mus qhov twg?”
- d. Ua tib zoo mloog thiab xav txog

Qhov kev tawm dag zog no tau hloov kho los ntawm cov WISE Wisconsin Up to Me program (Lub khoos kas WISE Wisconsin Up to Me).

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau kev ua hauj lwm ua khub los xyaum tshawb nrhiav qhov tsis sib xws nrog *Daim Ntawv Ua Hauj Lwm Txog Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo*. Xa mus rau daim ntawv ua hauj lwm thiab muab cov lus qhia no:

Lub luag hauj lwm ntawm tus phooj ywg. Npaj kom txhij txhawm rau los sib tham txog qhov tsis txaus ntseeg uas koj muaj tam sim no los sis koj muaj yav dhau los txog kev sib nthuav tawm ua ib qho ntawm koj kev li kev paub ua neej. Xaiv ib tus neeg, pab pawg neeg, los sis qhov chaw uas koj muaj qhov tsis txaus ntseeg no nyob ib puag ncig kev nthuav tawm ntawm kev paub ua neej nyob.

Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Tshawb nrhiav nrog cov phooj ywg lawv qhov tsis sib xws uas siv cov ntawv ua hauj lwm txog qhov zoo/qhov tsis zoo.

Hu thov sij hawm li ntawm 10 feeb. Muaj khub hloov lub luag hauj lwm, rov hais dua cov lus qhia, thiab tso tawm puag ncig thib ob. Hu thov sij hawm 10 feeb dua

Kev sib nug ntawm pab pawg loj. Tshawb nrhiav cov neeg koom nrog kev paub dhau los li 10 feeb nrog cov hauv qab no cov lus nug. Nug, “Nws tau tshawb nrhiav qhov tsis txaus ntseeg thiab siv cov ntawv ua hauj lwm txog qhov zoo/qhov tsis zoo li cas?”

Daim Ntawv Qhia Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo

(Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 4.4)

Siv daim ntawv no txhawm rau los tshawb txog qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm kev txiav txim siab. Qhov kev txiav txim nyob rau hauv kev txiav txim siab yog:

QHOV ZOO – Qhov zoo los sis qhov zoo rau kev txiav txim siab no yog dab tsi? Dab tsi ntxiv?	QHOV TSIS ZOO – Qhov tsis zoo los sis qhov tsis zoo rau kev txiav txim siab no yog dab tsi? Dab tsi ntxiv?

Cov ntsiab lus xaus ntawm qhov zoo thiab qhov tsis zoo.

Tshawb nrhiav lo lus nug: Yog li qhov no tso koj mus qhov twg?

Ua tib zoo mloog thiab xav txog.

Tshawb Nrhiav Kev Muaj Nuj Nqis

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.5; 2.5; 2.7; 4.6; 4.19)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nyeem *Kev Tshawb Nrhiav Qhov Muaj Txiaj Ntsig* thiab muab kev yooj yim rau kev sib tham hauv pab pawg.

Qhov muaj nuj nqis yog cov tswv yim, kev ntseeg, cov hauv paus ntsiab lus, thiab kev coj ncaj ncees uas coj tus neeg lub neej thiab kev txiaj txim siab txog qhov tseem ceeb tshaj plaws. Qhov muaj nqis uas tau muab faus tso rau hauv kab lis kev cai thiab zej zog. Txhawm rau kom paub ib tug neeg twg tob-tob yog txhawm rau kom nkag siab tias tus neeg ntseeg dab tsi yog qhov tseem ceeb tshaj plaws hauv lub neej. Hauv lwm lo lus, qhov no txhais tau tias tshawb nrhiav lawv qhov kev muaj nuj nqis. Kev sib tw rau tus kws tshaj lij uas tau lees paub tam sim ntawd tshwm sim thaum tus phooj ywg cov txiaj ntsig txog qhov tseem ceeb tshaj plaws tsis sib haum xeeb nrog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tus kheej qhov kev muaj nuj nqis.

- Thaum muaj tus nqi qhov muaj nuj nqis tshwm sim, qhov ntawd yuav cuam tshuam li cas rau kev txhawb nqa phooj ywg?
- Peb tuaj yeem tswj hwm qhov tsis sib haum xeeb kom nkag siab txog ib leeg mus rau ib leeg thiab txuas nrog peb cov phooj ywg li cas?
- Peb yuav tuaj yeem txhawb nqa cov phooj ywg uas muaj txiaj ntsig sib txawv los sis qhov tseem ceeb dua li peb ua tau li cas?
- Ib qho dej num tseem ceeb rau kev tshawb nrhiav tus phooj ywg qhov muaj nuj nqis yog Xaiv Daim Npav Kev Muaj Nuj Nqis Ntawm Tus Kheej.
https://sakai.ohsu.edu/access/content/group/Kathlynn_Tutorials/public/Value%20Card%20Sort%20Exercise%20-%20Storyline%20output/story_html5.html

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua kom tiav cov tes dej num hauv qab no:

Qhia mus rau cov neeg koom nrog rau Xaiv Daim Npav Kev Muaj Nuj Nqis Ntawm Tus Kheej.

Kom cov neeg koom nrog ua kom tiav qhov kev tawm dag zog rau tus kheej. Qhov no yuav tsum siv sij hawm li 10 feeb.

Thaum txog feeb thib 10, nug cov hauv qab no: “Los ntawm qhov muaj nuj nqis 10 qhov uas koj tau teev tseg, peb qhov muaj nuj nqis twg, yog tias koj

yuav tsum xaiv peb qhov muaj nuj nqis xwb, koj puas hnov tau tias yog koj qhov muaj nuj nqis tshaj plaws?”

Tom qab ntawd hais kom cov neeg koom nrog siv sij hawm 5 feeb ntxiv los txiav txim siab ib qho ntawm cov lus nug hauv qab no:

“Xav txog tias koj tab tom nkag mus rau txoj hauj lwm ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab koj tus tswv ntiav ua hauj lwm tab tom thov kom koj cuam tshuam los sis tso ib qho ntawm koj qhov kev muaj nuj nqis. Koj hnov tau li cas? Koj yuav tuaj yeem taug txoj kev qhov xwm txheej no li cas?”

“Xav txog tias koj tab tom txhawb nqa ib tus phooj ywg uas tuav qhov muaj nuj nqis thiab kev ntseeg uas cuam tshuam nrog koj tus kheej ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Koj yuav tuaj yeem tshawb nrhiav ib leeg mus rau ib leeg txoj kev xav li cas txhawm rau nrhiav kev nkag siab ntawm ib leeg li cas? Yuav muaj dab tsi tshwm sim yog tias kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg tsis xav tias zoo rau ob tog?”

Ua kom yooj yim rau kev sib tham pab pawg loj li 15 feeb. Nug cov neeg koom nrog yam uas lawv kawm txog lawv tus kheej, lawv qhov muaj nuj nqis, thiab lawv qhov ciam teb.

Mloog, Rov Tshuaj Xyuas Dua

(60 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txiav txim siab mloog yog ib qho kev txawj ntse tseem ceeb thaum lub sij hawm tshawb nrhiav thiab txuas ntxiv xyaum cov kev txawj ntse mloog uas xav txog.

HAUV KEV

1. Nyeem *Mloog, Rov Tshuaj Xyuas Dua*.
2. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Xyaum Mloog Ua Voj Voog*. Qhov no yog ib dej num uas nyuaj nrog ntau qhov chaw uas txav mus los. Nyeem cov kauj ruam uas tau teev tseg ua tib zoo muab cov lus qhia meej rau cov neeg koom nrog. Paub tias qhov tes dej num no ua hauj lwm li cas thiab muaj peev xwm muab cov lus qhia meej yuav ua kom ntseeg tau tias tes dej num kev xyaum ua tiav.
3. Nyeem *Cov Txiaj Ntsig ntawm Kev Mloog Zoo*.

Mloog, Rov Tshuaj Xyuas Dua

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.4; 1.11; 4.6)

Txog tam sim no, cov kev lis tshawb nrhiav tau nthuav tawm cov kev txawj ntse ntawm cov lus nug qhib rau kev rub cov kev xav saib cov phooj ywg txoj kev xav, kev xav, kev paub dhau los, thiab kev muaj nuj nqis. Tseeb tiag, lo lus nug qhib lub hom phiaj caw tib neeg txhawm rau los sib faib qhia txog lawv lub neej.

Thaum hnov ib tus phooj ywg li keeb kwm, muaj peev xwm muaj lub siab xav mus sib sau qhov tseeb txog qhov teeb meem (leej twg, thaum twg, qhov twg), koom nrog kev tshuaj xyuas thiab daws teeb meem, los sis muab cov lus qhia thiab kev daws teeb meem. Txawm hais tias cov lus teb zoo li no yuav tsim nyog nyob rau hauv ntau lub luag hauj lwm los sis kev teeb tsa, qhov kev cov nyom rau ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog txhawm rau kom paub ua tus mloog thiab ua kom muaj kev sib raug zoo hauv cov phooj ywg. Qhov kev xav daws teeb meem tuaj yeem txwv tsis pub tus phooj ywg lub siab xav mus txuas ntxiv los sis tso tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj rau hauv lub luag hauj lwm lees paub ua tus kws tshaj lij.

Kev mloog uas xav txog yog ib txoj hauv kev muaj hwj chim kom tsis txhob muaj cov teeb meem uas yuav tshwm sim no thaum tshawb nrhiav. Kev mloog xav txog kev txhawb nqa kev sib faib qhia rau cov phooj ywg sib koom vim tias thaum tus phooj ywg hnov tau tias tau mloog, tau hnov, thiab tau nkag siab, muaj kev nyab xeeb thiab muaj kev ntseeg yuav tau txais kev txhim kho. Raws li kev nyab xeeb thiab kev ntseeg siab txhim kho, cov phooj ywg muaj peev xwm dhau los ua neeg tsis muaj zog, qhib siab, thiab sib tham txog cov kev cov nyom uas nyuaj. Kev mloog uas xav txog muaj kev txawj ntse los ntawm ib kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj xa cov lus: "Kuv xav nkag siab koj qhov kev paub dhau los vim kuv ntseeg tias koj muaj yam koj xav tau hauv koj tus kheej."

Tes Dej Num: Kev Xyaum Mloog Ua Voj Voog

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhov no yog ib dej num uas nyuaj nrog ntau qhov chaw uas txav mus los. Nyeem cov kauj ruam uas tau teev tseg ua tib zoo muab cov lus qhia meej rau cov neeg koom nrog. Paub tias qhov tes dej num no ua hauj lwm li cas thiab muaj peev xwm muab cov lus qhia meej yuav ua kom ntseeg tau tias tes dej num kev xyaum ua tiav.

Cov Lus Qhia

Cov tes dej num hauv qab no uas tau tsim los yuav muab lub cib fim rau kev xyaum mloog uas xav txog. Lub sij hawm yuav raug siv rau kev xyaum mloog uas xav txog nkaus xwb, thiab *Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)* muaj rau kev qhia mus. Thaum kawg ntawm qhov tes dej num, txhua tus neeg koom nrog yuav tau muab cov nqe lus hais txog kev mloog uas xav txog, xyaum xav mloog uas xav txog tsuas yog thaum tsis txhob mloog txoj hauv kev thaiv rau kev mloog nkaus xwb. Nco ntsoov, qhov no tsis yog kev ua yeeb yam los sis kev sib tham. Qhov no yog xyaum ib qho kev xav txog yooj yim tom qab los ntawm kev xav txog uas nyuaj.

1. Faib daim npav phiaj qhia 3x5 rau txhua tus neeg koom nrog cov lus qhia no: "Thaum lub sij hawm tshawb nrhiav, koj yuav hnov cov phooj ywg sib tham txog kev nyuaj thiab kev cov nyom hauv lawv lub neej. Xav txog yam uas ib tus phooj ywg yuav hais txog ib qho teeb meem tshwj xeeb los sis kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis kev siv yeeb tshuaj. Sau ib los sis ob kab lus hais txog qhov nyuaj los sis kev cov nyom uas koj yuav hnov."
2. Tom qab cov neeg koom nrog muaj sij hawm luv-luv txhawm rau los sau lawv daim npav ntsuas, muab cov lus qhia hauv qab no: "Txhua yam koj yuav xav tau rau qhov dej num no yog koj daim npav ntsuas nrog cov nqe lus ntawm cov phooj ywg. Txawm li cas los xij, vim tias peb yuav ua ntau qhov kev xyaum kev mloog uas xav txog, thov koj coj koj *Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)*. Thaum kuv hais tias mus, sawv daws yuav sawv tsees mus rau hauv ib cheeb tsam ntawm chav tsev. Thov tsim ob lub voj voog tig los sib ntsib kom txhua tus neeg muaj ib tus khub thiab nthuav tawm kom koj nyob deb ntawm tus khub yav tom ntej yam tsawg kawg ib chim npab."
3. Tom qab cov neeg koom nrog tau tsim lub voj voog, muab cov lus qhia hauv qab no "Nej sawv ntawm lub voj voog sab nraud saib mus rau hauv chav tsev, koj yuav nyob hauv lub luag hauj lwm uas tus neeg mloog txhawm rau kom pib. Nej sawv ntawm lub voj voog sab hauv saib; koj yuav nyob rau hauv lub luag hauj lwm hais lus pib. Tus neeg hais lus, koj txoj hauj lwm yog txhawm rau los nyeem cov nqe lus ntawm tus phooj ywg. Vim qhov no yog ib qho dej num kev xyaum ua, cov neeg hais lus, kuv xav kom koj qhia koj cov phooj ywg nqe lus ntawm tus phooj ywg ob zaug. Nej cov uas nyob sab nraud yog nyob hauv lub luag hauj lwm ntawm tus neeg mloog, nej yuav hnov cov phooj ywg hais ob zaug. Thawj zaug koj hnov cov lus qhia yooj yim xav txog, tsuas yog rov hais dua, los sis rov hais dua qhov koj hnov. Lub sij hawm thib ob uas koj hnov cov lus, tam sim no yog koj lub cib fim los mus tob me ntsis thiab ua qhov kev twv yam muaj kev kawm paub txog cov phooj ywg lub ntsiab lus. Sim xav txog uas nyuaj. Cov neeg mloog, thov nco ntsoov tias koj qhov kev xav ntsoov txog yuav tsum yog cov nqe lus, tsis yog lus nug. Cia kuv

hais ntxiv, qhov dej num no yog rau kev xyaum mloog cov nqe lus, tsis yog lus nug. Sim ua kom koj cov nqe lus mloog uas xav txog kom meej sai li sai tau. Thaum koj ua tiav qhov kev sib pauv no, nres rau cov lus qhia ntxiv. Puas muaj lus nug? Yog li, thov pib.

4. [**Cim Tseg:** Qhov kev sib pauv tus neeg hais lus-tus neeg mloog no suav tias yog ib puag ncig. Txhua puag ncig yuav siv li ib feeb txhawm rau kom ua tiav. Tes dej num no tsis yog sim ua ib qho kev sib tham tab sis kev sib pauv luv-luv kom cov neeg tuaj koom nrog ua cov nqe lus hais txog kev mloog uas xav txog.] Muab cov lus qhia no tom qab txhua lub voj voog: "Yog li txhua tus neeg, koj yuav nyob hauv koj tib lub luag hauj lwm tib yam nkaus. Cov neeg mloog, kuv xav kom koj txav mus rau ib tus neeg mus rau koj sab laug. Qhia koj tus kheej rau koj tus khub tshiab thiab pib ua tib yam li ua ntej no."
5. Tom qab dhau mus li ib feeb, hais kom cov neeg mloog txav mus rau sab laug ntawm ib tus neeg dua. Qhov no txuas ntxiv mus rau tag nrho ntawm yim ncig.
6. Tom qab yim lub voj voog, muab cov lus qhia hauv qab no: "Tam sim no, peb yuav hloov lub luag hauj lwm. Rau nej uas tau mloog thiab xav txog, koj yuav tsum ua tus neeg hais lus, npaj koj daim npav ntsuas kom txhij. Rau cov ntawm koj uas tau ua lub luag hauj lwm hais lus, tam sim no koj yuav yog tus mloog. Koj yuav muaj ob lub cib fim txhawm rau los cuam tshuam cov lus sib tham. Ua ntej dhau mus, pib nrog kev xav txog yooj yim, tom qab ntawd dhau qhov thib ob kom tob, ua kev twv txog lub ntsiab lus uas zais cia, thiab sim xav txog uas sib txawv. Yog li ntawd, mus rau tom ntej thiab pib."
7. Tib qho kev lis ib yam li ua ntej. Hais kom tus neeg mloog tshiab txav mus rau ib tus neeg mus rau sab laug tom qab txhua ib feeb txhua zaug. Qhov no txuas ntxiv mus rau tag nrho ntawm yim ncig.
8. Tom qab puv 16 ncig, muab kev yooj yim rau kev sib nug ua pab pawg loj thaum sawv daws tseem tab tom sawv [tsom kwm mus rau cov neeg koom nrog kev paub hauv lub luag hauj lwm mloog]. Nug cov neeg mloog: "Qhov ntawd mus li cas hauv lub luag hauj lwm mloog?" "Koj tuaj yeem txhim kho koj li kev txawj ntse txog kev mloog uas muaj kev xav txog zoo li cas?" "Koj kawm paub dab tsi txog koj qhov kev mloog hauv qhov dej num no?" "Koj xav ua hauj lwm dab tsi ntxiv raws li ua tus mloog?"

Cov txiaj ntsig ntawm Kev Mloog Zoo

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 4.1; 4.6; 4.9)

Txawm hais tias muaj ntau qhov kev cov nyom ntawm kev qhia ua tus mloog zoo, muaj ntau yam txiaj ntsig rau kev mloog zoo.

- Kev mloog zoo txhawb kev sib txuas nrog cov phooj ywg.
- Cov phooj ywg feem ntau yuav koom nrog cov kev pab cuam uas tau muab los ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thaum lawv tau txais kev lees paub thiab tsis muaj kev txiaj txim siab uas los nrog kev xav txog kev txawj ntse.
- Cov phooj ywg uas nyob ntsiag to, txaj muag, thiab nyiam nyob ib leeg tuaj yeem hnov txog kev txhawb nqa los ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas ua tib zoo mloog thiab ua tib zoo xav txog.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem muab kev txhawb nqa ntau dua los ntawm kev nkag siab zoo dua rau cov phooj ywg cov kev paub, kev xav, qhov tseem ceeb, thiab kev hnov tau.
- Kev mloog zoo rau cov phooj ywg txhawb kev tshawb nrhiav vim tias thaum tau mloog, tau hnov, thiab tau nkag siab, tib neeg nyiam qhib siab thiab sib qhia ntau dua.
- Kev mloog cov phooj ywg zoo yuav txuag lub sij hawm vim tias tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem nkag siab qhov tseem ceeb ntawm cov phooj ywg tab tom sim sib txuas lus tau sai dua.
- Kev mloog cov phooj ywg zoo tuaj yeem txhawb kev nkag siab rau lawv tias lawv yuav tsis muaj lwm yam kev paub yam tsis muaj kev ua tib zoo mloog txhawm rau kom rov qab xav txog lub ntsiab lus hauv qab.
- Kev mloog cov phooj ywg zoo tuaj yeem pab lawv tswj cov kev xav muaj peev xwm ua tau zoo thiab daws teeb meem.
- Kev mloog cov phooj ywg zoo tuaj yeem pab lawv txheeb xyuas lawv lub peev xwm ua tau thiab cov peev txheej.

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau los piav qhia txog keeb kwm ntawm kev puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj dej caw thiab kev koom tes ntawm cov neeg siv khoom hauv kev hloov pauv hauv lub lab npauv.

HAUV KEV

1. Muab cov ntawv nyeem hauv qab no. Piav qhia tias cov kev nyeem ntawv no muaj kev nkag siab txog txoj hauv kev uas muaj nyob hauv zej zog, kev nce qib hauv kev tshawb fawb thiab kev kho mob, thiab kev nkag siab txog kab lis kev cai uas cuam tshuam rau lub teb chaws txoj cai thiab kev coj tus cwj pwm rau cov teeb meem no.
 - “Cov xwm txheej hauv Keeb Kwm Kev Kho Mob thiab Zoo Rov Qab Los Ntawm Tus Neeg Quav Yeeb Quav Tshuaj hauv Meskas,” uas tuaj yeem pom hauv oos lais: <https://hawaiianrecovery.com/rehab-blog/events-in-the-history-of-addiction-treatment-and-recovery-in-america>
 - “Keeb Kwm thiab Kev Txhim Kho txog Kev Kho Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav,” uas tuaj yeem pom hauv oos lais: <https://sunrisehouse.com/research/history-evolution-mental-health-treatment/>
 - Cov Ntsiab Lus Keeb Kwm Yav Dhau Los rau Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj
 - Ncua Sij Hawm ntawm Kev Hloov Pauv Lub Lab Npauv thiab Kev Muaj Feem Xyuam Ntawm Tus Neeg Siv Khoom
2. Muab *Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas*.

Cov Ntsiab Lus Keeb Kwm Yav Dhau Los rau Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.5; 2.5; 2.9; 3.7; 4.19)

Ua ntej yuav tshab xyuas ncuu sij hawm ntawm *Kev Hloov Npauv Lab Npauv thiab Kev Muaj Feem Xyuam Ntawm Tus Neeg Siv Khoom Neeg Sab Hnub Poob*, nws yog ib qhov tseem ceeb uas yuav tsum tau ua raws li qhov tshwm sim ua ntej ncuu sij hawm pib.

Cov kev txawj ntse thiab kev coj ua ntawm kev txhawb pab phooj ywg tau muaj nyob rau hauv Black, Indigenous, and people of color (Neeg Tawv Dub, Neeg Hauv Paus Txawm thiab cov neeg muaj xim tawv nqaij) (BIPOC) cov zej zog ntev ua ntej Lub Khoos Kas Cov Kev Xav Pib Kev Ntiav Hauj Lwm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Hauv Wisconsin yuav tsim tsa. Lub hauv paus ntawm qhov xav txog kev pib no qhia txog kev saib xyuas hauv zej zog thiab kev txhawb nqa sib koom ua ke uas tau muaj ntev los ua ib feem ntawm kab lis kev cai ntawm BIPOC cov zej zog.

Ntau haiv neeg tau pom qhov tseeb, kev nyab xeeb, thiab kev ua siab loj ntawm cov phooj ywg txoj kev txawj ntse thiab kev txhawb nqa. Txawm hais tias tau muab tso rau hauv lawv cov cim raws li tib neeg, qhov kev xav hauv lub cev los txhawb lub zej zog los ua ib txoj hauv kev kom ciaj sia cov kev tsis ncaj ncees nyob rau hauv lub ntiaj teb sab hnub poob. Cov kev tsis ncaj ncees no suav nrog kev ua pej xeeb ntawm haiv neeg hauv teb chaws, kev rhuav tshem ntawm Neeg Tawv Dub thiab Neeg Tawv Daj lub cev ua qhev hauv Teb Chaws Meskas, thiab kev muag khoom ze ntawm cov neeg hauv paus txawm uas tau siv los ua nom tswv thiab kev sib raug zoo.

Tsis tas li ntawd, lwm cov zej zog uas tau ntsib kev tsis sib haum xeeb los sis kev tsis sib haum xeeb tau tig mus rau kev saib xyuas hauv zej zog thiab kev txhawb nqa, suav nrog kev sib koom tes thiab kev txhawb nqa phooj ywg, ua ib txoj hauv kev muaj sia nyob ntev ua ntej Lub Khoos Kas Cov Kev Xav Pib Kev Ntiav Hauj Lwm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Hauv Wisconsin tau los ua. Qee qhov piv txwv suav nrog cov neeg muaj txoj sia nyob ntawm kev ua hauj lwm nrog kev ua neej nyob ntawm kev noj qab haus huv thiab kev siv yeeb tshuaj, cov zej zog LGBTQ + hauv kev teb rau kev kub ntxhov txog tus kab mob AIDS thiab nthuav dav kev txaus ntshai txog tus khub sib daj sib deev thiab tus kab mob kev hloov poj niam mus ua txiv neej uas tau sib kis, nrog rau cov zej zog neeg tsiv teb tsaws chaw thiab cov neeg ntsib qhov tsis ruaj ntseg ntawm vis xaj los sis kev hem thawj tias yuav raug ntiab tawm. Nyob rau hauv cov piv txwv no, qhov kev tsis saib xyuas los sis tsis quav ntsej uas muaj lab npauv ua rau muaj xwm txheej tshwm sim nyob rau hauv qhov kev sib koom nyob rau hauv lub neej yog tsav lub zog ntawm lub zej zog kev sib raug zoo, kev tiv thaiv, thiab lub siab lub ntsws, nrog rau cov khoom siv, kev txhawb nqa.

Cov ntsiab lus keeb kwm rau Wisconsin

Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) (DHS) muaj nuj nqis rau ntau haiv neeg thiab lees paub lub luag hauj lwm txhawm rau los txhawb nqa thiab ua kom tau raws li cov kev xav tau ntawm cov neeg uas tau raug cais tawm ua lab npauv. Kev txhawb nqa phooj ywg yog ib txoj hauv kev muab kev saib xyuas uas muaj txiaj ntsig zoo hauv cov zej

zog sib txawv uas cov tib neeg feem ntau ntsib teeb meem kev nkag mus rau cov kev pab cuam vim kev qias neeg, kev ntxub ntxaug, thiab kev tsis ncaj ncees.

Kev txhawb nqa phooj ywg tau loj hlob los ntawm cov lab npauv kev txhawb nqa raws ntuj tsim (tsev neeg thiab cov phooj ywg), mus rau hauv cov lab npauv zej zog theem hav nyom. Niaj hnuv no, nws yog ib feem tseem ceeb ntawm lub lab npauv kev pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj. Nws kuj yog ib feem ntawm lwm cov lab npauv saib xyuas.

Wisconsin tau ua tus thawj coj hauv teb chaws hauv kev cob qhia thiab lees paub cov kws tshaj lij fab phooj ywg thiab cov kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm niam txiv. Tam sim no, muaj ob hom ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv Wisconsin:

- Certified peer specialist (tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj) los sis CPS yog ib tug kws tshaj lij uas siv lawv tus kheej cov kev paub txog kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab/los sis kev siv yeeb tshuaj txhawm rau los pab txhawb rau lwm tus thiab ua kom pom tias kev zoo rov qab los tuaj yeem ua tau. Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv Wisconsin tau dhau kev cob qhia hauv lub xeev thiab tau xeem dhau kev kuaj xyuas kev pom zoo los ntawm lub xeev.
- Certified parent peer specialist (kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm niam txiv uas muaj ntawv pov thawj) los sis CPPS muab cov kev paub uas tau txais los ntawm kev ua tus saib xyuas rau tus me nyuam nrog kev sib raug zoo, kev xav, kev coj tus cwj pwm, kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab/los sis kev siv yeeb tshuaj thiab kev cob qhia los txhawb lawv cov kev txawj ntse txhawm rau los txhawb lwm tus neeg saib xyuas me nyuam yaus uas muaj kev paub dhau los txog kev ua neej zoo sib xws. Kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm niam txiv uas muaj ntawv pov thawj hauv Wisconsin tau dhau kev cob qhia hauv lub xeev thiab tau xeem dhau kev kuaj xyuas kev pom zoo los ntawm lub xeev.

DHS tau lees paub ntev los lawm txog qhov txiaj ntsig ntawm kev txhawb nqa phooj ywg.

- Raws li Lub Ib Hlis Ntuj 2023, muaj kev sib koom tes ntawm cov chaw tuaj tos thiab xa txhawm rau kev zoo rov qab los uas tau txais nyiaj pab txhawb nqa 11 lub xeev uas muaj yim qhov chaw tsom kwm mus rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab peb qhov chaw tsom kwm mus rau kev siv yeeb tshuaj.
- Raws li Lub Ib Hlis Ntuj 2023, muaj kev so neeg ua hauj lwm uas tau txais nyiaj pab txhawb nqa rau lub xeev, suav nrog tib lub hauv teb chaws uas ua hauj lwm rau cov qub tub rog.

Cov koom haum txhawb nqa hauv xeev ua hauj lwm nrog cov pej xeem kom lawv muaj kev ywj pheej, kev xaiv rau kev ntiav ua hauj lwm, thiab lub cib fim rau kev kawm.

Ncua Sij Hawm ntawm Kev Hloov Pauv Lub Lab Npauv thiab Kev Muaj Feem Xyuam Ntawm Tus Neeg Siv Khoom Uas Yog Neeg Sab Hnub Poob

Xyoo 1860: Tam sim no lub npe hu ua Mendota Mental Health Institute qhib hauv Madison. Nws yog thawj lub tsev kho mob puas hlwb hauv xeev Wisconsin.

Xyoo 1873: Tam sim no lub npe hu ua Winnebago Mental Health Institute qhib nyob ze Oshkosh. Nws yog lub tsev kho mob puas hlwb thib ob hauv xeev Wisconsin.

Xyoo 1935: Alcoholics Anonymous pib raws li qhov kev sib ntsib ntawm Bill W., ib tug neeg nqis peev los ntawm New York, thiab Dr. Bob S., ib tug kws phais los ntawm Akron. Ob leeg tau "quav dej quav cawv yam tsis muaj kev cia siab."

Xyoo 1963: Mental Health Centers Act (Tsab Cai Hais Txog Lub Chaw Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) tau kos npe rau hauv kev cai lij choj los ntawm Tus Thawj Tswj Hwm Kennedy. Ntau Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav Hauv Zej Zog tau txais nyiaj pab hauv Wisconsin.

Xyoo 1967: Hauv Wisconsin, Training in Community Living (Kev Cob Qhia Kev Ua Neej Nyob Hauv Zej Zog), tam sim no lub npe hu ua Program of Assertive Community Treatment (Lub Khoos Kas txog Kev Kho Lub Zej Zog Uas Muaj Peev Xwm Qhia Tawm) (PACT), hloov tawm ntawm kev tshawb fawb ua hauj lwm coj los ntawm Arnold Marx, M.D., Leonard Stein, M.D., thiab Mary Ann Test, Ph.D., ntawm chav kuaj mob hauv tsev kho mob ntawm qhov tam sim no hu ua Mendota Mental Health Institute hauv Madison. Kev ceeb toom tias cov txiaj ntsig tau los ntawm cov neeg siv khoom hauv tsev kho mob feem ntau poob thaum lawv rov qab mus rau hauv zej zog, cov kws tshawb fawb tau xav tias lub tsev kho mob muab kev txhawb nqa pab cuam thoob plaws hauv 24/7 ntawm lub tsev kho mob tau pab txo tus neeg mob cov tsos mob thiab kev kho mob thiab kev txhawb nqa tseem ceeb.

Xyoo 1970: Wisconsin State Council on Alcohol and Other Drug Abuse (Lub Xab Phas Hauv Xeev Wisconsin Hais Txog Dej Cawv thiab Lwm Yam Yeeb Tshuaj) yog tsim txhawm rau los muab kev coj noj coj ua thiab kev sib koom tes txog kev haus cawv thiab lwm yam teeb meem kev quav yeeb quav tshuaj uas tau ntsib hauv Wisconsin. Cov tswv cuab tau txais kev teeb tsa los ntawm tus tswv xeev.

Xyoo 1972: PACT txav ntawm tsev kho mob pawg ntseeg mus rau ib lub chaw ua hauj lwm hauv zej zog. PACT yog lub hauv paus rau qhov uas tau los ua Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog hauv Wisconsin.

Xyoo 1973: Vocational Rehabilitation Act (Tsab Cai Hais Txog Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los Ntawm Kev Ua Hauj Lwm) uas tau dhau los lawm. Cov kev cai siv txoj cai no xav kom cov neeg tau txais nyiaj txiag los ntawm tsoom fwv "tswj cov kev pab cuam thiab cov tes dej num nyob rau hauv qhov kev sib koom ua ke feem ntau tsim nyog rau cov kev xav tau ntawm cov neeg muaj peev xwm muaj kev xiam oob qhab."

Xyoo 1976: Kev hloov kho loj ntawm Wisconsin's Mental Health Act (Wisconsin Tsab Cai Hais Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) suav nrog daim nqi ntawm cov cai rau cov neeg tau txais kev pab cuam rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, kev xiam oob qhab fab kev loj hlob, los sis haus dej cawv thiab lwm yam kev siv yeeb tshuaj. Tus qauv ntawm cov cai no (Wis. Stat. § 51.61) yog hu ua Wisconsin's Client Rights Law (Wisconsin Txoj Cai Lij Choj Hais Txog Cov Cai Tus Qhua).

Xyoo 1977: Peb leej niam hauv Madison tau tsim lub Dane County Alliance for the Mentally Ill (Cov Neeg Koom Tes Ntawm Cheeb Tsam Nroog Dane Txhawm Rau Tus Neeg Puas Siab Puas Ntsws). Lub koom haum no loj hlob los ua NAMI los sis National Alliance for the Mentally Ill (Cov Neeg Koom Tes Hauv Teb Chaws Txhawm Rau Tus Neeg Puas Siab Puas Ntsws), paub hnub no hu ua National Alliance on Mental Illness (Cov Neeg Koom Tes Hauv Teb Chaws txog Kev Mob Fab Hlwb Kev Xav).

Xyoo 1980: Lighthouse, ib pab pawg neeg siv khoom me-me, yog qhov chaw tau faib ntawm lub xeev lub chaw ua hauj lwm hauv Madison nrog kev nkag mus tau rau kev xa ntawv, luam theej, thiab kev pab cuam hauv xov tooj. Lawv tshaj tawm tsab ntawv xov xwm.

Xyoo 1981: NAMI Wisconsin raug tsim tsa.

Xyoo 1983: Wisconsin Council on Mental Health (Wisconsin Lub Xab Phas txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) tau tsim los txhawm rau ua lub xab phas npaj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav rau lub xeev. Cov tswv cuab tau txais kev teeb tsa los ntawm tus tswv xeev. Yam tsawg kawg ib nrab ntawm cov tswv cuab yog cov neeg siv khoom los sis tsev neeg ntawm cov neeg siv khoom.

Xyoo 1987: American Medical Association (Lub Koos Haum Kho Mob Neeg Meskas) hu ua cov kab mob kev quav yeeb quav tshuaj tag nrho.

Xyoo 1988: Wisconsin Coalition for Advocacy (Tsoom Fwv Wisconsin Txhawm Rau Kev Txhawb Nqa) (tam sim no hu ua Disability Rights Wisconsin (Cov Cai Kev Xiam Oob Qhab Hauv Wisconsin)) ntiav ob tus neeg siv khoom txhawm rau los npaj lub rooj sib tham rau cov neeg siv khoom.

Xyoo 1988: Wisconsin Family Ties, ib lub koom haum txhawb nqa rau cov tsev neeg ntawm cov me nyuam yaus uas muaj kev ntxhov siab loj, raug tsim los.

Xyoo 1988: Wisconsin Network of Mental Health Consumers (Wisconsin Pab Pawg Koom Tes txog Cov Neeg Siv Khoom Ntawm Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) tau koom nrog lub chaw ua hauj lwm hauv Madison.

Xyoo 1988: Wisconsin Department of Health and Social Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Zej Tsoom) muab peev nyiaj pab txhawb nqa cov kev thaiv ntawm tsoom fwv rau AIDS Resource Center of Wisconsin (AIDS Lub Chaw Peev Txheej Ntaub Ntawv ntawm Wisconsin) (tam sim no hu ua Vivent Health) txhawm rau kom pib nthuav tawm cov kev pab cuam rau cov neeg txhaj tshuaj txhawm rau los pab txo thiab tiv thaiv kev pheej hmoo ntawm HIV, HCV, thiab kev puas tsuaj uas tau cuam tshuam nrog kev siv tshuaj txhaj. Cov phooj ywg muab kev pab cuam nthuav dav thiab pab xa tib neeg mus rau cov kev pab cuam suav nrog kev sib pauv koob txhaj tshuaj, kuaj HIV thiab HCV thiab kev sab laj, thiab kev pab cuam kho mob thiab kev zoo rov qab los rau kev siv yeeb tshuaj.

Xyoo 1989: Muaj kev tshaj tawm Wisconsin txoj cai tswj hwm uas tau tsim Community Support Programs (Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog).

Yuav Tag Kaum Lub Xyoo ntawm Xyoo 1980: Community Support Programs Conference (Lub Rooj Sib Tham Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog) pib koom nrog cov neeg siv khoom los ntawm pawg neeg saib xyuas kev npaj lub rooj sib tham thiab cov neeg siv khoom sib tham ntawm lub rooj sib tham. Cov khoos kas hauv cheeb tsam nroog raug txhawb kom koj cov neeg siv khoom tuaj rau lub rooj sib tham.

Kaum Lub Xyoo ntawm Xyoo 1990: Cov pab pawg txhawb nqa kev zoo rov qab los hauv oos lais thiab lwm cov kev pab cuam, kev tsim kom muaj lub zej zog rau kev rov qab los ib yam li tiag tsis muaj cov ciam ntawm thaj chaw.

Xyoo 1990: Thawj Children Come First Conference (Lub Rooj Sib Tham Txog Kev Saib Xyuas Me Nyuam Ua Ntej) yog tau teeb tsa los ntawm Wisconsin Family Ties.

Xyoo 1992: Wisconsin Department of Health and Social Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Zej Tsoom) pib faib \$480,000 txhua xyoo nyob rau hauv tsoom fww teb chaws pob nyiaj pab thaiv rau cov neeg siv khoom thiab tsev neeg kev pab tus kheej thiab cov khoos kas txhawb nqa rau cov phooj ywg.

Xyoo 1993: Kaum yim lub khoos kas pab cuam tus kheej rau tus neeg siv khoom thiab tsev neeg hauv Wisconsin tau txais nyiaj pab los ntawm cov nyiaj pab kev puas siab puas ntsws.

Xyoo 1994: 1993 Wisconsin Act 445 (Wisconsin Tsab Cai 445 Xyoo 1993) yuav siv tau, nrog rau kev hloov pauv rau cov neeg siv txoj cai, daim ntawv pov thawj ntawm lub khoos kas kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, thiab pawg neeg ua hauj lwm pab cuam tib neeg hauv zej zog.

Xyoo 1994: SMART Recovery yog tsim los ua ib lub khoos kas uas tsis yog-12-kauj ruam uas tsom kwm mus rau kev txhawb siab rau tus kheej.

Xyoo 1994: Larry Schomer yog thawj tus neeg siv khoom raug xaiv txhawm rau los ua tus thawj tswj hwm Wisconsin Council on Mental Health (Wisconsin Lub Xab Phas txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav).

Xyoo 1995: Grassroots Empowerment Project (Lub Khoos Kas Txhawb Zog Cov Cag Nyom) yog tsim nyob rau hauv lub kaus ntawm NAMI Wisconsin ua thawj lub koom haum thoob plaws hauv xeev Wisconsin uas ua hauj lwm los ntawm cov neeg siv khoom.

Xyoo 1995: Crossroads Conference on Trauma (Lub Rooj Sib Tham Txoj Kev Sib Tshuam txog Kev Raug Mob) muaj nyob hauv Milwaukee, nrog cov neeg siv khoom npaj lub rooj sib tham thiab nthuav qhia kev cob qhia.

Xyoo 1995: Lub khoos kas Wraparound Milwaukee yog tsim los ntawm tsoom fww cov nyiaj pab.

Xyoo 1996: Winnebago Mental Health Institute ntiav ib tus neeg siv khoom txhawm rau los khiav hauj lwm pab pawg neeg txhawb nqa phooj ywg.

Xyoo 1996: Governor's Blue Ribbon Commission on Mental Health (Pawg Thawj Kav Xwm Blue Ribbon Ntawm Tus Thawj Kav Xeev txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) lub rooj sib tham, tsuas yog muaj li ob peb tus neeg siv khoom ntawm lub rooj xwb. Ntau tus neeg tau txais kev pab ntxiv rau hauv pab pawg no tom qab cov neeg siv khoom thov ntau tus neeg sawv cev.

Xyoo 1996: Kathleen Crowley, tus neeg siv khoom fab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, sau tshooj ntawm kev nqis tes ua thiab kev xav cuam tshuam nrog kev txhim kho cov kev lis kho kom zoo, hu ua Kev Nrhiav Pom, rau kev tshaj tawm Governor's Blue Ribbon Commission on Mental Health (Pawg Thawj Kav Xwm Blue Ribbon Ntawm Tus Thawj Kav Xeev txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav). Tom qab ntawd Crowley tau luam tawm ib phau ntawv txog Keev Tshawb Pom thiab tsim Procovery Institute in California (Lub Koom Haum Procovery hauv California), uas ua hauj lwm txhawm rau los siv txoj hauv kev rau Kev Tshawb Pom.

Xyoo 1997: Governor's Blue Ribbon Commission on Mental Health (Pawg Thawj Kav Xwm Blue Ribbon Ntawm Tus Thawj Kav Xeev txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) tshaj tawm nws daim ntawv tshaj tawm zaum kawg uas hais txog kev zoo rov qab los thiab kev koom tes ntawm cov neeg siv khoom.

Xyoo 1997: Milwaukee County Mental Health Division (Cheeb Tsam Nroog Milwaukee Chav Lis Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) tsim ib Consumer Affairs Office (Lub Chaw Hauj Lwm Txog Cov Koom Txoos Rau Tus Neeg Siv Khoom).

Xyoo 1998: Wisconsin Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg) txhim kho Recovery Implementation Task Force (Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Tshwj Xeeb Rau Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los) txhawm rau los qhia txog kev ua hauj lwm ntawm kev siv cov kev pab cuam kev zoo rov qab los.

Xyoo 1998: Wisconsin Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg) tsim kom muaj tus neeg saib xyuas kev sib raug zoo ntawm cov neeg siv khoom.

Xyoo 1999: Larry Schomer, Barry Blackwell, thiab Joann O'Connor luam tawm, "Cov Neeg Ua Hauj Lwm Rau Tus Neeg Siv Khoom hauv Kev Muab Qhov Yooj Yim Rua Tus Neeg Mob Puas Siab Puas Ntsws Uas Pw Kho Hauv Tsev Kho Mob."

Xyoo 2001: Grassroots Empowerment Project (Lub Khoos Kas Txhawb Zog Cov Cag Nyom) dhau los ua nws tus kheej lub koom haum tsis xav tau txiaj ntsig nrog pawg thawj coj ntawm pawg thawj coj tau ua los ntawm cov neeg siv khoom ua qhov tseem ceeb.

Xyoo 2001: Recovery Implementation Task Force (Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Tshwj Xeeb Rau Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los) luam tawm, "Kev Zoo Rov Qab Los thiab Kev Txav Mus Los Ntawm Tus Neeg Siv Khoom Li Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav hauv Wisconsin."

Xyoo 2002: Grassroots Empowerment Project (Lub Khoos Kas Txhawb Zog Cov Cag Nyom) pib tuav nws Consumer Empowerment Days (Hnub Txhawb Zog Rau Tus Neeg Siv Khoom) txhua xyoo hauv Madison. Muaj kev cob qhia lub koom haum kev ua thawj coj.

Xyoo 2002: Wisconsin United for Mental Health (Wisconsin United rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) yog tsim los. Nws yog kev sib koom tes ntawm pej xeem thiab ntiag tug kom tshem tawm kev qias neeg los ntawm kev kawm thiab cov ntaub ntawv.

Xyoo 2004: Tsoom fww teb chaws qhia cov xeev kom txav mus rau cov qauv kev saib xyuas kev zoo rov qab los rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav.

Xyoo 2004: Lub xeev txoj cai tswj fwm uas tau tswj hwm yam uas dhau los hu ua Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua) uas tau luam tawm.

Xyoo 2004: Tus neeg cev ncauj cev lus cov dej num ntawm tus neeg siv khoom ntawm Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg) ua hauj lwm nrog ib pab pawg neeg ua hauj lwm txhawm rau los txhim kho lub Recovery-Oriented Systems Assessment Tool (Lub Cuab Yeej Ntsuas Lub Lab Npauv Uas Tsom Rau Kev Zoo Rov Qab Los) txhawm rau txheeb xyuas qhov kev saib xyuas lub lab npauv tsoom rau kev zoo rov qab los. Ntau tshaj 250 tus phooj ywg nyob ib ncig ntawm lub xeev tau txais kev xam phaj los ntawm cov phooj ywg txhawm rau los suav sau cov ntaub ntawv uas qhia txog kev txhim kho cov cuab yeej.

Xyoo 2004: Nora Jacobson tshaj tawm, "Nyob rau hauv Kev Zoo Rov Qab Los, Kev Ua Tsab Cai Hais Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav," uas hais txog Recovery Implementation Task Force (Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Tshwj Xeeb Rau Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los)

Xyoo 2004: Milwaukee Mental Health Task Force (Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav Ntawm Milwaukee) yog tsim txhawm rau los txheeb xyuas cov teeb meem uas cov neeg tau txais kev cuam tshuam los ntawm kev puas siab puas ntsws, pab txhawb kev txhim kho, muab lub suab rau cov neeg siv khoom thiab tsev neeg, txo kev qias neeg, thiab ua raws li cov txheej txheem kev zoo rov qab los.

Xyoo 2004: Ntau tshaj 26 cov neeg siv kev pab tus kheej/pab pawg neeg txhawb nqa phooj ywg uas muaj nyob hauv lub xeev.

Xyoo 2005: Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg) cog lus nrog David Loveland txhawm rau los tsim ib phau ntawv qhia kev cob qhia kev zoo rov qab los.

Xyoo 2005: Nrog kev pab ntawm Recovery Implementation Task Force (Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Tshwj Xeeb Rau Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los) thiab tus neeg cev ncauj cev lus txog tes dej num ntawm tus neeg siv khoom ntawm Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg), Wisconsin tau txhim kho Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua), ib qho kev pab cuam rau kev zoo rov qab los uas muab kev kho mob fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thoob plaws hauv lub neej. Lub cheeb tsam nroog muab Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua) yuav tsum muaj pawg neeg sib koom tes uas suav nrog cov neeg siv khoom.

Xyoo 2005: Tus neeg cev ncauj cev lus cov dej num ntawm tus neeg siv khoom ntawm Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg) npaj ib pab neeg ntawm cov phooj ywg cov thawj coj los ntawm ib ncig ntawm lub xeev txhawm rau los txhim kho lub Recovery Basics Training (Kev Cob Qhia Yooj Yim Txog Kev Zoo Rov Qab Los), uas tau siv txhawm rau los cob qhia cov nroog uas xav muab Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua). Cov phooj ywg uas tab tom txais cov kev pab cuam raug caw tuaj koom nrog kev cob qhia nrog rau cov kws muab kev pab. Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kev cob qhia raug xa mus rau cov chaw muab kev pab cuam hauv cheeb tsam nroog nrog cov phooj ywg nrog rau cov neeg ua hauj lwm hauv xeev.

Xyoo 2006: Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg) pib kev sib tham txhawm rau los tsim lub khoos kas pab cuam tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Xyoo 2007: Tus neeg cev ncauj cev lus cov dej num ntawm tus neeg siv khoom ntawm Department of Health and Family Services (Wisconsin Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Rau Tsev Neeg) koom tes nrog cov thawj coj hauv zej zog txhawm rau los tsim kev cob qhia rau cov phooj ywg ntawm kev npaj rau tib neeg txhawm rau los pab cov phooj ywg kom nkag siab lawv lub luag hauj lwm hauv kev txiav txim siab sib koom hauv cov kev pab cuam uas lawv tau txais.

Xyoo 2007-2009: Wisconsin tsim cov kev lis ntawv pov thawj rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) koom tes nrog Recovery Implementation Task Force (Pawg Neeg Ua Hauj Lwm Tshwj Xeeb Rau Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los) thiab Access to Independence (Nkag mus tau rau Kev Ywj Pheej) ntawm qhov khoos kas no. Cov ntawv kawm kev cob qhia los ntawm Depression

and Bipolar Support Alliance (Cov Neeg Koom Tes Txhawb Nqa Kev Nyuaj Siab thiab Kev Puas Siab Puas Ntsws), Kansas Consumers as Providers (Cov Neeg Siv Khoom Ntawm Kansas Consumers ua Tus Muab Kev Pab), Arizona META model (Tus qauv META Ntawm Arizona), thiab cov National Association of Peer Specialists (Lub Koom Haum txog Cov Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Hauv Teb Chaws) (NAPS) tau txais kev tso cai siv hauv Wisconsin.

Xyoo 2008: Tus neeg cev ncauj cev lus saib xyuas uas tau txais kev ceeb toom txog kev raug mob uas raug ntiav los ntawm Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv). Tus neeg cev ncauj cev lus uas tau txais kev ceeb toom txog kev raug mob koom tes nrog cov thawj coj hauv zej zog los ntawm thoob plaws lub xeev txhawm rau los tsim thiab xa Kev Cob Qhia Kev Saib Xyuas Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Txog Kev Raug Mob 101 rau cov kws muab kev pab cuam hauv cheeb tsam nroog, hu rau cov phooj ywg no "Trauma-Informed Care Consumer Champions (Cov Kev Muaj Yeej Ntawm Tus Neeg Siv Khoom Fab Kev Saib Xyuas Uas Tau Txais Kev Ceeb Toom Txog Kev Raug Mob)."

Xyoo 2008: Tus neeg cev ncauj cev lus cov dej num ntawm tus neeg siv khoom ntawm lub Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) thiab ib pab neeg ntawm cov phooj ywg tsim ib tus neeg hais lus lub chaw lis hauj lwm thiab cob qhia 36 tus phooj ywg los ntawm ib ncig ntawm lub xeev txhawm kom xa Kev Cob Qhia Yooj Yim Txog Kev Zoo Rov Qab Los rau cov kws muab kev pab ntawm Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua thoob plaws hauv lub xeev.

Xyoo 2009: Ntau tshaj 400 tus neeg tuaj koom lub rooj sib tham thoob plaws hauv lub xeev tsom kwm mus rau kev saib xyuas uas tau txais kev ceeb toom txog kev raug mob. Cov neeg siv khoom tau koom nrog hauv txoj kev npaj thiab kev nthuav tawm lub rooj sib tham.

Xyoo 2009: Opening Avenues to Re-entry Success Program (Kev Qhib Txoj Hauv Kev rau Lub Khoos Kas Kev Vam Meej Dua Ib Zaug) tau tsim nyob rau hauv Wisconsin txhawm rau los txhawb txoj kev hloov pauv ntawm cov neeg muaj mob fab hlwb kev xav los ntawm tsev loj kuj mus rau zej zog.

Xyoo 2010: Tau tshaj tawm siv 2009 Wisconsin Act 218 (Tsab Cai Hais Txog Wisconsin Xyoo 2009 Nqe 218). Nws yog lub npe hu ua Wisconsin's Mental Health Parity Law (Wisconsin Txoj Cai Lij Choj Txog Kev Muaj Vaj Huam Sib Luag Rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav).

Xyoo 2010: Thawj qhov kev kuaj xyuas kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv Wisconsin. Ze li ntawm 100 tus neeg xeem dhau qhov kev xeem hauv thawj xyoo.

Xyoo 2010: Grassroots Empowerment Project (Lub Khoos Kas Txhawb Zog Cov Cag Nyom) koom tes nrog Optum Health, Options for Independent Living (Cov Kev Xaiv rau Kev Nyob Ywj Pheej), NAMI Greater Milwaukee (NAMI Greater Milwaukee), thiab NAMI Racine los siv lub khoos kas PeerLink (Qhov Txuas Phooj Ywg), uas muab kev txhawb pab phooj ywg rau Optum cov tswv cuab kom txo qis kev mus ntsib chav xwm txheej ceev thiab mus pw hauv tsev kho mob thiab nce kev nkag mus rau cov kev pab cuam hauv zej zog.

Xyoo 2011-2014: Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) koom tes nrog pab pawg hauv teb chaws "The Pillars of Peer Support (Cov Ncej Tseem Ceeb Ntawm Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg)" txhawm rau los txhim kho cov qauv hauv teb chaws rau kev txhawb nqa phooj ywg.

Xyoo 2013: Kev nqis peev ntau dua \$26 lab hauv Wisconsin lub lab npauv kev noj qab haus huv fab kev coj tus cwj pwm rau pej xeem suav nrog kev nthuav dav Coordinated Services Teams Initiatives (Cov Kev Xav Pib Ntawm Pawg Pab Cuam Muab Kev Cev Ncauj Cev Lus), Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua), thiab kev khiav tawm ntawm kev txom nyem ntawm cov phooj ywg. Office of Children's Mental Health (Lub Chaw Hauj Lwm txog Cov Me Nyuam Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) uas tau tsim los.

Xyoo 2013: Ib pab pawg ntawm 13 tus neeg nyob hauv Wisconsin txaus siab tsim ib lub koom haum txhawb kev txhawb nqa rov qab Wisconsin Voices for Recovery (Wisconsin Lub Suab txhawm rau Kev Zoo Rov Qab Los) nrog kev txhawb nqa los ntawm Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv). Lawv tsim ib pawg neeg tawm tswv yim nrog ntau pawg neeg uas muaj feem cuam tshuam txhawm rau los cob qhia lawv txoj hauj lwm.

Xyoo 2014: Office of Children's Mental Health (Lub Chaw Hauj Lwm txog Cov Me Nyuam Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) tsim kom muaj txoj hauj lwm tus neeg cev ncauj cev lus txog kev sib txheeb hauv tsev neeg.

Xyoo 2014: Children's Mental Health Collective Impact Coalition (Cov Me Nyuam Txoj Kev Sib Koom Ntawm Qhov Kev Cuam Tshuam Tag Nrho Txog Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) tuav lub rooj sib tham, nrog ib feem peb ntawm cov tswv cuab yog cov niam txiv ntawm cov me nyuam uas muaj kev puas siab puas ntsws thiab cov phooj ywg uas yog cov tub ntxhais hluas.

Xyoo 2014: Cov neeg siv khoom txav mus los rau hauv Wisconsin txheeb xyuas tias plaub qhov sib txawv ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kev cob qhia cov qauv uas tau pom zoo rau kev siv hauv Wisconsin tsis sib npaug thiab tsis muaj ib qho kev cob qhia muaj xws li cov ntaub ntawv ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg nrog kev txhawj xeeb txog kev siv yeeb tshuaj.

Xyoo 2014: Kev Hloov Kho Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Ua Ntej 2014-42 hais tias lub khoos kas Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua) yuav tsum muab tag nrho cov kev pab cuam nyob rau hauv cov txiaj ntsig uas ib tus tswv cuab xav tau raws li kev txiav txim siab los ntawm kev ntsuam xyuas, suav nrog kev txhawb nqa phooj ywg.

Xyoo 2014: Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) tuav lub rooj sib tham ib pab pawg neeg koom tes txhawm rau los qhia kev ua hauj lwm ntawm kev tsim ib tug qauv txo kev so ntawm cov phooj ywg nyob rau hauv Wisconsin. Peb lub koom haum tau txais nyiaj txiag txhawm rau los txhim kho thiab ua hauj lwm pab cuam rau kev so ntawm tus phooj ywg.

Xyoo 2014: Wisconsin Voices for Recovery (Wisconsin Lub Suab rau Kev Zoo Rov Qab Los) tuav nws thawj Recovery Rally (Lub Koom Txoos Rau Kev Zoo Rov Qab Los) ntawm Lub Tuam Tsev xeev.

Xyoo 2015: Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) txiav txim siab mus rau ib qho qauv kev cob qhia kev sib koom ua ke rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, tus qauv uas suav nrog thaj tsam ntawm kev siv yeeb tshuaj, thawj txoj hauv kev rau Teb Chaws Mes Kas.

Xyoo 2016: Cov phooj ywg los ntawm Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) thiab Access to Independence (Kev Nkag Mus Tau Rau Kev Ywj Pheej) txhim kho tus qauv kev cob qhia kev sib koom ua ke rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Xyoo 2016: Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) koom tes nrog Wisconsin Voices for Recovery (Wisconsin Lub Suab rau Kev Zoo Rov Qab Los) txhawm rau txhim kho lub khoos kas ED2Recovery, ib qho kev pab cuam uas txuas cov tib neeg coj mus rau lub chaw kho mob xwm txheej ceev rau kev noj tshuaj ntau dhau ntawm tshuaj opioid nrog tus kws qhia kev zoo rov qab los.

Xyoo 2017: Wisconsin Voices for Recovery (Wisconsin Lub Suab rau Kev Zoo Rov Qab Los) txhim kho Recovery U (Kev Zoo Rov Qab Los U), ib qho peev txheej pub dawb hauv oos lais rau cov neeg muab kev pab txhawb nqa.

Xyoo 2018: Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) tsim Pawg Thawj Tawm Tswv Yim Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj txhawm rau los qhia nws txoj hauj lwm ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm niam txiv uas muaj ntawv pov thawj.

Xyoo 2018: Wisconsin Voices for Recovery (Wisconsin Lub Suab rau Kev Zoo Rov Qab Los) tuav tswj kev cob qhia rau cov kws qhia rov qab uas txheeb xyuas tias yog cov neeg uas muaj kev paub dhau los txhawm rau los ua cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Xyoo 2018: Kev cob qhia tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog raug xa nyob rau hauv cov tsev kawm ntawv thooob plaws hauv lub Department of Corrections (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Kho Kev Ncaj Ncees). Cov neeg uas raug kaw tuaj yeem dhau los ua cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab pib muab kev pab cuam hauv cov tsev kawm ntawv.

Xyoo 2019: Siv cov ntaub ntawv los ntawm qhov khoos kas tag tus kws thiab cov ntaub ntawv thiab tawm tswv yim los ntawm cov kws qhia, ib pab neeg ntawm cov phooj ywg los ntawm Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) thiab Access to Independence (Kev Nkag Mus Tau Rau Kev Ywj Pheej) ua hauj lwm ua ke txhawm rau los kho cov qauv kev cob qhia kev tsav dav hlau rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Xyoo 2019: Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) cov khoom plig nyiaj pab rau lub teb chaws thawj qhov kev so ntawm tus phooj ywg rau qub tub rog.

Xyoo 2020: Wisconsin Western Technical College (Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab Western Technical) muaj kev cob qhia kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua ib qho ntawv kawm 15-lub lim tiam.

Xyoo 2020: Wisconsin Peer Specialist Employment Initiative (Cov Kev Xav Pib Kev Ntiav Hauj Lwm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Hauv Wisconsin Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin) nthuav tawm lub zej zog ntawm kev coj ua txhawm rau los txhawb kev loj hlob ntawm kev tshaj lij, kev sib koom tes thiab kev kawm, thiab kev txhim kho ntawm cov zej zog dav ntawm cov neeg ua hauj lwm raws li cov kws tshaj lij uas tau lees paub.

Xyoo 2021: Lub Tsev Kawm Ntawv Qib Siab Madison muaj kev cob qhia rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua cov ntawv kawm peb lub lim tiam los ntawm nws lub khoos kas kev kawm txuas mus ntxiv.

Xyoo 2021: Wisconsin cov ntaub ntawv qhia kev cob qhia rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj koom ua ke hauv Wisconsin tau muab tso tawm.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Qee qhov kev pom tseem ceeb ntawm kev siv yeeb tshuaj thiab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav uas nthuav tawm hauv kev ua hauj lwm tom tsev txog keeb kwm muaj dab tsi?

2. Koj ob los sis peb yam tseem ceeb tshaj plaws uas koj tau kawm los ntawm txoj kev tshawb nrhiav yog dab tsi?

Tshooj 7

Tshooj no suav nrog cov kev lis txhawb nqa thiab kev sib qhia cov ntaub ntawv. Cov tes dej num yog tsom rau kev txawj ntse sib qhia cov ntaub ntawv thiab nthuav tawm tus kheej. Lub ntsiab lus tau hloov mus rau qhov chaw ciam teb thiab maj mam tsis kam lees. Cov ciam teb tau teeb tsa nrog rau txoj hauv kev thiab qhov laj thawj thiaj li tsim nyog rau cov phooj ywg txhawm rau los teeb tsa cov ciam teb rau lawv tus kheej. Cov kev tawm dag zog tso cai rau kev xav txog tus kheej thiab xyaum siv kev tsis pom zoo.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm: Tshooj 7 (3 teev 40 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
105 feeb	Cov Kev Lis Kev Txhawb Nqa (Sib Faib Qhia Cov Ntaub Ntawv, Kev Nthuav Tawm Tus Kheej)
15 feeb	So
85 feeb	Teeb Tsa Cov Ciam Teb thiab Kev Tsis Kam Lees Yam Mos Muag
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.2	Ntseeg thiab hwm tib neeg txoj cai txhawm rau los txiav txim siab txog lawv lub neej
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.10	Ntseeg hauv kev kho lub zog ntawm kev sib raug zoo uas zoo rau kev noj qab haus huv
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.8	Kev paub txog kev muaj zog-raws li kev npaj rau kev zoo rov qab los
3.2	Kev paub txog kev ncaj ncees thiab ciam teb
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.4	Kev paub txog cov qauv kev ceev ntiag tug
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.6	Kev paub txog kev nthuav qhia tus kheej kom tsim nyog
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.1	Muaj peev xwm coj tau qhov kev xav ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa uas txhawb kev cia siab thiab kho kom zoo rov qab los
4.2	Muaj peev xwm paub txog tus kheej, thiab txhawb nqa tus kheej kom zoo rov qab los
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.5	Muaj peev xwm txheeb xyuas thiab txhawb nqa ib tus neeg hauv kev kub ntshov thiab paub thaum twg tsim nyog txhawm rau los pab txhawb kev qhia mus
4.9	Muaj peev xwm paub thiab lees paub tus neeg lub zog
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los
4.11	1 Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, thiab kev saib xyuas qhov txawv txav ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom thiab pab pawg sib pab sib koom ua ke; thiab pab txhawb kev yooj yim rau kev xa mus
4.12	Kev muaj peev xwm rau kev muab qhov yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg txhawm rau los nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.14	Kev muaj peev xwm paub tias thaum twg tsim nyog thov kev pab thiab/los sis thov kev saib xyuas
4.15	Kev muaj peev xwm hauv kev teeb tsa, kev sib txuas lus, thiab hwm qhov ciam teb rau tus kheej ntawm tus kheej thiab lwm tus
4.16	Kev muaj peev xwm siv tus kheej kev paub txog qhov kev zoo rov qab los thiab txawj qhia kom muaj txiaj ntsig rau lwm tus
4.17	Muaj peev xwm tsim qhov kev sib npaug ntawm kev zoo rov qab los ntawm tus kheej thaum txhawb lwm tus
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov
4.19	Kev muaj peev xwm txhawm rau los tawm tswv yim rau tus kheej hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham luv-luv txog txoj hauj lwm ua tom tsev.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Qee qhov kev pom tseem ceeb ntawm kev siv yeeb tshuaj thiab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav uas nthuav tawm hauv kev ua hauj lwm tom tsev txog keeb kwm muaj dab tsi?"
2. Nug cov neeg koom nrog: "Koj ob los sis peb yam uas loj tshaj plaws uas koj tau kawm los ntawm txoj kev tshawb nrhiav yog dab tsi?"

Cov Kev Lis Kev Txhawb Nqa

(105 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau qhia cov kev lis kev txhawb nqa, txheeb xyuas cov ntsiab lus ntawm kev txhawb nqa phooj ywg, thiab tau txais kev coj ua thawj zaug hauv kev muab kev txhawb nqa phooj ywg.

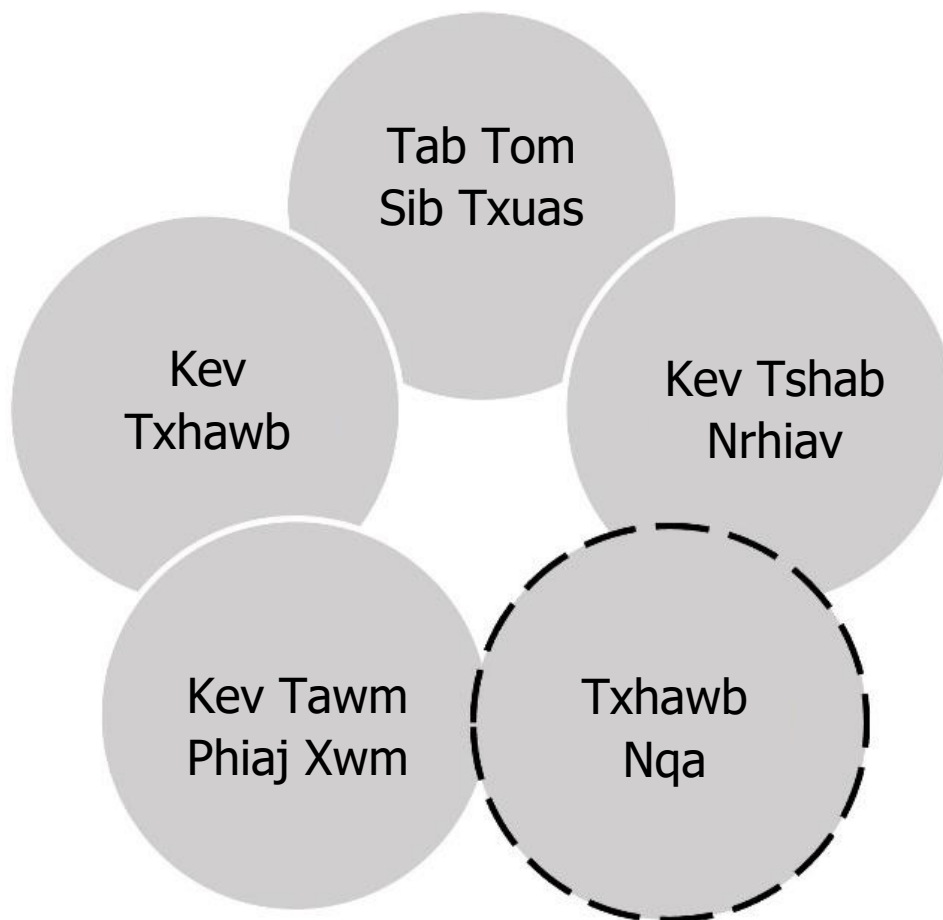
HAUV KEV

1. Nyeem *Cov Txheej Txheem Kev Txhawb Nqa*.
2. Nyeem *Kev Sib Faib Qhia Cov Ntaub Ntawv*.
3. Muab kev yooj yim rau tes dej num kev xyaum kev sib faib qhia cov ntaub ntawv. Faib cov neeg koom nrog mus ua pawg peb leeg. Muaj peb lub luag hauj lwm hauv txhua pab pawg: phooj ywg, kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, thiab tus kws soj ntsuam saib. Muab cov lus taw qhia hauv qab no. Lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg txheeb xyuas lub ncauj lus kev zoo rov qab los uas koj tsis paub ntau tab sis xav paub ntau ntxiv. Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj siv cov txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug txhawm rau los sib faib qhia cov ntaub ntawv tseem ceeb ntawm lub ncauj lus. Nco ntsoov ua tib zoo mloog cov phooj ywg thiab xav txog kom nkag siab. Lub luag hauj lwm ntawm tus neeg soj ntsuam saib mloog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab siv *Daim Ntawv Ntawm Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Sib Faib Cov Ntaub Ntawv* tau muab los taug qab cov txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug. Nco ntsoov cov piv txwv ntawm qhov uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau hais thiab tau ua. Txoj tes dej num no yuav tsum siv sij hawm li tsib feeb. Tom qab tsib feeb, txhawb cov pab pawg me txhawm rau los piav qhia hauv lawv pawg. Hais kom cov neeg soj ntsuam saib sib nug los ntawm kev sib faib qhia qee qhov kev soj ntsuam saib. Txhawm rau xyaum, cov neeg soj ntsuam saib yuav tsum siv tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug los sib faib qhia kev soj ntsuam saib. Kev sib nug yuav tsum siv li tsib feeb. Hloov lub luag hauj lwm rau ib ncig ntxiv raws li cov txheej txheem ib yam li saum toj no. Ua kom tiav lwm qhov kev sib nug hauv cov pab pawg me. Tom qab ncig thib ob coj txhua tus rov qab los ua ke rau kev sib nug ua ib pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Qhov tes dej num kev xyaum ua no ua rau koj hnov tau li cas rau kev sib faib qhia cov ntaub ntawv hauv txoj kev txawj ntse?"
4. Nyeem *Kev Nthuav Qhia Tus Kheej*. Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi ua rau kev nthuav qhia tus kheej xws li qhov tshwj xeeb thiab tshwj xeeb ntawm kev muab kev txhawb nqa rau phooj ywg?"
5. Muab kev yooj yim rau tes dej num kev nthuav qhia tus kheej.
 - *Tes Dej Num: Kev Nthuav Qhia Tus Kheej (Ntu 1)* yog ib qho tes dej num ua ntawv sau nkaus xwb.
 - *Tes Dej Num: Kev Nthuav Qhia Tus Kheej (Ntu 2)* yog ib qho tes dej num uas ua-ua khub.
 - Ua kom muaj kev sib nug ntawm pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Kev tau txais lub luag hauj lwm ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj sib qhia lub hom phiaj tsom kwm mus rau qhov zoo ntawm qhov keeb kwm kev zoo rov qab los yog li cas?" "Kev hnov qhov no ntawm qhov keeb kwm kev zoo rov qab los hauv lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg yog li cas?"

Cov Kev Lis Kev Txhawb Nqa

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.10; 2.6; 2.7; 3.4; 3.5; 3.6; 4.2; 4.4; 4.10; 4.16)

Cov kev lis kev txhawb nqa yog nyob ntawm lub hauv paus ntawm kev sib txuas thiab tshawb nrhiav. Kev txhawb nqa uas muaj lub hwj chim yog muab rau cov phooj ywg-mus rau-phooj ywg txhawm rau los daws ntau yam kev txhawj xeeb thiab cov teeb meem uas cov phooj ywg tuaj yeem nthuav tawm. Muaj ib thaj tsam thiab kev coj ncaj ncees ntawm kev tshaj lij uas tau qhia ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txog kev coj ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg.



Kev siv OARS kev txawj ntse yog ib hom kev txhawb nqa uas muaj hwj chim. Xav txog OARS daim ntawv thov:

- Raws li qhov pib ntawm cov kev lis kev txhawb nqa, nws yuav muaj txiaj ntsig zoo los rub kev nkag siab, kev txhais, thiab kev xav ntawm cov phooj ywg tias “kev txhawb nqa” txhais li cas. Nug **open questions (cov lus nug qhib)** txhawm rau los rub cov tswv yim ntawm cov phooj ywg. Piv txwv li:
 - Kev txhawb nqa txhais li cas rau koj?
 - Cov kev txhawb nqa dab tsi uas koj pom tias muaj txiaj ntsig yav dhau los?
 - Dab tsi uas tsis muaj txiaj ntsig?
 - Kuv yuav tuaj yeem txhawb nqa koj li cas?

- Cov phooj ywg feem ntau pib cov kev pab cuam nrog ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thaum lub sij hawm muaj kev txom nyem thiab kev ntxhov siab. Nov yog qee qhov **open questions (cov lus nug qhib)** xav txog thaum txhawb ib tus neeg muaj kev txom nyem thiab ntxhov siab.
 - Ncua twg ntawm koj lub neej muaj kev ntxhov siab tshwj xeeb? [Kev Tshab Nrhiav]
 - Cov laj thawj los sis qhov chaw los ntawm kev ntxhov siab yuav muaj dab tsi? [Kev Tshab Nrhiav]
 - Cov kev txhawb nqa dab tsi yuav pab tau rau kev daws qhov kev ntxhov siab? [Txhawb Nqa]
 - Dab tsi yuav txim nyog txhawm rau kom dhau qhov no mus thiab kuv tuaj yeem txhawb nqa koj li cas? [Txhawb Nqa]
- Lub peev xwm ua tau aus tau saib pom thiab lees paub txij li lub rooj sib tham thawj zaug, los ntawm kev sib txuas thiab tshawb xyuas cov kev lis, thiab tam sim no qhov no yuav txuas ntxiv mus rau hauv cov kev lis kev txhawb nqa. **Affirming (kev lees paub)** tshwj xeeb ntawm cov phooj ywg lub peev xwm ua tau thaum lees paub qhov kev cuam tshuam ntawm kev tsis ncaj ncees hauv zej zog tsim lub hauv paus ntawm kev zoo rov qab los thiab lub peev xwm tiv thaiv tau. Kev ceeb toom thiab lees paub tus phooj ywg qhov kev muaj peev xwm ua tau yog ib hom kev txhawb nqa uas muaj hwj chim.
- Thaum tshawb nrhiav txoj hauv kev txhawm rau los txhawb cov phooj ywg, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav muaj lub siab xav kho qhov teeb meem, daws teeb meem, los sis dhia mus rau kauj ruam kev nqis tes ua. Nco qab tias cov no tab tom mloog qhov kev thaiv hauv txoj kev. Cov kev thaiv hauv txoj kev tuaj yeem txwv lub peev xwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los muab kev txhawb nqa zoo vim tias cov phooj ywg yuav tsis tau npaj txhij rau kev nqis tes ua. Nws yog qhov zoo tshaj plaws txhawm rau los txiav txim siab mloog. Ua tib zoo mloog kom nkag siab txog cov phooj ywg txoj kev paub ua neej nyob.
- Muaj ntau yam kev xav txog **listening statements (cov ntsiab lus kev mloog)** thaum lub sij hawm txhawb nqa. Kev xyaum ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj theem siab yog: rau txhua lo lus nug uas tau nug, muaj ob lub ntsiab lus zoo mloog uas xav txog tau muab. Qhov piv txwv no yog ib qho cim tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa zoo vim nws qhia tau tias tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tab tom mloog ntau dua li tau nug. Nws yog kev mloog nrog kev nkag siab txog qhov tseeb uas lub hwj chim kho tau qhov tshwm sim. Hauv lwm lo lus, kev kho mob tshwm sim thaum tib neeg hnov, nkag siab, thiab lees txais.
- Maub **summary (cov ntsiab lus xaus)** ua ntu zus txhawm rau txhim kho kev nkag siab thiab txhawb cov phooj ywg cov tswv yim.
- Kev sib faib qhia keeb kwm kev zoo rov qab los yog lwm qhov kev txawj ntse uas muaj hwj chim rau kev txhawb nqa.

Kev Sib Faib Qhia Cov Ntaub Ntawv

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.10; 2.7; 2.8; 3.5; 3.6; 4.2; 4.4; 4.9; 4.10; 4.16)

Kev sib faib qhia cov ntaub ntawv yog ib feem tseem ceeb ntawm cov kev lis kev txhawb pab phooj ywg. Tej zaum cov phooj ywg yuav muaj cov ntaub ntawv tsawg txog txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los, cov peev txheej kev zoo rov qab los, thiab txoj hauv kev txhawm rau los mus rau cov lab npauv uas nyuaj. Paub tias thaum twg thiab txoj hauv kev los sib faib qhia cov ntaub ntawv yog ib qho kev txawj ntse tseem ceeb ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Cov ntsiab cai ntawm kev sib faib qhia cov ntaub ntawv muaj txiaj ntsig zoo

Cov phooj ywg yog cov kws tshaj lij ntawm lawv tus kheej. Cov phooj ywg yuav coj txoj kev paub dhau los, kev paub, thiab kev txawj ntse ntau yam. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav siv sij hawm txhawm rau los tshawb xyuas seb tus phooj ywg twb paub ib yam dab tsi lawm vim tias kev sib faib qhia cov ntaub ntawv uas tus phooj ywg twb muaj lawm yuav raug saib pom tias tsis muaj txiaj ntsig los sis tsis muaj txiaj ntsig. Kev lees paub tuaj yeem siv txhawm rau los qhia txog cov phooj ywg txoj kev paub thiab kev txawj ntse uas twb muaj lawm.

Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog tus neeg xav paub xav pom. Kev sib faib qhia cov ntaub ntawv yog kev sib koom tes tshawb nrhiav kom nkag siab txog cov phooj ywg cov kev cov nyom, qhov muaj peev xwm ua tau, thiab cov ntaub ntawv uas xav tau. Txhawm rau kom ntseeg tau tias cov ntaub ntawv muaj txiaj ntsig zoo, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nug cov phooj ywg seb cov ntaub ntawv twg yuav muaj txiaj ntsig. Hauv lwm lo lus, kev xav paub xav pom ua rau muaj kev siv zog kom nkag siab txog cov phooj ywg cov ntaub ntawv uas xav tau. Nkag mus nrog kev xav paub xav pom thiab nug cov phooj ywg seb lawv pom dab tsi tseem ceeb yog ob qho piv txwv ntawm kev txawj ntse tshawb nrhiav. Kev nkag siab txog qhov tseem ceeb rau cov phooj ywg yuav pab txo qis kev tsis ncaj ncees txog qhov uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ntseeg tias yog qhov tseem ceeb. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj siv cov lus nug qhib txhawm rau los rub cov ntaub ntawv xav tau ntawm cov phooj ywg thiab siv kev mloog zoo txhawm rau los xyuas kom ntseeg tau tias muaj kev nkag siab raug.

Cov ntaub ntawv uas tau muab faib qhia ua ib txoj hauv kev uas txhim kho kev ywj pheej ntawm cov phooj ywg. Cov ntaub ntawv yuav tsum tau muab faib ua nruab nrab thiab muab kev hwm. Nws yog nyob ntawm cov phooj ywg txhawm rau los txiax txim seb cov ntaub ntawv yuav cuam tshuam li cas rau lawv qhov xwm txheej. Cov ntaub ntawv los ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog muab los ntawm lub siab lees paub tias cov phooj ywg muaj cai siv (los sis tsis siv) cov ntaub ntawv raws li cov phooj ywg pom tias tsim nyog. Hauv lwm lo lus, cov ntaub ntawv tsuas yog qhia tom qab thawj zaug tau txais cov phooj ywg qhov kev txaus siab los sis kev tso cai. Tau txais kev tso cai ua ntej sib faib qhia cov ntaub ntawv txhim kho kev ywj pheej ntawm cov phooj ywg thiab txoj cai rau kev txiax txim siab tus kheej.

Qhov sib txawv ntawm lub hwj chim tau lees txais thiab lees paub. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nkag siab tias lawv nyob hauv qhov chaw ntawm lub hwj chim tshaj tus neeg uas lawv tab tom txhawb nqa vim lawv txoj kev ua hauj lwm thiab kev paub dhau los. Lawv siv zog txhawm rau los xyuas kom

ntseeg tau tias lawv tsis siv lawv txoj hauj lwm ntawm lub hwj chim txhawm rau los ua kom muaj kev cuam tshuam tsis zoo rau cov phooj ywg, muab cov lus qhia zais ua cov ntaub ntawv, los sis ua kom cov ntaub ntawv pom plooj uas tej zaum yuav cuam tshuam. Tsis tas li ntawd, ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum lees paub lub hwj chim ntawm haiv neeg, haiv neeg me, poj niam los txiv neej, kev sib daj sib deev, kev muaj peev xwm, thiab lwm yam, uas tshwm sim hauv kev sib raug zoo nrog phooj ywg.

Kev txawj ntse sib faib qhia cov ntaub ntawv: Nug-Sib Faib Qhia-Nug

Cov txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug yog ib txoj hauv kev txawj ntse txhawm rau los xyuas kom ntseeg tau tias cov ntaub ntawv tseem ceeb, muaj txiaj ntsig uas tau muab. Hauv cov txheej txheem no, kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhia cov ntaub ntawv sib tw ntawm ob nqe lus nug tseem ceeb.

Nug. Thawj kauj ruam yog nug. Tshawb nrhiav seb cov phooj ywg twb paub dab tsi txog lub ncauj lus, qhov teeb meem, los sis qhov xwm txheej lawm. Rub tawm tus neeg txoj kev paub, kev paub, thiab kev txawj ntse. Nov yog qee qhov piv txwv ntawm cov lus nug qhib:

- “Koj twb paub dab tsi txog... lawm?”
- “Koj muaj kev paub dhau los dab tsi nrog...?”
- “Hauv koj qhov kev paub txog qhov xwm txheej no, koj tau kawm paub dab tsi?”

Tom qab ntawd, nrhiav seb cov ntaub ntawv twg yuav muaj txiaj ntsig zoo txog lub ntsiab lus, qhov teeb meem, los sis qhov xwm txheej los sis thov kev tso cai txhawm rau los sib faib qhia cov ntaub ntawv. Ntawm no yog qee cov ua piv txwv:

- “Koj xav paub dab tsi txog?”
- “Kuv tuaj yeem sib faib qhia cov ntaub ntawv twg uas tej zaum yuav muaj txiaj ntsig?” los sis “Kuv muaj qee cov ntaub ntawv uas tej zaum yuav cuam tshuam. Koj puas txaus siab?”
- “Nws puas yuav ua tau yog tias kuv sib faib qhia qhov kev xav ntawm qhov xwm txheej no?”

Sib faib qhia. Thaum tau txais kev tso cai ntawm cov phooj ywg lawm, cov kauj ruam thib ob yog sib faib qhia cov ntaub ntawv. Xav txog cov lus qhia no kom ntseeg tau tias cov ntaub ntawv muaj txiaj ntsig:

- Sib faib qhia cov ntaub ntawv kom ntxaws. Cov phooj ywg yuav muaj peev xwm ua tau zoo dua cov ntaub ntawv uas tau muab faib ua me-me, uas tuaj yeem tswj tau zoo dua li cov ntaub ntawv nthuav dav uas qhia nrog ntau cov ntsiab lus.
- Sib faib qhia cov ntaub ntawv kom meej. Tsis txhob siv cov ntawv tshwj xeeb, cov ntawv lo, thiab cov ntsiab lus kho mob. Es siv cov lus txhua hnuv hloov rau.
- Sib faib qhia cov ntaub ntawv hauv lub suab nruab nrab. Nws nyob ntawm tus neeg paub txog seb cov ntaub ntawv tuaj yeem siv los sis tsis siv. Kev coj tus cwj pwm ntawm kev tsis sib haum xeeb (piv txwv li) pab txhawb cov phooj ywg kev ywj pheej thiab lawv txoj cai rau kev txiav txim siab tus kheej.

Nug. Cov kauj ruam kawg yog thov kom tus phooj ywg nkag siab, txhais lus, los sis teb rau cov ntaub ntawv uas nyuam qhuav sib faib qhia. Cov kauj ruam tseem ceeb no tso cai rau cov phooj ywg txhawm rau los ua lub ntsiab lus ntawm cov ntaub ntawv thiab

xav txog nws qhov cuam tshuam rau cov kauj ruam tom ntej. Nov yog qee qhov piv txwv cov lus nug qhib:

- “Koj muaj kev xav li cas txog qhov no?”
- “Koj xav li cas txog qhov no?”
- “Kuv xav tias txhua yam no txhais tau li cas rau koj.”
- “Koj yuav tuaj yeem siv cov ntaub ntawv no li cas?”
- “Kauj ruam tom ntej yuav yog dab tsi?”

Thaum cov phooj ywg teb, kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua tib zoo mloog, tuav daim iav, thiab xav txog txhawm rau kom ntseeg tau tias nkag siab. Hauv cov ntsiab lus xaus, thaum cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhia cov ntaub ntawv, nws tuaj yeem ua tiav hauv kev txawj ntse, muaj txiaj ntsig zoo uas ua rau muaj kev sib koom tes tob ntxiv tuaj.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau tes dej num kev xyaum kev sib faib qhia cov ntaub ntawv.

Faib cov neeg koom nrog mus ua pawg peb leeg. Muaj peb lub luag hauj lwm hauv txhua pab pawg: phooj ywg, kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, thiab tus kws soj ntsuam saib.

Muab cov lus taw qhia hauv qab no. Lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg txheeb xyuas lub ncauj lus kev zoo rov qab los uas koj tsis paub ntau tab sis xav paub ntau ntxiv. Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj siv cov txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug txhawm rau los sib faib qhia cov ntaub ntawv tseem ceeb ntawm lub ncauj lus. Nco ntsoov ua tib zoo mloog cov phooj ywg thiab xav txog kom nkag siab. Lub luag hauj lwm ntawm tus neeg soj ntsuam saib mloog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab siv *Daim Ntawv Ntawm Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Sib Faib Cov Ntaub Ntawv* tau muab los taug qab cov txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug. Nco ntsoov cov piv txwv ntawm qhov uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau hais thiab tau ua. Txoj tes dej num no yuav tsum siv sij hawm li tsib feeb.

Tom qab tsib feeb, txhawb cov pab pawg me txhawm rau los piav qhia hauv lawv pawg. Hais kom cov neeg soj ntsuam saib sib nug los ntawm kev sib faib qhia qee qhov kev soj ntsuam saib. Txhawm rau xyaum, cov neeg soj ntsuam saib yuav tsum siv tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug los sib faib qhia kev soj ntsuam saib.

Kev sib nug yuav tsum siv li tsib feeb. Hloov lub luag hauj lwm rau ib ncig ntxiv raws li cov txheej txheem ib yam li saum toj no. Ua kom tiav lwm qhov kev sib nug hauv cov pab pawg me. Tom qab ncig thib ob coj txhua tus rov qab los ua ke rau kev sib nug ua ib pab pawg loj.

Nug cov neeg koom nrog: “Qhov tes dej num kev xyaum ua no ua rau koj hnov tau li cas rau kev sib faib qhia cov ntaub ntawv hauv txoj kev txawj ntse?”

Tshooj lus no tau hloov kho los ntawm "Kev Xam Phaj Txog Kev Tsim Kev Txhawb Dej Siab: Kev Pab Cov Tib Neeg Hloov Pauv, Phau Thib 3," ib phau ntawv los ntawm William R. Miller thiab Stephen Rollnick.

Daim Ntawv Tus Neeg Soj Ntsuam Saib Kev Sib Faib Qhia Ntaub Ntawv

Mloog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Ua raws li tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug. Nco ntsoov cov piv txwv ntawm qhov uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau hais thiab tau ua.

Kev Txawj Ntse Rau Kev Ceeb Toom		Qhov Pev Txwv Lus Cim Tseg
Nug	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nug txog dab tsi cov phooj ywg twb paub txog lub ncauj lus <input type="checkbox"/> Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nug seb cov phooj ywg xav paub LOS SIS thov kev tso cai los sib faib qhia cov ntaub ntawv 	
Sib faib qhia	Cov ntaub ntawv uas tau sib faib qhia yog... <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> tsab ntawv <input type="checkbox"/> meej <input type="checkbox"/> nyob rau lub suab nruab nrab 	
Nug	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau thov kom cov phooj ywg nkag siab, txhais lus, los sis cov lus teb 	
Mloog	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muab cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog <input type="checkbox"/> Kev xav txog zoo li muaj tseeb 	

Kev Nthuav Qhia Tus Kheej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.10; 2.7; 3.2; 3.3; 3.5; 3.6; 4.1; 4.2; 4.10; 4.16; 4.17)

Kev nthuav qhia tus kheej yog lwm feem tseem ceeb ntawm cov kev lis kev txhawb nqa phooj ywg. Ib qhov kev rau siab ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los sib faib qhia txog lawv tus kheej txoj kev zoo rov qab los yog lub cim ntawm kev sib raug zoo ntawm tus phooj ywg-mus rau-tus phooj ywg. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj cov lus qhia txog kev zoo rov qab los tuaj yeem muaj hwj chim vim nws muab qhov tseeb, kev cia siab, thiab muaj peev xwm rau cov phooj ywg uas yuav muaj kev tawm tsam.

Kev ncaj ncees ntawm kev nthuav qhia tus kheej

- **Puas yog kuv qhov kev nthuav tawm rau tus kheej yog qhov zoo tshaj plaws ntawm cov phooj ywg raws li kev txiav txim siab los ntawm cov phooj ywg?** Hauv qee qhov xwm txheej, kev nthuav tawm tus kheej tuaj yeem tsim kev puas tsuaj. Yuav kom muaj kev ncaj ncees, kev nthuav tawm tus kheej yuav tsum yog qhov zoo tshaj plaws ntawm cov phooj ywg raws li kev txiav txim siab los ntawm cov phooj ywg.
- **Puas muaj qhov laj thawj meej tias vim li cas kuv qhov kev nthuav tawm tus kheej yuav pab tau?** Cov lus nug tseem ceeb uas yuav tsum xav txog: Vim li cas kuv thiab ntseeg tias kev nthuav tawm tus kheej hauv lub sijhawm no yuav muaj txiaj ntsig zoo rau cov phooj ywg? Kuv li keeb kwm ntawm feem no uas kuv ntseeg tias yuav pab tau yog dab tsi? Kev nthuav qhia tus kheej tuaj yeem pab txhawb kev sib raug zoo li cas? Kuv puas tau sib faib qhia txhawm rau kom muaj txiaj ntsig zoo rau cov phooj ywg los sis txhawm rau txo lub nra rau kuv tus kheej?
- **Kev cia siab thiab kev sib txuas tshwm sim nyob rau qhov twg hauv kuv li keeb kwm kev zoo rov qab los?** Keeb kwm kev zoo rov qab los tsom kwm mus rau cov cib fim, kov yeej cov teeb meem, kev muaj peev xwm ua tau, kev muaj peev xwm tiv thaiv tau, kev noj qab haus huv, thiab kev noj qab nyob zoo uas tuaj yeem txhawb kev cia siab thiab kev sib txuas nrog qhov muaj peev xwm hloov pauv. Thaum txhua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau txais kev txiav txim siab seb ib feem ntawm lawv li keeb kwm txhawm rau los sib faib qhia, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov txog kev sib koom ntawm qhov keeb kev zoo rov qab los.

Kev nthuav qhia tus kheej uas muaj kev txawj ntse

Kev nthuav qhia tus kheej uas muaj kev txawj ntse tuaj yeem tiav tau uas siv tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug:

- **Nug.** Cov phooj ywg xav paub dab tsi txog koj li keeb kwm kev zoo rov qab los? Koj li keeb kwm kev zoo rov qab los tuaj yeem pab tau, ntsig txog, thiab cuam tshuam nrog cov phooj ywg uas tshwj xeeb li cas? Thov kev tso cai txhawm rau los sib faib qhia koj li keeb kwm kom ntseeg tau tias muaj kev sib koom siab thiab kev txaus siab.
- **Sib faib qhia.** Nthuav tawm ib feem ntawm koj li keeb kwm zoo rov qab los. Khaws cov ntsiab lus ntxaws uas muaj lub hom phiaj, tsom kwm mus rau, thiab luv-luv. Nco ntsoov, kev nthuav qhia tus kheej yog ib qho kev txhawb nqa ntawm cov phooj

ywg. Sib faib qhia ntau yam txaus ntshai ua rau muaj kev txaus siab rau koj lub neej. Ua kom pom tseeb ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg.

- **Nug.** Nug cov lus nug taug qab txhawm rau los tshawb xyuas seb cov phooj ywg uas pom tias muaj txiaj ntsig, muaj feem xyuam, los sis muaj kev cuam tshuam.

Tshooj lus no tau hloov kho los ntawm "Kev Xam Phaj Txog Kev Tsim Kev Txhawb Dej Siab: Pab Kom Tib Neeg Hloov Pauv, Phau Thib 3," ib phau ntawv los ntawm William R. Miller thiab Stephen Rollnick, thiab "Ua kom siv tau zoo ntawm Koj Li Keeb Kwm Kev Zoo Rov Qab Los ntawm Kev Sib Raug Zoo Rau Kev Txhawb Nqa Cov Phooj Ywg," nthuav tawm los ntawm Mark Parker thiab Michael Uraine.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi ua rau kev nthuav qhia tus kheej xws li qhov tshwj xeeb thiab tshwj xeeb ntawm kev muab kev txhawb nqa rau phooj ywg?"

Tes Dej Num: Kev Nthuav Qhia Tus Kheej (Ntu 1)

Nov yog kev xyaum ua dej num ua ntawv sau ib leeg xwb. Npaj rau kev nthuav qhia tus kheej txog koj tus kheej li keeb kwm kev zoo rov qab los ntawm kev xav txog cov lus nug hauv qab no. Sau cov lus teb luv-luv rau txhua lo lus nug.

- Cov kev paub dhau los thiab kev sib txuas dab tsi tau muaj feem cuam tshuam rau koj lub neej?

- Qee qhov kev muaj peev xwm ua tau uas koj tau tsim thiab siv txhawm rau los txhawb koj txoj kev zoo rov qab los yog dab tsi? Sim ua kom tshwj xeeb. Xa mus rau cov npe ntawm qhov muaj peev xwm ua tau hauv *Tes Dej Num: Kev lees paub 2* tshooj, yog tias xav tau.

- Qee yam uas koj ua los txhawb koj txoj kev noj qab haus huv, kev noj qab nyob zoo, thiab kev zoo rov qab los yog dab tsi?

Tes Dej Num: Kev Nthuav Qhia Tus Kheej (Ntu 2)

Nrhiav ib tus neeg uas koj tseem tsis tau ua hauj lwm nrog thiab txiav txim siab lub luag hauj lwm: tus phooj ywg thiab tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Siv cov txheej txheem hauv qab no rau kev xyaum tes dej num no.

1. Phooj ywg: **Nug** tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los sib faib qhia ib qho ntawm lawv li keeb kwm kev zoo rov qab los. Qhia ib yam uas koj ntseeg tias yuav pab tau koj.
2. Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: **Sib faib qhia** yam ntawm koj qhov kev zoo rov qab los. Khaws cov ntsiab lus ntxaws uas muaj lub hom phiaj, tsom kwm mus rau, thiab luv-luv.
3. Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: **Nug** tus phooj ywg dab tsi pab tau, cuam tshuam, los sis cuam tshuam txog yam koj nyuam qhuav sib faib qhia.
4. Phooj ywg: Teb nyob rau hauv txhua txoj kev uas hnov tau tias ntuj tsim.
5. Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Muab ib nqe lus kev mloog uas muaj kev xav txog kom pom kev nkag siab.

Qhov kev sib tham no yuav tsum tsis pub dhau tsib feeb. Hloov lub luag hauj lwm tom qab tsib feeb thiab rov ua cov kauj ruam saum toj no.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua kom muaj kev sib nug ntawm pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Kev tau txais lub luag hauj lwm ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj sib qhia lub hom phiaj tsom kwm mus rau qhov zoo ntawm qhov keeb kwm kev zoo rov qab los yog li cas? Kev hnov qhov no ntawm qhov keeb kwm kev zoo rov qab los hauv lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg yog li cas?"

Teeb Tsa Cov Ciam Teb thiab Kev Tsis Kam Lees Yam Mos Muag

(85 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau los qhia cov ntsiab lus ntawm ciam teb thiab maj mam tsis kam ua ib feem tseem ceeb ntawm kev muab kev txhawb nqa zoo rau cov phooj ywg.

HAUV KEV

1. Qhia cov neeg koom nrog mus rau *Kev Teeb Tsa Ciam Teb*. Faib cov neeg koom nrog ua ob pawg. Muab ib lo lus nug rau ib pab pawg. Muab lwm lo lus nug rau lwm pab pawg. Qhib kev sib sau kev xav. Thaum lub sij hawm sib sau kev xav ua ke, tsim cov ntaub ntawv txhawm rau los sau cov lus teb rau txhua tus neeg koom nrog txhawm rau kom saib pom: ib daim ntawv sau tias "Cov ciam teb yog dab tsi?" thiab ib daim ntawv sau tias "Vim li cas cov ciam teb thiaj li tseem ceeb?" Tom qab ob peb feeb, thov kom cov pab pawg los sib faib qhia cov lus teb rau pab pawg loj. Kos thiab sau cov lus teb rau txhua lo lus nug.
2. Nyeem *Kev Nkag Siab Txog Cov Ciam Teb*. Muab kev yooj yim kom muaj kev sib tham luv-luv ntawm pab pawg loj. Hais kom cov neeg koom txhawm rau los sib piv cov ntaub ntawv zoo sib xws hauv kev nyeem ntawv yog dab tsi uas pab pawg twb paub lawm raws li tau sau tseg rau hauv kev sib tham hauv sib sau kev xav ua ke dhau los. Nug seb cov ciam teb yuav nkag siab li cas los sis xav txawv nyob ntawm kab lis kev cai los sis zej zog.
3. Nyeem *Kev Teeb Tsa Cov Ciam Teb Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo*. Tom qab nyeem ntawv, qhib zaj vis dis aus Boontarika Sripom. Muab kev yooj yim kom muaj kev sib tham hauv pab pawg loj tom qab zaj vis dis aus. Nug cov neeg koom nrog: "Koj xav li cas txog kab lis kev cai ntawm kev sib koom ua ke thiab kev xav ntawm kev sib koom siab uas cuam tshuam nrog kev txhawb nqa phooj ywg?" "Koj nkag siab rau tus kheej li cas thiab dab tsi yog qhov li ib txwm ntawm 'qhov ciam teb uas muaj kev noj qab haus huv'?"
4. Nyeem *Txoj Hauv Kev txhawm rau los Teeb Tsa Cov Ciam Teb Kev Noj Qab Nyob Zoo*.
5. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Xav Txog Tus Kheej*. Piav qhia cov dej num uas siv cov lus qhia uas tau muab. Tom qab muab cov lus qhia, muab sij hawm rau cov neeg koom ua kom tiav cov tes dej num. Thaum nws zoo li cov neeg feem coob tau teb cov lus nug feem ntau, nug ob peb tus neeg txhawm rau los qhia lawv cov lus teb.
6. Nyeem *Kev Tsis Kam Lees Uas Mos Muag*. Muaj ob qhov xwm txheej hauv kev nyeem ntawv. Rau txhua qhov xwm txheej, nug ob tus neeg koom ua hauj lwm pab dawb. Ib tus neeg yuav ua si ua tus phooj ywg. Lwm tus yuav ua si ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Tom qab lawv tau nyeem tawm suab cov lus piav qhia lawm, nug txhua tus neeg koom nrog lawv txoj kev xav txog kev siv OARS kev txawj ntse thiab tsis kam lees uas mos muag.
7. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Xyaum Tsis Kam Lees Uas Mos Muag*. Cov tes dej num no yuav ua nrog cov kws muab kev yooj yim. Txhua tus neeg tuaj koom xaiv qhov xwm txheej, thiab tus kws pab tswv yim yuav ua lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Tom qab tag nrho cov kev ua qauv qhia, ua kom tiav cov dej num nrog kev sib nug pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Koj kawm paub dab tsi txog koj tus kheej hauv qhov hauj lwm no?"

Kev Teeb Tsa Cov Ciam Teb

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.6; 1.10; 2.6; 2.7; 3.2; 3.5; 3.7; 4.2; 4.5; 4.10; 4.14; 4.15; 4.17; 4.19)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Faib cov neeg koom nrog ua ob pawg. Muab ib lo lus nug rau ib pab pawg. Muab lwm lo lus nug rau lwm pab pawg. Qhib kev sib sau kev xav.

Thaum lub sij hawm tawm tswv yim kev xav ua ke, tsim cov ntaub ntawv los teev cov khoom sib koom rau cov neeg koom nrog txhawm rau kom saib pom: ib daim ntawv sau tias "Cov ciam teb yog dab tsi?" thiab ib daim ntawv sau tias "Vim li cas cov ciam teb thiaj li tseem ceeb?"

Tom qab ob peb feeb, thov kom cov pab pawg los sib faib qhia cov lus teb rau pab pawg loj. Kos thiab sau cov lus teb rau txhua lo lus nug.

Cov ciam teb uas yuav tau sib tham txog qhov twg, yog vim li cas, thiab li cas nyob rau hauv tshooj no.

Kev sib sau cov kev xav ntawm pab pawg me:

- Koj twb paub dab tsi txog ciam teb lawm? Nws yuav hnov tau li cas thaum koj teeb tsa cia? Nws hnov tau li cas thaum lwm tus coj lawv nrog koj mus?

- Vim li cas kev teeb tsa cia teb thiaj li tseem ceeb hauv kev sib raug zoo nrog phooj ywg? Kev sib nrig sib tshwm sim tau li cas thaum koj teeb tsa cov ciam teb no?

Kev Nkag Siab Txog Cov Ciam Teb

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.3; 1.4; 1.6; 2.6; 2.7; 3.2; 3.5; 3.7; 4.2; 4.10; 4.14; 4.15; 4.17)

Ib qho ciam teb tuaj yeem yog:

- Qhov chaw kev xav thiab lub cev nruab nrab ntawm koj thiab lwm tus neeg.
 - Qhov chaw kev xav thiab lub cev uas koj yuav tsum yog koj tus kheej tiag-tiag yam tsis muaj kev ntxhov siab los ntawm lwm tus los ua ib yam dab tsi uas koj tsis yog.
 - Tus nqi tsim nyog ntawm kev xav thiab lub cev nyob ze koj yuav tsum tau tswj kom koj thiab lwm tus tsis txhob ua dhau thiab/los sis ywj siab dhau.
- Kev paub meej ntawm qhov koj xaus, thiab lwm qhov yog qhov pib los sis qhov twg yog qhov koj pib thiab lwm qhov yog qhov xaus.
 - Cov txheej txheem uas ua rau koj ib tus neeg tshwj xeeb, muaj kev ywj pheej, thiab tus neeg dawb uas muaj kev ywj pheej txhawm rau los ua tus neeg daws teeb meem ntawm cov teeb meem uas muaj tswv yim, qhov xub thawj, thiab muaj kev tsim tsa.
- Kev txwv los sis ib txoj kab hla uas koj yuav tsis pub leej twg hla vim qhov kev cuam tshuam tsis zoo uas nws tau hla dhau los.
 - Tsim cov kev txwv dhau ntawm txoj kev noj qab nyob zoo ntawm koj lub cev thiab txoj kev xav uas koj xav kom lwm tus hwm hauv lawv txoj kev sib raug zoo nrog koj.
- Qhov kev txwv fab kev xav thiab lub cev uas muaj qhov xwm yeem uas tsis pub muaj kev cuam tshuam nrog lwm tus kom koj tuaj yeem ua tiav kev sib raug zoo ntawm kev sib raug zoo thiab tsis txhob plam tus yam ntxwv ntawm koj tus kheej, kev tsis sib haum xeeb, thiab kev ywj pheej ntawm qhov kev lis.

Cov ciam teb tuaj yeem txhais tau tus kheej, sib koom ua ke, hloov pauv los sis ruaj khov, tshwj xeeb rau txhua qhov kev sib raug zoo, thiab tuaj yeem hloov kho raws sij hawm raws li kev sib raug zoo thiab kev hloov pauv lub luag hauj lwm.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim kom muaj kev sib tham luv-luv ntawm pab pawg loj. Hais kom cov neeg koom txhawm rau los sib piv cov ntaub ntawv zoo sib xws hauv kev nyeem ntawv yog dab tsi uas pab pawg twb paub lawm raws li tau sau tseg rau hauv kev sib tham hauv sib sau kev xav ua ke dhau los. Nug seb cov ciam teb yuav nkag siab li cas los sis xav txawv nyob ntawm kab lis kev cai los sis zej zog.

Kev Teeb Tsa Cov Ciam Teb Uas Muaj Kev Noj Qab Nyob Zoo

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.6; 1.10; 2.6; 2.7; 3.2; 3.5; 3.7; 4.2; 4.5; 4.10; 4.14; 4.15; 4.17; 4.19)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tom qab nyeem cov tshooj no, saib zaj vis dis aus Boontarika Sripom.

Muab kev yooj yim kom muaj kev sib tham hauv pab pawg loj tom qab zaj vis dis aus. Nug cov neeg koom nrog: "Koj xav li cas txog kab lis kev cai ntawm kev sib koom ua ke thiab kev xav ntawm kev sib koom siab uas cuam tshuam nrog kev txhawb nqa phooj ywg?" "Koj nkag siab rau tus kheej li cas thiab dab tsi yog qhov li ib txwm ntawm 'qhov ciam teb uas muaj kev noj qab haus huv'?"

Muaj ntau yam laj thawj txhawm rau los xav txog kev teeb tsa cov ciam teb uas muaj kev noj qab haus huv.

- **Cov neeg muaj kev khuv leej muaj kev teeb tsa ciam teb.** Kev tuav txoj kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg uas nws yog qhov zoo txhawm rau los teeb tsa ib thaj tsam tuaj yeem txhawb kev sib raug zoo kom nyab xeeb dua. Cov neeg paub tias lawv sawv qhov twg. Qhov no tuaj yeem tsim qee qhov kev nkag siab ntawm kev dawb huv thiab kev nyab xeeb. Kev teeb tsa cov ciam teb kuj tseem qhia tau tias kev saib xyuas tus kheej thiab ua rau muaj peev xwm ntau dua rau kev nkag siab nrog lwm tus.
- **Cov ciam teb pab peb nyob nrog peb tus kheej tag nrho.** Yog hais tias koj tsis teeb tsa ciam teb, koj yuav nthuav dav ntawm koj tus kheej ntau dhau. Tej zaum koj yuav muaj kev pheej hmoo rau kev nkees. Cov ciam teb cia peb muaj kev sib raug zoo thiab kev sib raug zoo uas txhais tau tias koj tuaj yeem txuas nrog ntau tus neeg nyob rau lub sij hawm ntev dua.
- **Ciam teb tso cai kom muaj kev loj hlob.** Kev teeb tsa ciam teb kev sib txuas lus rau lwm tus yam tseem ceeb rau koj thiab yam koj yuav tsum tau nyob hauv kev sib raug zoo uas sib koom ua ke. Nws ua qauv teeb tsa kev noj qab haus huv yam tsis muaj kev tsis lees paub. Nws kuj ua rau lwm tus paub txog qhov cuam tshuam ntawm lawv tus cwj pwm. Cov ciam teb uas muaj kev noj qab haus huv qhia rau peb nco txog kev hwm uas peb tsim nyog tau txais, nrog rau kev hwm peb yuav tsum muab rau lwm tus.

VIS DIS AUS: "Daim Duab Qhia Tsev Neeg – Cov Ciam Teb thiab Kev Suav Sau Sib Koom (Bowen Family Systems) (Lub Lab Npauv Tsev Neeg Bowen)"
– Boontarika Sripom

<https://www.youtube.com/watch?v=VN4tLMtQ9cE>

Txoj Hauv Kev Teeb Tsa Cov Ciam Teb Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.6; 1.10; 2.6; 3.2; 3.5; 3.7; 4.2; 4.10; 4.15; 4.17; 4.19)

Yam uas koj qhia koj tus kheej txog kev teeb tsa ciam teb yog ncaj qha ntsig txog koj lub peev xwm txhawm rau los teeb tsa cov ciam teb. Kev txheeb xyuas cov kev ntseeg uas tuaj yeem txwv koj lub peev xwm txhawm rau los teeb tsa ib thaj tsam tuaj yeem tsim cov hauv kev los tawm tsam cov kev ntseeg no. Cov hauv qab no qhia qee qhov piv txwv ntawm kev txwv cov kev cov nyom ntawm kev ntseeg thiab kev nyuaj siab.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qee tus neeg tuaj koom yuav xav tias qhov kev lees paub tus kheej tau teev tseg tsis mus deb txaus los sis hais lus rau ib tus neeg txoj cai txhawm rau los lees paub lawv tus kheej. Kev ua kom tsis sib haum xeeb muaj lab npauv thiab kev tsim txom cuam tshuam rau txoj kev kab lis kev cai thiab cov zej zog lees paub lawv cov kev xav tau thiab cov cai kom nyab xeeb. Cov neeg koom nrog yuav tsum xav txog tias thaum lawv nyeem cov ntawv pov thawj ntawm tus kheej thiab xav tias lawv yuav siv nws li cas.

Qhov Kev Txwv Rau Kev Ntseeg	Kev Cov Nyom Uas Mos Muag / Kev Lees Paub Tus Kheej
Kuv tsis tuaj yeem hais tias "tsis yog" rau lwm tus.	Kuv muaj cai hais tias "tsis yog" rau lwm tus thaum muaj kev puas tsuaj los sis kev saib tsis taus rau ib tus tib neeg los sis zej zog tsis tu ncu.
Kuv yuav tsum muaj rau kuv cov phooj ywg txawm hais tias muaj dab tsi tshwm sim los xij.	Kuv muaj cai rau cov ciam teb kev sib txuas lus txhawm rau saib xyuas kuv tus kheej.
Kuv tuaj yeem ntseeg siab rau leej twg ntxiv lawm.	Kuv muaj txoj cai los pheej hmoo txhawm rau loj hlob hauv kuv txoj kev sib raug zoo nrog lwm tus. Yog tias kuv xav tias kuv cov ciam teb raug ua txhaum cai los sis tsis quav ntsej, kuv tuaj yeem pov thaiv kuv tus kheej kom txo tau qhov kev puas tsuaj uas kuv yuav ntsib.
Kuv yuav ua txhaum yog tias kuv ua ib yam dab tsi ntawm kuv tus kheej.	Kuv paub tias nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum hwm tias kuv yog ib feem ntawm lub zej zog thiab ua tej yam uas tsis yog kuv tus kheej kom kuv tsis txhob poob siab ntawm kuv tus kheej.
Tsis muaj teeb meem dab tsi lawv tab tom ua rau kuv. Tsuav kuv nyob ntsiag to thiab tsis yws, lawv yuav tso kuv nyob ib leeg.	Kuv tsim nyog tau txais kev hwm kev sib raug zoo thiab kev ywj pheej ntawm lub cev. Kuv muaj cai hais txog kev ua txhaum cai thiab kev tsis ncaj ncees.
Tsuav kuv tsis pom los sis hnov, kuv yuav tsis raug ua txhaum cai los sis raug mob.	Kuv muaj cai uas yuav saib pom thiab raug saib pom thiab hnov.
Kuv tsis xav mloog dab tsi tshwm sim rau kuv hauv qhov kev sib raug zoo no uas cuam tshuam dhau, zais, thiab ua txhaum kuv tus kheej. Hauv txoj hauv kev no, kuv tsis tas yuav hnov qhov mob thiab mob uas los ntawm kev ua txhaum cai li no.	Kuv xaiv los nyob nrog kuv txoj kev hnov tau thaum kuv raug kho nyob rau hauv txoj kev tsis zoo kom kuv thiab li paub txog qhov tshwm sim rau kuv thiab pov thaiv kuv tus kheej kom tsis txhob ua txhaum ntxiv los sis raug mob. Hauv txoj hauv kev no, kuv ua kev hwm rau kuv tus kheej thiab sib txuas lus tias kev sib txuas zoo li cas rau kuv.
Kuv tau raug mob hnyav yav dhau los thiab kuv yuav tsis cia leej twg nyob ze txaus txhawm rau los ua phem rau kuv dua ntxiv.	Kuv xaiv qhib kuv tus kheej rau lwm tus hauv txoj kev uas xav tias muaj kev txhawb nqa, thiab kuv muaj txoj cai sib txuas lus kuv xav tau thiab ciam teb.
Kuv yeej tsis tuaj yeem qhia qhov chaw uas kos txoj kab nrog lwm tus.	Kuv cog lus rau kev mloog nrog kev xav paub rau kuv tus kheej thiab lwm tus, paub tias cov ciam teb uas yuav hloov pauv raws sij hawm los sis thoob plaws kev sib raug zoo.

Cov ciam teb thiab kev raug mob ntawm kev ncaj ncees

Xyaum kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog raws li kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los ntawm kev teeb tsa ib thaj tsam (txawm yog tus kheej hauv nws lub neej los sis kev sib koom nrog cov phooj ywg) yog qhov tseem ceeb rau kev txhawb nqa phooj ywg. Qhov no yog qhov tsim nyog:

- Txhawm rau kom muaj peev xwm rau kev khuv leej thiab kev nkag siab.
- Txhawm rau kom muaj kev sib raug zoo uas txhais tau tias muaj peev xwm ntau dua rau kev ua siab dawb.
- Txhawm rau kom muaj kev ntseeg tus kheej, kev ntseeg tus kheej, thiab kev hwm tus kheej.
- Txhawm rau kom muaj kev sib haum xeeb hauv kev sib raug zoo.
- Txhawm rau kom tau txais ntau yam uas xav tau thiab kom tau tsawg dua qhov tsis xav tau.
- Txhawm rau tswj peb lub sij hawm, kev siv zog, thiab lub neej.
- Txhawm rau paub txog thaum lub zej zog nrog lwm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem yog qhov peev txheej.

Lwm qhov laj thawj rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los teeb tsa cov ciam teb txog qhov chaw thiab tsis zoo yog txhawm rua kom txo qis qhov cuam tshuam ntawm kev raug mob ntawm kev ncaj ncees. Kev raug mob ntawm kev ncaj ncees yog ib lub tswv yim uas tshwm sim los ntawm kev txhawb nqa ntawm cov tub rog qub tub rog. Los ntawm txoj hauj lwm no, nws tau pom tias, rau qee tus qub tub rog, qhov mob thiab kev raug mob uas tau ntsib hauv kev sib ntaus sib tua muaj feem cuam tshuam nrog kev raug mob hnyav rau tus kheej txoj cai thiab qhov muaj nuj nqis. Piv txwv li, yog tias ib tus neeg tau nkag mus rau hauv kev sib ntaus sib tua nrog lub siab xav ua hauj lwm rau lwm tus—tab sis xav tias yuav tsum ua cov lus txib uas cuam tshuam ncaj qha rau tus nqi no—kev raug mob ntawm kev ncaj ncees tuaj yeem tshwm sim.

Lub tswv yim ntawm kev raug mob ntawm kev ncaj ncees tuaj yeem nthuav dav tshaj qhov kev paub ntawm cov qub tub rog suav nrog txhua tus uas tau raug yuam kom ntseeg siab rau lawv lub lab npauv txoj kev koj ncaj ncees los sis kev muaj nuj nqis. Kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab cov koom haum hauv lawv tau kawm tsis tu ncu, kev loj hlob, thiab hloov pauv kom tau raws li cov kev xav tau ntawm tib neeg. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem pom tias cov lus teb yuav tsis sib haum nrog lawv cov kev ntseeg tseem ceeb. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau tshaj tawm cov xwm txheej nyuaj hauv qab no hauv lawv qhov chaw ua hauj lwm. Xav txog txoj hauv kev uas cov no yog cov piv txwv ntawm kev raug mob ntawm kev ncaj ncees:

- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas pom zoo rau kev pom cov phooj ywg los ntawm lub lo ntsiab muag uas muaj peev xwm ua tau yuav tsum tau siv cov lus tsis txaus hauv cov ntaub ntawv.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau los ntawm lub koom haum txhawm rau kom koom nrog tub ceev xwm thiab hu rau 911

thaum tus neeg uas lawv txhawb nqa tsis txheeb xyuas tias muaj teeb meem los sis pom zoo rau lawv txoj kev koom tes.

- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau thov kom txuas tus neeg uas lawv txhawb nqa mus rau txoj hauv kev zoo rov qab los uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tias muaj kev phom sij.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas yuav tsum koom nrog hauv kev tsim cov phiaj xwm kho mob rau lawv cov phooj ywg thaum cov phooj ywg tsis nyob los sis koom nrog txhua txoj hauv kev.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau thim tus neeg nrhiav kev txhawb nqa vim lawv tsis muaj chaw nyob ruaj khov.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nug cov neeg koom nrog: "Cov xwm txheej no tuaj yeem ua rau muaj kev raug mob ntawm kev ncaj ncees thiab yuav ua li cas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj peev xwm sib txuas lus ciam teb kom zoo dua rau lawv li cas?"

Tes Dej Num: Kev Xav Txog Tus Kheej

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tom qab muab cov lus qhia, muab sij hawm rau cov neeg koom ua kom tiav cov tes dej num. Qhov no yog ib qhov tes dej num.

Hauv qab no yog cov xwm txheej uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav ntsib hauv lawv lub luag hauj lwm (los sis hauv lub neej, feem ntau). Xaiv ib qho xwm txheej thiab ua hauj lwm ntawm tus kheej los ntawm cov lus nug hauv qab no. Cov kws muab kev yooj yim yuav muab ib daim ntawv ceeb toom ib-feeb ua ntej kev sib nug hauv pab pawg loj. Npaj kom txhij txhawm rau los sib faib qhia cov lus teb nrog rau pab pawg.

Xaiv qhov xwm txheej:

- Cov phooj ywg qhia txog kev npau taws rau kev teem caij thiab pib qw rau koj.
- Txhawm rau ua cov lus tsis txaus ntseeg hauv koj cov lus qhia.
- Cov phooj ywg nug koj txhawm rau kom txiav txim siab tseem ceeb, cov lus teb uas koj tsis paub.
- Cov phooj ywg thov kom koj ua ib qho kev cog lus ntxiv rau kev txhawb nqa thiab koj tsis muaj peev xwm ua tau qhov kev cog lus.
- Cov phooj ywg thov koj li nyiaj.

Hauv qhov xwm txheej no, qhov kev txwv kev ntseeg twg muaj rau koj?

Koj yuav muaj kev cov nyom kev ntseeg ntawd uas mos muag li cas? Qhov kev lees paub twg ntawm tus kheej cuam tshuam rau koj ntau tshaj plaws? Tsis txhob ua siab deb txhawm rau los tsim koj tus kheej kev lees paub tus kheej.

Koj yuav ua dab tsi thiab hais dab tsi txhawm rau kom teeb tsa cov ciam teb uas muaj kev noj qab haus huv? Sim ua kom meej sai li sai tau.

Kev Tsis Kam Lees Uas Mos Muag

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.4; 1.6; 2.7; 3.2; 3.3; 3.5; 4.5; 4.11; 4.12; 4.15; 4.18)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muaj ob qhov xwm txheej hauv kev nyeem ntawv. Rau txhua qhov xwm txheej, nug ob tus neeg koom ua hauj lwm pab dawb. Ib tus neeg yuav ua si ua tus phooj ywg. Lwm tus yuav ua si ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Tom qab lawv tau nyeem tawm suab cov lus piav qhia lawm, nug txhua tus neeg koom nrog lawv txoj kev xav txog kev siv OARS kev txawj ntse thiab tsis kam lees uas mos muag.

Kev tsis lees paub uas mos muag yog ib daim ntawv foos ntawv kev teeb tsa ciam teb. Nws suav nrog kev teb nrog kev hwm tias “tsis yog” rau cov phooj ywg qhov kev thov. Kev tsis lees paub maj mam ua tiav raws li kev lees paub tus neeg thov thaum tseem qhia lwm txoj kev txhawb nqa. Hais tias “tsis yog” tej zaum yuav nyuaj, tshwj xeeb tshaj yog tom qab tsim kev sib raug zoo nrog phooj ywg. Txawm li cas los xij, kev teeb tsa ib thaj tsam noj qab haus huv yog qhov tseem ceeb rau kev txhawb nqa thiab txhawb nqa kev sib raug zoo rau kev ua hauj lwm.

Kev tsis kam lees uas mos muag tuaj yeem ua rau muaj txiaj ntsig zoo rau kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab cov phooj ywg nyob rau ntau txoj hauv kev. Rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, kev tsis pom zoo tuaj yeem txo qis kev kub ntxhov, txo kev ntxhov siab, txhawb kev txaus siab rau txoj hauj lwm, thiab ua kom muaj kev loj hlob ntawm tus kheej thiab kev tshaj lij. Rau cov phooj ywg, muaj kev tsis kam lees uas mos muag tuaj yeem nthuav qhia lub sij hawm txhawm rau los ua pov thawj ntawm kev txiav txim siab tus kheej hauv kev nqis tes ua, tshawb nrhiav cov peev txheej sib koom tes, thiab taw qhia cov kev xav uas coj los ntawm kev tsis kam lees uas mos muag.

Cov kauj ruam rau kev tsis kam lees uas mos muag

- **Kauj Ruam 1:** Mloog yam uas tus phooj ywg tab tom thov. Muab nqe lus kev mloog uas xav txog, yog tias tsim nyog, uas ua rau pom kev nkag siab. Qhov no yuav yog qhov tseem ceeb yog tias koj tsis paub meej txog qhov kev thov tshwj xeeb.
- **Kauj Ruam 2:** Tsis kam ua phooj ywg qhov kev thov. Hauv koj cov lus, ua siab ncaj thiab maj mam teb tias yam mos muag tias “tsis yog.”
- **Kauj Ruam 3:** Caw ib qho kev xaiv. Sib faib qhia rau cov phooj ywg seb koj txaus siab ua li cas rau lwm txoj kev xaiv.

Hauv cov xwm txheej ua qauv piv txwv hauv qab no, nco ntsoov tias tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj siv cov kauj ruam ntawm kev tsis kam lees uas mos muag teb rau qhov kev thov ntawm cov phooj ywg.

Qhov xwm txheej: Cov phooj ywg thov nyiaj.

- Phooj ywg: Vaub, tam sim no kuv tab tom muaj teeb meem fab nyiaj txiag tiag-tiag. Kuv li nyiaj hli tau lig. Kuv tsis paub tias kuv yuav them cov nqi hluav taws xob li cas. Kuv xav tau kev pab rau qhov no. Kuv tuaj yeem them rov qab rau koj.
- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Tam sim no koj yeej muaj lub luag hauj lwm thiab tab tom thov qiv nyiaj los ntawm kuv. [Kauj Ruam 1, mloog thiab xav txog lub ntsiab lus hauv qab.]
- Phooj ywg: Yog lawm. Nws yog qhov txaj muag tiag-tiag uas yuav thov kev pab, tab sis qhov no tau ua lub hli tsis zoo. Kuv paub tias kuv tuaj yeem them rov qab rau koj lub hli tom ntej.
- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Koj tab tom muaj kev pheej hmoo loj nrog kuv thiab nws nyuaj rau thov kev pab [Kev txawj ntse rau kev lees paub]. Hmoov tsis zoo, kuv tsis xis nyob qiv nyiaj hauv kuv lub luag hauj lwm [Kauj ruam 2, Tsis kam lees uas mos muag]. Kuv xav tshawb nrhiav lwm yam kev pab cuam nrog koj uas tuaj yeem pab [Kauj ruam 3, kev caw].
- Phooj ywg: Kuv tsis muaj lub tswv yim yuav pib qhov twg.
- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Kuv muaj qee lub tswv yim uas peb tuaj yeem tshawb nrhiav kev nkag mus rau cov peev txheej xwm txheej ceev. Koj puas txaus siab tshawb nrhiav qhov no nrog kuv tam sim no? [Kev thov kev tso cai, Kev ceeb toom kev txawj ntse].

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Siv sij hawm txhawm rau los nug cov neeg koom nrog seb cov lus teb hauv qab no tau lees paub los ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj cov lus teb rau lawv li cas: “Cia peb tshawb nrhiav qee qhov kev pab cuam xwm txheej ceev ua ke. Kuv yeej nyiam ua yam uas kuv tuaj yeem pab tau.”

Tom qab qhov kev sib tham luv-luv no, nug “Koj tuaj yeem npaj li cas txhawm rau los qhia koj tus kheej kom txaus ntawm cov peev txheej thiab nkag siab qhov twg koj qhov kev paub tuaj yeem nthuav dav?” “Yuav muaj kev paub txog cov peev txheej hauv zos tso cai rau koj txhawm rau los txhawb cov phooj ywg li cas?”

Yog tias qhov no nres ntawm qhov kev sib tham yav dhau los ntawm ciam teb thiab tsis kam maj mam, cov neeg tuaj koom tuaj yeem nug ncaj ncees, “yog li peb tuaj yeem hais li cas rau?” Nws yog ib qho tseem ceeb txhawm rau los qhia qhov twg cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem txhawb nqa, hais tias yog, thiab muaj peev txheej txhawb nqa.

Tes Dej Num: Kev Xyaum Tsis Kam Lees Uas Mos Muag

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhov kev ua si no yuav yog lub cib fim rau cov neeg koom nrog xyaum nrog cov kws muab kev yooj yim.

Txhua tus neeg tuaj koom yuav muaj lub cib fim txhawm rau los ua lub luag hauj lwm nrog ib tus neeg saib xyuas los ntawm kev xaiv qhov xwm txheej hauv qab no los sis qhov xwm txheej tshiab. Cov kws muab kev yooj yim yuav ua lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thaum tus neeg koom nrog yuav ua lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg.

Qhia txog lub luag hauj lwm ua qauv

Kauj Ruam 1. Txheeb xyuas qhov kev thov uas raug nug los ntawm cov phooj ywg. Dab tsi yuav yog lub ntsiab lus hauv qab los sis kev xav cuam tshuam nrog rau qhov kev thov no? Ua ib qho kev kwv yees thiab sau koj cov lus hais txog kev mloog uas xav txog:

Kauj Ruam 2. Txheeb xyuas koj li ciam teb hauv qhov xwm txheej no. Koj yuav hais tias “tsis yog” rau dab tsi? Sau yam uas koj yuav hais:

Kauj Ruam 3. Koj tuaj yeem muab dab tsi hloov? Cov phooj ywg tuaj yeem raug caw txhawm rau los ua lwm txoj hauv kev li cas? Sau qhov ntawd ntawm no:

Tam sim no, raws li koj qhov xwm txheej thiab cov lus piav qhia saum toj no, xyaum ua cov kauj ruam kom tsis txhob maj mam ua lub luag hauj lwm ua si nrog ib tus kws muab kev yooj yim ua koj tus khub.

Qhov xwm txheej #1. Ib tus neeg uas koj tab tom ua hauj lwm nrog qhov kev xav coj koj mus rau qhov lawv nyiam, “Doc’s Brats and Curds.” Koj tau nyob ntawd ua ntej thiab pom nws nrov heev los ntawm cov suab paj nruag thiab coob tus neeg uas koj tsis tuaj yeem hnov ib yam dab tsi thiab sab laug nrog tus kab mob paj hlwb (migraine).

Qhov xwm txheej #2. Tus neeg cev ncauj cev lus rau kev sib tham txog phooj ywg hu rau koj ntawm sij hawm kawg thiab nug seb koj puas yuav mus rau chav kho mob puas siab puas ntsws sai li sai tau kom ntsib nrog ib tus phooj ywg tshiab. Lwm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas tsis muaj. Tus neeg ua hauj lwm cev ncauj cev lus yog nyob rau hauv qhov sib txheeb. Koj tau nyob hauv chav tsev no ib zaug thiab tsis muaj kev paub zoo. Koj tau hais rau koj tus kheej tias koj yuav tsis xav rov qab los.

Qhov xwm txheej #3. Ib tug npoj yaig thiab tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav hu rau koj thaum hmo ntuj. Nws hais tias nws yuav tsum tau tham vim nws muaj ib hnub uas tsis zoo. Koj yeej nyiam tus neeg no. Nws twb yog ib tug pab txhawb rau koj, tab sis koj kuj muaj ib hnub uas tsis zoo. Koj tsis hnov tau tias koj tuaj yeem txhawb nqa nws ntau. Lub tswv yim ntawm kev ua tib zoo mloog rau txhua tus neeg tam sim no zoo li muaj kev cov nyom heev.

Qhov xwm txheej #4. Ib tug phooj ywg nug tias lawv puas tuaj yeem qiv nyiaj vim lawv tshaib plab. Feem ntau lawv nqa puas su tuaj, tab sis hnub no lawv tsis nqa. Lawv yeej tsis tau thov nyiaj ua ntej li.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tom qab txhua qhov kev ua qauv qhia, nug cov neeg koom nrog: “Koj kawm paub dab tsi txog koj tus kheej hauv qhov hauj lwm no?”

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txhim kho kev kawm hauv tshooj no.

HAUV KEV

1. Muab Cov Lus Nug Txog *Kev Tshab Xyuas*

- Hais txog cov lus nug plaub qhov kev thov rau cov neeg koom txhawm rau los npaj rau cov chav kawm tom ntej.

2. Muab *Stages of Change (Cov Theem ntawm Kev Hloov Pauv)* hauv Tshooj 8.

- Qhia meej tias kev paub txog cov theem ntawm kev hloov pauv yog qhov tseem ceeb ntawm kev ua tau zoo. Lub ntsiab lus no yuav tsum tau tshab xyuas ua ntej kev xeem. Nws kuj tseem yuav tsum tau hais tias cov theem ntawm kev hloov pauv yuav pab tau rau qee tus kom nco ntsoov, tab sis nws tsis yog lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los ntsuas qhov twg cov phooj ywg nyob txawm nrog cov theem ntawm kev hloov pauv.
- Tshab xyuas cov dej num uas nyuaj hauv chav kawm tom ntej.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Koj cov ciam teb sib txawv li cas ntawm tus kheej thiab kev sib raug zoo?
2. Yuav ua li cas koj yuav siv “kev tsis kam lees uas mos muag” hauv qhov xwm txheej hauv koj lub neej tam sim no?
3. Yuav siv tus kheej tshaj tawm li cas txhawm rau los txhawb kev koom tes hauv kev zoo rov qab los?
4. Xav txog ib lub sij hawm uas koj nyob rau hauv ib qho kev xav ua ntej los sis kev xav txog theem ntawm kev hloov hauv koj lub neej. Sau nws, peb yuav siv nws rau kev ua si tiag tag kis.

Tshooj 8

Tshooj lus no pib nrog cov ntaub ntawv keeb kwm yav dhau los ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev tshuaj ntsuam xyuas kev siv yeeb tshuaj. Nws hloov mus rau kev txiav txim siab txog kev zoo rov qab los suav nrog kev tshawb nrhiav thiab txhawb kev ua neej nyob. Kev nkag siab yuam kev ntawm cov kev paub no yog tham txog. Piv txwv yog muab los ua kom nkag siab. Tshooj txuas ntxiv nrog cov dej num uas duav roos ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los, kev tsis sib haum xeeb, thiab cov them ntawm kev hloov pauv.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm – Tshooj 8 (4 teev 25 feeb)

5 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
30 feeb	Keeb Kwm Yav Dhau Los Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj
45 feeb	Kev Zoo Rov Qab Los Uas Tsom Rau Tus Tib Neeg Yog Qhov Nruab Nrab
90 feeb	Kev Tshawb Nrhiav thiab Kev Txhawb Kev Paub Dhau Los Txog Kev Ua Neej Nyob
15 feeb	So
50 feeb	Muaj Ntau Txoj Hauv Kev Rau Kev Zoo Rov Qab Los
25 feeb	Kev Tshawb Nrhiav Qhov Tsis Sib Xws
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.1	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog kev taug kev ntawm tus kheej nrog ntau txoj hauv kev thiab ua tau rau txhua tus
1.2	Ntseeg thiab hwm tib neeg txoj cai txhawm rau los txiav txim siab txog lawv lub neej
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.7	Ntseeg hauv kev kawm mus ib txhis thiab kev txhim kho tus kheej
1.8	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog lub hauv paus ntawm kev noj qab haus huv
1.9	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog ib qho kev lis
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.1	Kev paub txog SAMHSA lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los: "Qhov kev lis hauj lwm ntawm kev hloov pauv uas cov tib neeg txhim kho lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo, ua lub neej nyob uas muaj kev tswj tus kheej, thiab siv zog kom ncav cuag lawv lub peev xwm."
2.2	Kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv qhov kev cuam tshuam rau kev kho kom zoo rov qab los
2.4	Kev paub txog cov theem ntawm kev hloov pauv thiab kev zoo rov qab los
2.5	Kev paub tias kev zoo rov qab los thiab kev noj qab haus huv muaj kev cuam tshuam nrog kev koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev xav; kev sib daj sib deev; kev txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.8	Kev paub txog kev muaj zog-raws li kev npaj rau kev zoo rov qab los
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, thiab kev tsim txom
2.10	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev txaj muag thiab kev txaj muag sab hauv
3.1	Kev paub txog cov cai ntawm cov phooj ywg nrhiav kev txhawb nqa, xws li lub xeev thiab tseem fwv txoj cai lij choj hais txog cov cai ntawm cov neeg siv khoom, cov cai pej xeeb, thiab Americans with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab) (ADA)
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej, thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.8	Muaj peev xwm rub saib tus neeg txoj kev xav, kev paub, lub hom phiaj, kev npau suav, thiab kev cov nyom
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.12	Kev muaj peev xwm rau kev muab qhov yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg txhawm rau los nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.17	Muaj peev xwm tsim qhov kev sib npaug ntawm kev zoo rov qab los ntawm tus kheej thaum txhawb lwm tus
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov
4.19	Kev muaj peev xwm txhawm rau los tawm tswv yim rau tus kheej hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham luv-luv txog txoj hauj lwm ua tom tsev.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Koj cov ciam teb sib txawv li cas ntawm tus kheej thiab kev sib raug zoo?"
2. Nug cov neeg koom nrog: "Yuav ua li cas koj yuav siv "kev tsis kam lees uas mos muag" hauv qhov xwm txheej hauv koj lub neej tam sim no?"
3. Nug cov neeg koom nrog: "Yuav siv tus kheej tshaj tawm li cas txhawm rau los txhawb kev koom tes hauv kev zoo rov qab los?"

Keeb Kwm Yav Dhau Los Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj

(30 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau kom paub cov neeg koom nrog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab cov khoom siv tshuaj ntsuam xyuas thiab sib piv cov qauv kev kho mob thiab cov kev txhawb pab phooj ywg.

HAUV KEV

1. Nyeem *Keeb Kwm Yav Dhau Los Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj*. Muab kev yooj yim hauv cov lus nug txog qhov kev sib tham ua pab pawg loj.
2. Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj.
 - Nug cov neeg koom nrog: "Raws li koj sib piv thiab sib piv cov qauv kev kho mob thiab cov hauv kev txhawb nqa phooj ywg rau kev kuaj mob, dab tsi yog qhov zoo tshaj rau koj?"
 - Nug cov neeg koom nrog: "Thaum tib neeg tau ntsib kev paub dhau los txog kev ua neej nyob uas muaj kev ua kom tsis sib haum xeeb muaj lab npauv los sis kev tsim txom, koj xav tias lawv yuav tau txais kev cuam tshuam li cas los ntawm tus qauv kho mob? Es yog hais txog rau txoj hauv kev txhawb nqa phooj ywg ne?"
 - Nug cov neeg koom nrog: "Tom qab sib tham txog txoj kev txhawb nqa cov phooj ywg txhawm rau kom kev nkag siab txog kev kuaj mob, qhov no tuaj yeem tshwm sim rau koj li cas? Yuav muaj kev cov nyom dab tsi tshwm sim?"
 - Nug cov neeg koom nrog: "Kev siv txoj hauv kev txhawb nqa phooj ywg muaj kev cuam tshuam rau kev zoo rov qab los li cas?"

Keeb Kwm Yav Dhau Los Txog Kev Tshuaj Ntsuam Xyuas Txoj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.11; 2.2; 2.9; 2.10; 3.7)

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawb nqa cov neeg uas muaj kev paub dhau los ntau yam hauv kev ua neej nyob. Vim tias muaj ntau tus phooj ywg tau txais kev kuaj mob kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis kev siv yeeb tshuaj, kev muaj peev xwm tseem ceeb ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog kom muaj kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv qhov cuam tshuam rau kev zoo rov qab los. Lub hom phiaj ntawm keeb kwm yav dhau los no yog txhawm rau los npaj cov kws tshaj lij uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg hauv cov lab npauv saib xyuas kev noj qab haus huv uas feem ntau ua raws li tus qauv kho mob. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum muaj peev xwm sib piv cov qauv kho mob thiab cov kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg. Tom qab qhov keeb kwm yav dhau los, yuav muaj kev sib tham txog qhov kev cuam tshuam rau kev txhawb nqa phooj ywg.

Cov qauv kev kho mob muaj kev ntsuas, kev kuaj mob, thiab kev kho mob kom txo tau cov tsos mob. Kev kuaj mob pab txhawm rau txheeb xyuas tib neeg kev paub txog kev nyuaj siab uas tuaj yeem kho tau. Kev kuaj mob feem ntau yuav tsum tau them nyiaj rov qab rau cov kev pab cuam kho mob. Cov pawg kev kuaj mob yog tsim los ntawm American Psychiatric Association (Lub Koom Haum Kawm Txog Fab Hlwb Kev Xav Neeg Meskas) thiab luam tawm nyob rau hauv "Phau Ntawv Qhia Kev Kuaj Mob thiab Kev Txheeb Cais txog Qhov Txawv Txav Ntawm Fab Hlwb Kev Xav." Phau ntawv no yog siv los ntawm cov kws kho puas siab puas ntsws thiab cov kws kho mob fab hlwb kev xav txhawm rau los ua qhov kev kuaj mob raws li kev ntsuam xyuas ntawm cov tsos mob.

Xav txog cov kev xav hauv qab no ntawm kev kuaj mob los ntawm tus qauv kho mob thiab kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg:

Txawv qhov kev xav ntawm kev kuaj mob	
Txoj hauv kev rau kev ua qauv kho mob	Txoj hauv kev txhawb nqa phooj ywg
Ntsuas cov tsos mob ntawm cov teeb meem thiab siv cov txheej txheem kuaj mob txhawm rau los txheeb xyuas pawg kev paub dhau los ntawm tib neeg.	Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub. Mloog kom nkag siab txog kev paub dhau los txog kev ua neej nyob ntawm cov phooj ywg. Txhua tus neeg muaj qhov tshwj xeeb.
Tus kws kho mob fab hlwb kev xav yog tus kws tshaj lij raws li kev paub txog fab kev paub tshwj xeeb txog tib neeg txoj kev paub dhau los.	Tus phooj ywg yog tus kws tshaj lij ntawm lawv tus kheej txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob raws li lub neej ntawm kev paub dhau los.
Kev kuaj mob ua rau muaj kev them nyiaj rov qab rau kev kho mob. Lub hom phiaj ntawm kev kho mob yog txo cov tsos mob, nrog rau kev txhawb nqa kev zoo rov qab los, kev noj qab haus huv, thiab kev noj qab nyob zoo.	Kev paub dhau txog kev ua neej nyob qhia ob qho kev xaiv ntawm tus kheej, nrog rau kev nkag mus rau ntau yam kev xaiv. Lub hom phiaj yog txhawm rau los txhawb kev ntseeg siab thiab kev sib raug zoo ntawm kev sib raug zoo txhawm rau los txhawb kev zoo rov qab los, kev noj qab haus huv, thiab kev noj qab nyob zoo.
Kev kuaj mob yog tsom rau kev ntsuas ntawm tshuaj kho mob thiab kev paub txog kev nyuaj siab. Kev kho mob yog nkag siab tias yuav pab tau los ntawm tus neeg mob qhov kev lees paub ntawm kev kuaj mob thiab ua raws li txoj phiaj xwm kho mob uas tau npaj tseg.	Txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob suav nrog zaj lus qhia lub neej, kev txawj ntse, qhov muaj txiaj ntsig, thiab lub peev xwm ua tau, nrog rau kev tawm tsam thiab kev raug mob. Kev siv lub peev xwm ua tau raws li txoj hauv kev tuaj yeem ua rau muaj txiaj ntsig zoo tau. Kev txhawb nqa kev txiaj txim siab tus kheej thiab hwm cov kev xav ntawm cov phooj ywg hais txog lawv tus kheej txoj kev ua neej, txawm tias lawv yuav yog, yog qhov tseem ceeb rau kev zoo rov qab los.
Kev kuaj mob muaj nyob rau hauv daim ntawv qhia thiab cov ntaub ntawv sau nqi. Txawm tias cov laus los sis tsis raug kuaj mob tuaj yeem tseem nyob, muaj kev cuam tshuam rau txoj hauv kev uas tib neeg raug kho hauv ntau qhov chaw.	Kev paub dhau los txog kev ua neej nyob tau nkag siab tias yuav muaj kev txav mus los thiab hloov pauv txhua lub sij hawm. Kev txhawb nqa phooj ywg tsis yog nyob rau hauv cov ntawv sau los sis kev kuaj mob thiab nrhiav kev txo qis kev puas tsuaj hauv cov ntaub ntawv kev xyaum ua.
Ntau tus neeg tuaj yeem muaj qhov kev kuaj mob zoo ib yam.	Tsis muaj ob tus neeg tuaj yeem muaj tib qhov kev paub dhua los txog kev ua neej nyob.
Kev tsis lees paub kev kuaj mob los ntawm tus neeg mob feem ntau pom qhov tsis zoo los ntawm tus kws kho mob raws li kev tawm tsam, txom nyem, los sis tsis muaj kev nkag siab.	Kev tsis lees paub kev kuaj mob los ntawm ib tus phooj ywg raug lees txais yam tsis muaj lus nug hauv kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg vim nws yog ib txoj hauv kev rau tib neeg raws li lub hauv paus ntsiab lus ntawm kev txiaj txim siab tus kheej.

Cov kev sib tham ua pab pawg loj:

- Raws li koj sib piv cov qauv kev kho mob thiab cov hauv kev txhawb nqa phooj ywg rau kev kuaj mob, dab tsi yog qhov zoo tshaj rau koj?
- Thaum tib neeg tau ntsib lub neej nyob uas muaj kev ua kom tsis sib haum xeeb muaj lab npauv los sis kev tsim txom, koj xav tias lawv yuav tau txais kev cuam tshuam li cas los ntawm tus qauv kho mob? Es yog hais txog rau txoj hauv kev txhawb nqa phooj ywg ne?
- Tom qab sib tham txog txoj kev txhawb nqa cov phooj ywg txhawm rau kom kev nkag siab txog kev kuaj mob, qhov no tuaj yeem tshwm sim rau koj li cas? Yuav muaj kev cov nyom dab tsi tshwm sim?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nws yog ib qho tseem ceeb rau tus kws pab tswv yim txhawm rau los ua kom muaj kev sib npaug nrog rau tshooj no. Qee tus neeg tuaj koom yuav pom lub ntsiab lus hauv kev kuaj mob thiab tus kheej, tej zaum lwm tus yuav pom qhov txaus ntshai no. Siv zog ua kom qhov kev sib tham tsom kwm mus rau kev tshawb nrhiav qhov sib txawv ntawm cov qauv kev kho mob thiab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg, qhia tias cov ntawv kawm no tau hais txog lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab txawm tias tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txoj kev xav ntawm qhov teeb meem, lawv lub luag hauj lwm. yog txhawb kev txiav txim siab tus kheej ntawm cov phooj ywg uas lawv txhawb nqa.

Kev Zoo Rov Qab Los Uas Tsom Rau Tus Tib Neeg Yog Qhov Nruab Nrab

(45 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshawb nrhiav lub tswv yim ntawm kev zoo rov qab los ntawm tib neeg thiab nws cov khoom.

HAUV KEV

1. Ua ntej tshab xyuas *Kev Txhais Ntawm Kev Zoo Rov Qab Los*, muab kev yooj yim rau kev sau ntawv ib leeg txhawm rau los qhia txog lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los. Muab tsib daim ntawv nplaum rau txhua tus neeg koom nrog cov lus qhia no: "Sim xav ib pliag txog koj tus kheej txoj kev paub dhau los hauv kev zoo rov qab los. Los ntawm koj qhov kev xav, dab tsi yog qee qhov tseem ceeb tshaj plaws ntawm txoj kev zoo rov qab los? Ntawm txhua daim ntawv nplaum, thov sau ib qho tseem ceeb ntawm kev zoo rov qab los uas siv ib lo lus los sis ib kab lus. Koj tsis tas yuav siv tag nrho cov ntawv tab sis sim txheeb xyuas yam tsawg kawg yog ob los sis peb qho."
2. Nyeem *Kev Txhais Ntawm Kev Zoo Rov Qab Los*.
3. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Txhais Ntawm Kev Zoo Rov Qab Los*.
 - Muab cov lus qhia no: "Tuav cov ntawv nplaum uas koj ua tiav thaum lub sij hawm ua tes dej num sau ntawv ib leeg. Nrhiav lub npe domain uas haum rau txhua yam ntawm koj qhov tseem ceeb ntawm kev zoo rov qab los thiab tshaj tawm koj daim ntawv nplaum los sis sau cov lus xav txog hauv qab no."
 - Thov nco ntsoov tias tau pom muaj ntau daim ntawv nplaum, los sis cov neeg koom nrog cov lus piav qhia ib yam li tiag, thiab nug cov neeg koom nrog: "Peb cov kev nkag siab tag nrho ntawm kev zoo rov qab los zoo li haum nrog cov npe domains no li cas?"
 - Thov nco ntsoov tias pom cov ntawv sau luv-luv pab ceeb toom los sis cov lus piav qhia kev koom tes me los sis tsis muaj li. Nug cov neeg koom nrog: "Peb cov kev nkag siab tag nrho ntawm kev zoo rov qab los uas txawv ntawm cov npe domains no li cas?"
4. Thov nco ntsoov, cov neeg koom nrog ua ke coj ntau qhov kev nkag siab thiab kev paub nrog kev zoo rov qab los. Paub thiab lees paub qhov kev txawj ntse hauv chav tsev, txawm tias rau cov neeg uas tsis pom lub ntsiab lus los sis muaj txiaj ntsig ntawm cov lus rau lawv tus kheej. Qhia qhov tseeb tias kev zoo rov qab los yog cov kev lis ntawm tus kheej uas tob. Tsis muaj ib txoj hauv kev txhawm rau los txhais nws. Txawm li cas los xij, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem xav txog cov hauv paus ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los uas tuaj yeem qhia txog kev txhawb nqa cov phooj ywg muaj txiaj ntsig zoo, suav nrog ntau lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los tuaj yeem pab txhawb lub neej ntawm kev noj qab haus huv, lub ntsiab lus, thiab lub hom phiaj.

Kev Txhais Ntawm Kev Zoo Rov Qab Los

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 2.1; 2.7; 3.3)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua ntej tshab xyuas tshooj no, muab kev yooj yim rau kev sau ntawv ib leeg txhawm rau los qhia txog lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los. Xav txog tias tsis yog txhua tus siv los sis paub cov lus ntawm kev zoo rov qab los. Qee tus yuav txuas ntxiv nrog cov ntsiab lus ntawm kev noj qab haus huv, kev ua neej nyob uas muaj txiaj ntsig, kho kom zoo, los sis kho kom muaj zog.

Muab tsib daim ntawv nplaum rau txhua tus neeg koom nrog cov lus qhia no: "Sim xav li ib pliag txog koj tus kheej cov kev paub dhau los nrog kev zoo rov qab los-los sis nrhiav koj txoj paub dhau los txog kev ua neej nyob. Los ntawm koj qhov kev xav, dab tsi yog qee qhov tseem ceeb tshaj plaws ntawm txoj kev zoo rov qab los? Ntawm txhua daim ntawv nplaum, thov sau ib qho tseem ceeb ntawm kev zoo rov qab los uas siv ib lo lus los sis ib kab lus. Koj tsis tas yuav siv tag nrho cov ntawv tab sis sim txheeb xyuas yam tsawg kawg yog ob los sis peb qho."

Tsim 10 cov ntaub ntawv uas txhua tus neeg koom tuaj yeem saib pom. Nyob rau sab saum toj ntawm txhua daim ntawv, sau lub npe domain txog kev zoo rov qab los ntawm Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav): kev cia siab, kev tsav tus kheej, ntau txoj hauv kev, ua lub koom haum, kev txhawb nqa phooj ywg, kev sib raug zoo, kab lis kev cai, hais txog kev raug mob, lub peev xwm ua tau/lub luag hauj lwm, los sis kev hwm.

Muaj ntau lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los uas twb muaj lawm vim tias kev zoo rov qab los yog cov kev lis ntawm tus kheej uas tob. Kev zoo rov qab los tsis yog tus kheej nkaus xwb, tab sis kuj cuam tshuam thiab tau txais kev ceeb toom los ntawm zej zog thiab kab lis kev cai, nrog rau qhov chaw fab keeb kwm thiab qhov tseem ceeb. Txhawm rau muab qhov kev xav dav-dav, Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) los sis SAMHSA, ib lub koom haum tsoom fwm teb chaws, txhais tias kev zoo rov qab los yog "cov kev lis ntawm kev hloov pauv uas cov tib neeg txhim kho lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo, ua koj lub neej raws koj txoj hauv kev, thiab siv zog kom ncav cuag lawv qhov kev muaj peev xwm puv npo."

Raws li Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav), muaj kaum lub npe domain ntawm kev zoo rov qab los: kev tsav tus kheej, ntau txoj hauv kev, ua lub koom haum, kev txhawb nqa phooj ywg, kev sib raug zoo, kab lis kev cai, hais txog kev raug mob, lub peev xwm ua tau/lub luag hauj lwm, kev hwm thiab kev cia siab.

**KAUM LUB NPE DOMAINS TXOG KEV ZOO
ROV QAB LOS-los ntawm SAMHSA Qhov
Kev Txhais Txog Kev Zoo Rov Qab Los**



Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Siv sij hawm ib pliag txhawm rau los hais qhia rau cov neeg tuaj koom tias SAMHSA lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los tau nthuav tawm vim tias kev paub txog qhov kev txhais ntawm kev zoo rov qab los yog lub peev xwm tseem ceeb rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj (txhua qhov kev muaj peev xwm tseem ceeb nthuav qhia cov ntaub ntawv nug cov lus nug). Cov ntsiab lus no yog ib qho cuab yeej siv tau zoo rau kev tshawb nrhiav lub tswv yim, tab sis cov neeg koom nrog kev sib koom thiab kev xav tau nthuav tawm thiab qhia ntau ntxiv txog kev nkag siab txog kev zoo rov qab los hauv cov ntawv kawm. Nyob rau tib txoj hauv kev, nws tuaj yeem hais tau tias nws yog los ntawm kev sib txuas thiab kev tshawb nrhiav uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj paub meej tias qhov kev zoo rov qab los, kev noj qab haus huv, kev kho mob, los sis kev ua neej muaj txiaj ntsig zoo rau cov phooj ywg uas lawv txhawb nqa.

Tes Dej Num: Kev Txhais Ntawm Kev Zoo Rov Qab Los

Tuav cov ntawv nplaum uas koj ua tiav thaum lub sij hawm ua tes dej num sau ntawv ib leeg. Nrhiav lub npe domain uas haum rau txhua yam ntawm koj qhov tseem ceeb ntawm kev zoo rov qab los thiab tshaj tawm koj daim ntawv nplaum los sis sau cov lus xav txog hauv qab no.

Cov lus nug hauv qab no yuav raug tham thaum lub sij hawm sib nug hauv pab pawg loj.

- Peb cov kev nkag siab tag nrho ntawm kev zoo rov qab los zoo li haum nrog cov npe domains no li cas?
- Peb qhov kev nkag siab txog kev zoo rov qab los uas txawv ntawm cov npe domains no li cas?
- Tus qauv ntawm kev zoo rov qab los ntawm Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) ntsig txog kev noj qab nyob zoo hauv ib txoj hauv kev twg? Kev sib raug zoo ntawm kev zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo sib txawv li cas thaum xav txog tus kheej lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov neeg koom nrog ua ke coj ntau qhov kev nkag siab thiab kev paub nrog kev zoo rov qab los. Paub thiab lees paub qhov kev txawj ntse hauv chav tsev, txawm tias rau cov neeg uas tsis pom lub ntsiab lus los sis muaj txiaj ntsig ntawm cov lus txog kev zoo rov qab los rau lawv tus kheej. Qhia qhov tseeb tias kev zoo rov qab los yog cov kev lis ntawm tus kheej uas tob. Tsis muaj ib txoj hauv kev txhawm rau los txhais nws. Txawm li cas los xij, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem xav txog cov hauv paus ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los uas tuaj yeem qhia txog kev txhawb nqa cov phooj ywg muaj txiaj ntsig zoo, suav nrog ntau lub ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los tuaj yeem pab txhawb lub neej ntawm kev noj qab haus huv, lub ntsiab lus, thiab lub hom phiaj.

Kev Tshawb Nrhiav thiab Kev Txhawb Kev Paub Dhau Los Txog Kev Ua Neej Nyob

(90 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshawb nrhiav lub luag hauj lwm ntawm kev txhawb nqa phooj ywg hauv kev paub dhau los txog kev ua neej nyob thiab kev tshawb nrhiav thiab kev txhawb nqa cov kev lis.

HAUV KEV

1. Kev nyeem qhib rau *Kev Tshawb Fawb thiab Kev Txhawb Nqa Kev Paub Dhau Los Txog Kev Ua Neej Nyob*. Faib pab pawg ua ob pab pawg ib pab pawg ib nrab. Muab ib nrab ntawm pab pawg tshawb nrhiav cov lus nug kev sib tham. Muab ib nrab ntawm lwm pab pawg txhawb nqa cov lus nug kev sib tham. Hauv ib nrab, pawg me ntawm ob mus rau plaub tus neeg koom nrog tuaj yeem ua hauj lwm ua ke. Lub hom phiaj yog rau txhua pab pawg txhawm rau los sib sau kev xav tswv yim txhawm rau los qhia tawm rau pawg loj.
2. Muab kev yooj yim rau pab pawg loj sib faib qhia tawm.
 - Pib nrog kev tshawb nrhiav cov lus nug txog kev sib tham. Txhawm rau suav nrog kev ua hauj lwm ntawm pab pawg me, kom txhua pab pawg pib sib faib qhia uas tsuas yog ib qho lus teb los ntawm kev sib sau lub tswv yim xav. Mus ncig mus rau txhua pab pawg kom txog thaum tag nrho cov lus teb tas lawm, ces txuas mus rau lo lus nug tom ntej. Txhawb nqa cov ntsiab lus hauv qab no hauv kev sib tham:
 - Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws kho mob tshwj xeeb uas tau lees paub tsis txhob poob rau hauv qhov rooj ntxiab ntawm kev xav tias lawv nkag siab txog tib neeg cov kev paub dhau los vim lawv paub txog qhov kev kuaj mob uas tus tib neeg tau txais.
 - Yog tias ib tug phooj ywg ntxhov siab txog qhov kev kuaj mob, lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog kev hwm thiab tshawb xyuas qhov kev xav no, tsis txhob txiav txim siab, thiab khaws txhua yam kev tsis ncaj ncees hauv kev txheeb xyuas (piv txwv li: tus qauv rau kev kho mob, tus cwj pwm taw, tsam kws kho mob puas siab puas ntsws).
 - Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum mob siab rau kev rub tawm thiab nkag siab tias tus phooj ywg qhov kev kuaj mob los sis kev ua neej nyob txhais tau li cas rau cov phooj ywg. Qhov no ntsig txog rau kev nug cov lus nug qhib txog kev tshawb nrhiav zoo. Nug cov lus nug hauv qab no yog tias cov pab pawg muaj kev tawm tsam nrog lub tswv yim no: "Lo lus los sis daim ntawv lo txhais li cas rau koj?" "Koj nkag siab txog yam tshwm sim rau koj li cas?" "Hom lus los sis daim ntawv lo cuam tshuam nrog koj ntawm koj cov kev cov nyom thiab kev paub dhau los li cas?" "Koj cov kev sib tshuam uas cuam tshuam li cas rau koj ua lub ntsiab lus ntawm koj txoj kev paub dhau los txog txoj kev ua neej nyob?"
 - Rov ua tib yam txheej txheem rau cov lus nug txhawb nqa. Txhawb nqa cov ntsiab lus hauv qab no hauv kev sib tham:

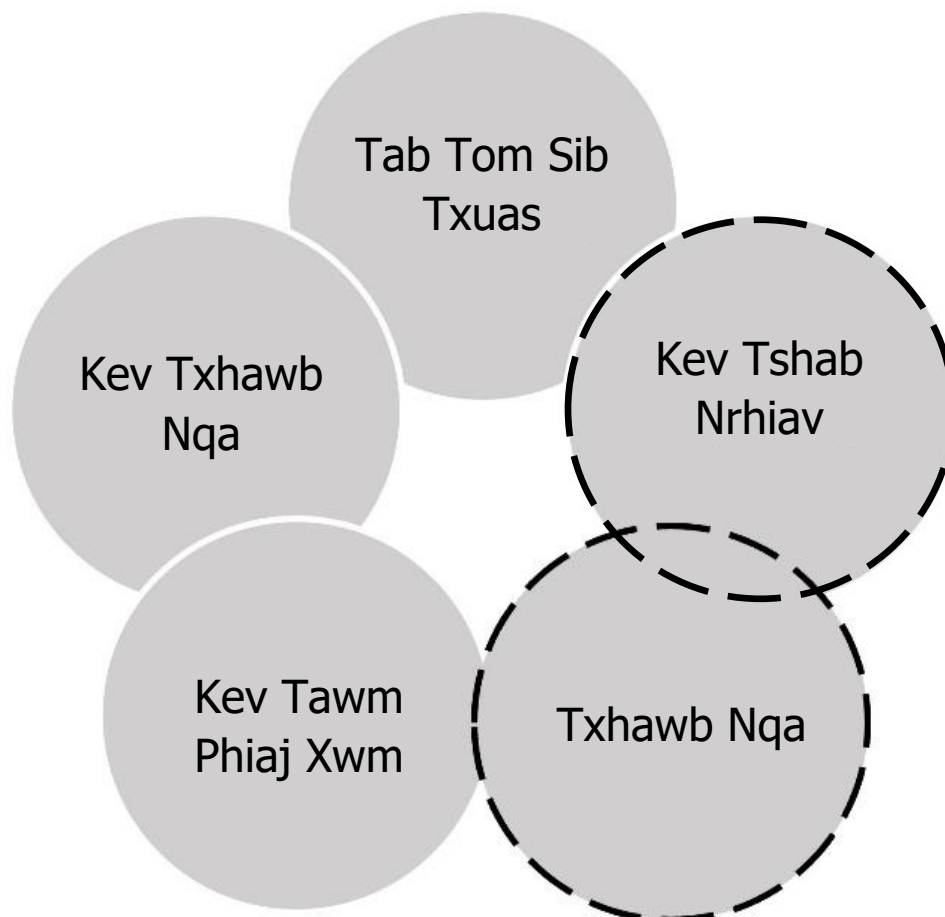
- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj pom cov phooj ywg ua tus kws tshaj lij ntawm lawv tus kheej txoj kev paub dhau los.
 - Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsis nrhiav kev cawm tib neeg los sis kev txhawb kom cov phooj ywg ua raws li txoj hauv kev kom zoo rov qab los.
 - Cov kev txawj ntse OARS tuaj yeem siv tau los siv txoj hauv kev muaj lub hwj chim txhawm rau los txhawb cov phooj ywg, tsis hais txog kev paub dhau los txog kev ua neej nyob - tshwj xeeb tshaj yog kev lees paub ntawm qhov muaj peev xwm ua tau thiab ua tib zoo mloog nrog kev xav txog.
3. *Qhia Kev Paub Dhau Los Txog Kev Ua Neej Nyob, Kev Tsis Ncaj Ncees, thiab Kev Qias Neeg.*
- *Nyeem Kev Paub Dhau Los Txog Kev Hnov Lus.*
 - Qhia ua vis dis aus. Thov nco ntsoov tias daim vis dis aus no yog los ntawm Hearing Voices Network. Qee zaum nws tuaj yeem xav tias zoo li kev tshaj tawm ua vis dis aus, tab sis nws yuav tsom kwm mus rau cov ntsiab lus tseem ceeb uas yuav tau tham tom qab zaj vis dis aus. Muab cov lus nug li ib los sis ob lo lus nug rau cov pab pawg me ua ntej tso vis dis aus kom cov neeg tuaj koom tuaj yeem npaj tau tom qab zaj vis dis aus.
 - Qhia zaj vis dis aus.
 - Muab kev yooj yim kom muaj kev sib tham hauv pab pawg loj txog cov lus nug.
 - *Nyeem Kev Cov Nyom Uas Ntsig Txog Kev los sis Daim Duab Qhia Lub Cev.*
 - *Nyeem Kev Siv Yeeb Tshuaj.*
 - Qhia zaj vis dis aus.
 - Muab kev yooj yim rau kev sib tham los ntawm kev nug cov neeg koom nrog cov lus nug hauv qab no: "Koj xav li cas txog kev muab kev txhawb nqa phooj ywg nrog cov neeg uas muaj kev siv yeeb tshuaj?" "Koj tus kheej kev tsis ncaj ncees los sis kev ntseeg yuav muaj peev xwm thaiv kev sib txuas thiab kev txhawb nqa ib tus phooj ywg nrog kev siv yeeb tshuaj li cas?" "Koj yuav tawm tsam li cas nrog cov phooj ywg uas muaj kev siv yeeb tshuaj?"
 - *Nyeem Qhov Kev Tshwm Sim Ntawm Tshuaj Kho Puas Siab Puas Ntsws.* Muab kev yooj yim rau kev sib tham los ntawm kev nug cov neeg koom nrog cov lus nug hauv qab no: "Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj twg tuaj yeem ua tau txhawm rau los txhawb nqa thaum tus phooj ywg tham txog qhov kev tshwm sim ntawm kev noj tshuaj?" "Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav txhawb nqa qhov kev cuam tshuam ntawm cov tshuaj nrog cov phooj ywg uas tau ntsib li cas?"

Kev Tshawb Nrhiav thiab Kev Txhawb Kev Paub Dhau Los Txog Kev Ua Neej Nyob

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.8; 1.11; 2.2; 2.7; 2.8; 2.9; 2.10; 3.3; 4.4; 4.6; 4.8 4.17)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nyeem qhov qhib rau tshooj no. Faib pab pawg ua ob pab pawg ib pab pawg ib nrab. Muab ib nrab ntawm pab pawg tshawb nrhiav cov lus nug kev sib tham. Muab ib nrab ntawm lwm pab pawg txhawb nqa cov lus nug kev sib tham. Hauv ib nrab, pawg me ntawm ob mus rau plaub tus neeg koom nrog tuaj yeem ua hauj lwm ua ke. Lub hom phiaj yog rau txhua pab pawg txhawm rau los sib sau kev xav tswv yim txhawm rau los qhia tawm rau pawg loj.

Tus qauv kho mob muaj kev ntsuam xyuas cov tsos mob ntawm cov teeb meem thiab kev siv cov txheej txheem txhawm rau los kuaj xyuas tus neeg qhov kev paub dhau los. Kev txhawb pab phooj ywg siv ib tus neeg nyob hauv nruab nrab, raws li kev muaj peev xwm ua tau, thiab kev taw qhia kev zoo rov qab los txhawm rau kom nkag siab txog tib neeg txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob. Qhov kev sib tshuam ntawm kev tshawb nrhiav thiab kev txhawb nqa cov kev lis uas tau txiav txim siab nyob rau ntawm no.



Kev Tshab Nrhiav

- Dab tsi tuaj yeem yog qee txoj hauv kev thaiv rau kev qhib thiab xav paub txog kev paub dhau los txog kev ua neej nyob ntawm cov phooj ywg hais txog kev kuaj mob?
- Peb yuav qhib thiab xav paub rau ib tug phooj ywg uas muaj kev paub dhau los tau li cas:
 - **Sib txawv** los ntawm peb tus kheej txoj kev paub dhau los.
 - **Zoo ib yam li** rau peb qhov kev paub dhau los (piv txwv li: tib yam kev kuaj mob uas tau txais).
- Yog tias ib tus phooj ywg hais txog lub ntsiab lus thiab **saib zoo li tsis txaus siab** txog qhov tau txais kev kuaj mob, peb tuaj yeem pab tus phooj ywg txhais kom nkag siab li cas? Qee cov lus nug qhib uas muaj txiaj ntsig txhawm rau los tshawb nrhiav yuav muaj dab tsi?
- Yog tias ib tus phooj ywg hais txog lub ntsiab lus thiab **saib zoo li kaj siab** txog qhov tau txais kev kuaj mob, peb tuaj yeem pab tus phooj ywg txhais kom nkag siab li cas? Qee cov lus nug qhib uas muaj txiaj ntsig txhawm rau los tshawb nrhiav yuav muaj dab tsi?

Txhawb Nqa

- Peb yuav ua li cas thiaj txhawb tau ib tus neeg uas tsis tau muaj feem xyuam nrog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis lub lab npauv pab cuam rau kev siv yeeb tshuaj, los sis tus qauv kho mob, thiab tsis txaus siab rau cov kev txhawb nqa no? Cov kev xav dab tsi tuaj yeem cuam tshuam rau peb?
- Qhov teeb meem ntawm cov ciam teb fab kev ua hauj lwm: Nws tsis yog lub luag hauj ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los ntsuas cov tsos mob los sis kuaj mob. Nws kuj tsis yog lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los xa cov phooj ywg mus kho tshwj tsis yog nug los ntawm cov phooj ywg. Vim li cas koj thiaj li xav tias qhov no yog li ntawd?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau pab pawg loj sib faib qhia tawm.

Pib nrog kev tshawb nrhiav cov lus nug txog kev sib tham. Txhawm rau suav nrog kev ua hauj lwm ntawm pab pawg me, kom txhua pab pawg pib sib faib qhia uas tsuas yog ib qho lus teb los ntawm kev sib sau lub tswv yim xav. Mus ncig mus rau txhua pab pawg kom txog thaum tag nrho cov lus teb tas lawm, ces txuas mus rau lo lus nug tom ntej. Txhawb nqa cov ntsiab lus hauv qab no hauv kev sib tham:

- Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws kho mob tshwj xeeb uas tau lees paub tsis txhob poob rau hauv qhov rooj ntxiab ntawm kev xav tias lawv nkag siab txog tib neeg cov kev paub dhau los vim lawv paub txog qhov kev kuaj mob uas tus tib neeg tau txais.
- Yog tias ib tug phooj ywg ntxhov siab txog qhov kev kuaj mob, lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog kev hwm thiab tshawb xyuas qhov kev xav no, tsis txhob txiav txim siab, thiab khaws txhua yam kev tsis ncaj ncees hauv kev txheeb xyuas (piv txwv li: tus qauv rau kev kho mob, tus cwj pwm taw, tsam kws kho mob puas siab puas ntsws).
- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum mob siab rau kev rub tawm thiab nkag siab tias tus phooj ywg qhov kev kuaj mob los sis kev ua neej nyob txhais tau li cas rau cov phooj ywg. Qhov no ntsig txog rau kev nug cov lus nug qhib txog kev tshawb nrhiav zoo. Nug cov lus nug hauv qab no yog tias cov pab pawg muaj kev tawm tsam nrog lub tswv yim no: "Lo lus los sis daim ntawv lo txhais li cas rau koj?" "Koj nkag siab txog yam tshwm sim rau koj li cas?" "Hom lus los sis daim ntawv lo cuam tshuam nrog koj ntawm koj cov kev cov nyom thiab kev paub dhau los li cas?" "Koj cov kev sib tshuam uas cuam tshuam li cas rau koj ua lub ntsiab lus ntawm koj txoj kev paub dhau los txog txoj kev ua neej nyob?"

Rov ua tib yam txheej txheem rau cov lus nug txhawb nqa. Txhawb nqa cov ntsiab lus hauv qab no hauv kev sib tham:

- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj pom cov phooj ywg ua tus kws tshaj lij ntawm lawv tus kheej txoj kev paub dhau los.
- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsis nrhiav kev cawm tib neeg los sis kev txhawb kom cov phooj ywg ua raws li txoj hauv kev kom zoo rov qab los.

Cov kev txawj ntse OARS tuaj yeem siv tau los siv txoj hauv kev muaj lub hwj chim txhawm rau los txhawb cov phooj ywg, tsis hais txog kev paub dhau los txog kev ua neej nyob - tshwj xeeb tshaj yog kev lees paub ntawm qhov muaj peev xwm ua tau thiab ua tib zoo mloog nrog kev xav txog.

Kev Paub Dhau Los Txog Kev Ua Neej Nyob, Kev Tsis Ncaj Ncees, thiab Kev Qias Neeg

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.5; 1.11; 2.2; 2.5; 2.9; 2.10; 3.3; 3.5; 3.7; 4.6; 4.8; 4.18)

Txhawm rau muab kev pab cuam txhawb nqa rau cov phooj ywg uas muaj txiaj ntsig, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau tshuaj xyuas tus kheej kev ntseeg txog kev paub dhau los txog kev ua neej nyob. Kev tshuaj xyuas thiab kev cov nyom peb qhov tsis ncaj ncees thiab tsis meej pem txog qee tus neeg los sis pab pawg neeg yuav ua rau peb muaj peev xwm muab kev txhawb nqa zoo rau **tag nrho** cov tib neeg.

Cia peb xav txog plaub qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob: kev hnov lub suab, kev noj mov los sis kev cov nyom txog daim duab lub cev, kev siv yeeb tshuaj, thiab qhov tshwm sim ntawm tshuaj kho puas siab puas ntsws. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov tias cov neeg hauv cov ntawv kawm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tau taug qab qee qhov los sis tag nrho cov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob uas tau tshawb nrhiav ntawm no.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nws yog ib qho tsim nyog txhawm rau los sib faib qhia tias ntau qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob uas muaj txoj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj tau ntsib kev tsis ncaj ncees thiab kev qias neeg. Cov ntawv kawm no tsis tuaj yeem pab duav roos txhua tag nrho cov ntawd, thiab cov no tau tshawb nrhiav txhawm rau los txhawb kev nkag siab txog kev muaj peev xwm tshwj xeeb ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Kev paub dhau los txog kev hnov lub suab

Kev tsis ncaj ncees los sis kev qias neeg yuav cuam tshuam rau qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob no li cas? Dab tsi yog qhov xwm txheej ntawm kev tsis ncaj ncees los sis kev qias uas yuav tshwm sim?

- Kev hnov suab, kev saib pom kev, los sis kev muaj qhov uas nyiam saib pom tias yog kev ntseeg txawv-txawv ntawm lub ntiaj teb no feem ntau yog qhov txaus ntshai, kev txiaj txim, thiab nkag siab yuam kev vim cov kev paub dhau los no saib pom tsis yooj yim. Qhov tseeb, kwv yees li 1 ntawm 10 tus neeg thoob ntiaj teb muaj cov kev paub dhau los zoo li no.
- Hauv lub lab npauv cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj, cov kev paub dhau los zoo li no feem ntau tau muab cov ntawv kuaj mob ntawm tus mob fab hlwb kev xav los sis lwm yam kab mob puas siab puas ntsws.

Dab tsi thiaj li tuaj yeem ua yuam kev los ntawm kev tsis muaj kev cov nyom los sis hais daws txog peb qhov kev tsis ncaj ncees? Dab tsi yog qhov cuam tshuam tsis zoo rau tib neeg?

- Ntau tus neeg tuav qhov kev tsis ncaj ncees rau cov neeg mloog los ntawm cov lus tsis zoo hauv kev tshaj xov xwm, xov xwm, thiab kab lis kev cai uas muaj suab npe nrov. Feem ntau cov tib neeg txuas rau cov neeg uas hnov lub suab los sis cov uas muaj kev kuaj mob ntawm tus mob fab hlwb kev xav nrog kev ua phem. Qhov tseeb tiag, cov neeg mloog lub suab thiab cov neeg muaj tus mob fab hlwb kev xav feem ntau yog cov neeg raug tsim txom-tsis yog cov neeg ua txhaum-kev ua phem.
- Hauv lub lab npauv pab cuam kev siv yeeb tshuaj thiab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, muaj qhov kev xav tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsuas yog tuaj yeem muab kev txhawb nqa rau cov neeg uas muaj

kev cov nyom me-me los sis nruab nrab. Qhov no yog ib qho lus dab neeg uas txwv tsis pub muaj txiaj ntsig zoo rau cov cib fim kev txhawb nqa cov phooj ywg los ntawm ntau tus tib neeg.

- Thaum saib lub suab hnov zoo li kev paub txog kab mob, cov kws tshaj lij uas tau lees paub los kuj tsis muaj lub cib fim txhawm rau los nkag siab cov phooj ywg zoo dua uas tej zaum los ntawm kab lis kev cai los sis kab lis kev cai ntawm sab ntsuj plig uas cov kev paub dhau los no muaj lub ntsiab lus ntawm sab ntsuj plig los sis kab lis kev cai uas tseem ceeb.

Yam uas tuaj yeem ua tau? Qhov no txhais tau li cas rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?

- Ntau tus uas muaj cov kev paub dhau los no tau tsim cov zej zog ntawm kev sib nrig sib pab txhawb nqa thoob plaws ntiaj teb, xws li cov koom haum Intervoice thiab Hearing Voices Network.
- Nws yog tag nrho ntawm lub luag hauj lwm thiab kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg rau cov neeg uas tau hnov lub suab los sis cov neeg uas tau nkag siab tias muaj cov tsos mob puas hlwb. Txhua tus phooj ywg tuaj yeem tau txais txiaj ntsig los ntawm kev kho mob ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhia ua vis dis aus. Thov nco ntsoov tias daim vis dis aus no yog los ntawm Hearing Voices Network. Qee zaum nws tuaj yeem xav tias zoo li kev tshaj tawm ua vis dis aus, tab sis nws yuav tsom kwm mus rau cov ntsiab lus tseem ceeb uas yuav tau tham tom qab zaj vis dis aus. Muab ib los sis ob lo lus nug ua ntej tso vis dis aus rau cov pab pawg me txhawm rau kom cov neeg tuaj koom tuaj yeem npaj rau kev sib tham zoo tom qab saib vis dis aus.

Tso cov vis dis saib tom qab ntawd coj mus rau cov lus sib tham pab pawg loj txog cov lus nug.

VIS DIS AUS: “Ntau Tshaj Qhov Ua Tau: Txoj Hauv Kev Rau Kev Hnov Lus Hloov Pauv Lub Neej Li Cas”

– Qhib Qhov Zoo Tshaj Plaws

<https://www.youtube.com/watch?v=Qk5juEgi1oY>

Tom qab saib daim vis dis aus, teb cov lus nug hauv qab no.

1. Cov tswv yim tseem ceeb, kev txawj ntse, los sis cov kev lis ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg twg uas tau piav qhia uas yog lub hauv paus rau cov ntawv kawm no?
2. Tus kws pab kev yooj yim, Caroline, tau hais tias: “Yam uas ua hauj lwm tau zoo yog hais txog [lub suab] los ntawm qhov chaw muaj peev xwm ua tau, tab sis nws nyuaj heev txhawm rau kom tau txais tej yam xws li lub peev xwm ua tau, lub hom phiaj, lub ntsiab lus, thiab kev sib txuas los ntawm daim ntawv sau yuav tshuaj.” Koj xav li cas txog cov nqe lus no?
3. Leej twg yog tus qhia nyob rau hauv daim vis dis aus no? Lawv los ntawm keeb kwm los sis kab lis kev cai dab tsi?
4. Yuav muaj kev hloov pauv nyob rau hom twg, sab hauv los sis hauv lub lab npauv, yuav tsum nkag siab kev paub dhau los txog kev hnov lus zoo li qub, uas xam tias yog kev paub dhau los uas zoo li qub ntawm tib neeg es tsim qhov kev paub dhau los txog qhov phom sij, txaus ntshai, tsis zoo? Koj yuav txhawb nqa rau cov kev hloov pauv no li cas?

Kev cov nyom rau kev noj los sis daim duab qhia lub cev

Kev tsis ncaj ncees los sis kev qias neeg yuav cuam tshuam rau qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob no li cas? Dab tsi yog qhov xwm txheej ntawm kev tsis ncaj ncees los sis kev qias uas yuav tshwm sim?

- Ntau cov lus ua rau lub cev txaj muag feem ntau tshwm sim los ntawm kev tshaj xov xwm, cov zej zog, thiab los ntawm cov neeg koj hlub ua rau tib neeg taug kev noj mov los sis kev cov nyom uas ntsig txog daim duab lub cev nrog kev sib cais thiab ua txhaum rau lawv cov kev tawm tsam.
- Muaj qhov kev xav tias ib qho kev kuaj mob qhia txog ob qho tib si ntawm kev noj mov los sis kev cov nyom ntawm daim duab lub cev thiab yam uas yuav pab tau. Qhov tseeb lawm, ntau tus neeg uas muaj cov teeb meem zoo li no uas tau kuaj pom tias muaj kev noj zaub mov txawv txav tuaj yeem muaj ntau yam kev kuaj mob los sis xav tias qhov kev kuaj mob tsis txaus piav qhia txog lawv cov kev paub dhau los thiab yam uas yuav pab tau.
- Feem ntau, cov neeg uas muaj cov teeb meem no tau hais kom tsuas yog noj (los sis tsis noj), thaum ntau tus neeg, lawv pom lawv txoj kev sib raug zoo nrog kev noj haus thiab lawv lub cev los ntawm kev raug mob uas lawv tau ntsib.
- Ntau tus neeg xav tias kev noj zaub mov tsis zoo tsuas yog cuam tshuam rau cov poj niam hluas, cov neeg tawv dawb, los sis cov neeg los ntawm cov chav kawm txog fab lag luam nyiaj txiag uas muaj cai tshwj xeeb nkaus xwb. Cov no yog cov lus dab neeg raws li kev tshaj tawm xov xwm tsis tseeb thiab kab lis kev cai uas nrov.

Dab tsi thiaj li tuaj yeem ua yuam kev los ntawm kev tsis muaj kev cov nyom los sis hais daws txog peb qhov kev tsis ncaj ncees? Dab tsi yog qhov cuam tshuam tsis zoo rau tib neeg?

- Feem ntau cov neeg nrhiav kev txhawb nqa rau cov kev cov nyom no raug cais los sis txiav tawm ntawm kev txhawb nqa zej zog thiab kev sib raug zoo.
- Txawm hais tias cov poj niam feem ntau yuav raug kuaj pom tias muaj tus kab mob uas noj zaub mov muaj qhov txawv thiab tau txais kev kho mob, ntau yam ua rau muaj kev tsis ncaj ncees tias leej twg tau txais kev txhawb nqa ntawm kev noj mov los sis kev cov nyom uas ntsig txog daim duab lub cev.
- Cov kev xav uas tib neeg tuaj yeem ua tau, xws li txhua yam kev txawv txav ntawm kev noj zaub mov txhais tau hais tias ib tus neeg muaj lub cev uas yuag los sis lawv niaj hnuv pov lawv cov zaub mov, tshem tawm cov teeb meem tiag-tiag uas ntau lwm tus neeg ntsib nrog rau cov zaub mov thiab daim duab lub cev uas yuav tsis ua rau poob ceeb thawj los sis muaj tus cim pom tseeb dua ntawm kev tawm tsam.
- Muaj ntau yam teeb meem txog kev nkag mus rau kev txhawb nqa nyob ib puag ncig cov kev cov nyom no. Cov kev txhawb nqa feem ntau tsuas muaj nyob hauv cov qauv kho mob nkaus xwb. Cov kev xaiv kho mob feem ntau txwv rau kev saib xyuas cov neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob, nyob hauv tsev, los sis tus neeg mob uas pw kho hauv tsev kho mob. Ntau lub tuam txhab tuav pov hwm tsis kam duav roos cov khoos kas tsev nyob uas kim. Tsis tas li ntawd, ntau tus kws kho mob puas siab puas ntsws yuav tsis pom ib tus neeg muaj kev txhawj xeeb txog kev noj mov kom txog thaum ua tiav lub khoos kas zoo li no. Ntau yam kawg tsis muaj kev txhawb nqa; lwm tus tau mus pw hauv tsev kho mob thiab ua siab ntev pub mov hauv txoj xaim yas thiab cov tswv yim quab yuam txhawm rau kev ua raws li txoj phiaj xwm rau puas mov noj.

Yam uas tuaj yeem ua tau? Qhov no txhais tau li cas rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?

-
-
-

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Kom cov neeg koom nrog teb ob lo lus nug kawg ntawm lawv tus kheej. Hauv kev sib nug, xav txog cov ntsiab lus hauv qab no txhawm rau los qhia txog kev sib tham.

- Txhawb nqa nrog kev xav paub xav pom thiab kev saib pom uas tau txais kev ceeb toom txog kev raug mob.
- Lub hauv paus tseem ceeb ntawm kev sib raug zoo thiab zej zog, nrog rau lub zog ntawm tus neeg lub suab, kev xaiv, thiab kev ywj pheej
- Raws li ib txwm muaj, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tsis txhob ua ib qho loj-haum-txhua txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa. Dab tsi uas saib zoo li tseem ceeb rau ib tus neeg tawm tsam nrog cov kev txhawm xeeb ntawm kev noj mov los sis daim duab lub cev uas yuav hnov tau tias tsis cuam tshuam rau lwm tus.

Kev siv yeeb tshuaj txhaum cai

Kev tsis ncaj ncees los sis kev qias neeg yuav cuam tshuam rau qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob no li cas? Dab tsi yog qhov xwm txheej ntawm kev tsis ncaj ncees los sis kev qias uas yuav tshwm sim?

- Muaj kev qias neeg thoob plaws nrog rau cov neeg uas siv qee yam tshuaj. Qee yam khoom yuav raug tias yog kev lees paub fab kab lis kev cai. Lwm yam uas tsis yog.
- Muaj coob tus neeg hais txog cov teeb meem hais txog kev siv yeeb tshuaj rau kev coj ncaj ncees, kev qaug zog ntawm tus kheej, los sis tsis muaj kev txhawb zog.
- Ntau lub zej zog tau ua kom tsis sib haum xeeb muaj lab npauv tau ntsib kev raug mob yav keeb kwm thiab ntau tiam neeg. Cov kev qias neeg muab tso rau lawv cuam tshuam txog kev cov nyom rau kev siv tshuaj yeeb dej caw yog qhia los ntawm keeb kwm ntawm kev coj tswj hwm li yav qub qab.
- Txoj kev txav mus los kom zoo rov qab los muaj keeb kwm ntawm kev sim cais cov neeg taug kev siv cov khoom uas muaj kev cov nyom los ntawm lawv cov zej zog thiab kev sib txuas ntawm qhov tseem ceeb tsuas yog vim lawv pom tias yog phooj ywg haus dej cawv/haus yeeb tshuaj.

Dab tsi thiaj li tuaj yeem ua yuam kev los ntawm kev tsis muaj kev cov nyom los sis hais daws txog peb qhov kev tsis ncaj ncees? Dab tsi yog qhov cuam tshuam tsis zoo rau tib neeg?

- Cov zej zog neeg tawv dub nrog rau lwm cov zej zog ntawm cov neeg tawv daj, tau txais kev cuam tshuam los ntawm kev ua txhaum cai ntawm kev coj cwj pwm uas cuam tshuam nrog kev siv yeeb tshuaj, ua rau muaj qhov sib txawv loj heev. Ib tus neeg tuaj yeem tau txais kev txhawb nqa ntawm txoj hauv kev kom zoo rov qab los uas muaj kev noj qab nyob zoo, thaum lwm tus neeg ntsib kev raug txim hnyav thiab raug kaw.

- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem ua rau muaj kev cuam tshuam ntxiv ntawm kev siv yeeb tshuaj thiab ib qho loj me-haum-txhua txoj hauv kev kom zoo rov qab los es tsis lees paub qhov tseem ceeb ntawm tus neeg-lub hauv paus thiab ntsig txog kab lis kev cai.
- Vim nws qhov kev nthuav dav thiab kev ua neej ntev, kev zoo rov qab los 12-kaup ruam tau dhau los ua qhov zoo sib xws nrog kev zoo rov qab los thiab cuam tshuam nrog lub lab npauv qhov kev pab cuam kev siv tshuaj li ib txwm siv, qee zaum tsis suav nrog lwm cov kev xaiv rau kev txhawb nqa. Ntau tus neeg tau raug xa mus rau hauv tus qauv kev zoo rov qab los 12-kaup ruam los ntawm lub lab npauv tsev hais plaub tsis muaj sijhawm txhawm rau los tshawb nrhiav lwm txoj hauv kev zoo rov qab los. Qee tus tau pom kev zoo rov qab los 12-kaup ruam txhawm rau los ua qhov kev paub tsis meej. Qhov no tuaj yeem txwv kev txiav txim siab tus kheej thiab nrhiav kev pab yav tom ntej.
- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem pom cov keeb kwm thiab kev coj noj coj ua ntawm cov txheej txheem kev tswj coj li yav qub qab thiab kev raug mob ntau tiam neeg, thaum tseem pom cov kab lis kev cai ua lub pob zeb loj uas muaj kev paub dhau los txog yam tshuaj.

Yam uas tuaj yeem ua tau? Qhov no txhais tau li cas rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?

- Lub luag hauj lwm ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog tshawb nrhiav nrog cov phooj ywg seb lawv ua li cas rau lawv tus kheej cov kev paub dhau los thiab txhawb lawv hauv kev txiav txim siab txog lawv tus kheej txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los.
- Cov kev qhia txog kev raug mob; kev coj ncaj ncees coj los ntawm lub hauv paus ntsiab lus ntawm kev txiav txim siab tus kheej, kev sib txuas los ntawm kev ua tim zoo mloog kom zoo; thiab kev lees paub txog lub luag hauj lwm tseem ceeb ntawm kab lis kev cai, zej zog, lub zog, thiab kev tsim nyog hauv tib neeg lub neej tuaj yeem pab txhawb kev txhawb nqa tib neeg kom zoo dua nrog cov kev cov nyom ntawm kev siv yeeb tshuaj. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tshwj xeeb tshaj yog tsim nyog los muab cov kev txhawb nqa no.

VIS DIS AUS: "Tsov Rog Tshuaj yog dab tsi? Nrog Jay-Z & Molly Crabapple"
 - Kev Sib Koom Tes Ntawm Tsab Cai Hais Txog Tshuaj
<https://www.youtube.com/watch?v=HSozqaVcOU8>

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Saib Daim Vis Dis Aus. Muab kev yooj yim rau kev sib tham los ntawm kev nug cov neeg koom nrog cov lus nug hauv qab no: "Koj xav li cas txog kev muab kev txhawb nqa phooj ywg nrog cov neeg uas muaj kev siv yeeb tshuaj?" "Koj tus kheej kev tsis ncaj ncees los sis kev ntseeg yuav muaj peev xwm thaiv kev sib txuas thiab kev txhawb nqa ib tus phooj ywg nrog kev siv yeeb tshuaj li cas?" "Koj yuav tawm tsam li cas nrog cov phooj ywg uas muaj kev siv yeeb tshuaj?"

Qhov kev fab tshuaj tshwm sim ntawm cov tshuaj kho puas siab puas ntsws

Kev tsis ncaj ncees los sis kev qias neeg yuav cuam tshuam rau qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob no li cas? Dab tsi yog qhov xwm txheej ntawm kev tsis ncaj ncees los sis kev qias uas yuav tshwm sim?

Cov tshuaj kho kev cov nyom fab kev noj qab haus huv ntawm kev coj tus cwj pwm uas twb muaj teeb meem txij li xyoo 1950. Niaj hnuv no, cov tshuaj txhawm rau los kho kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, thiab kev nyuaj siab yog qhov tshwm sim nrog ntau lab daim ntawv sau yuav tshuaj txhua xyoo. Kev tshawb fawb tshuaj thiab kev tsim kho tsis ntev los no tau sim tsom kwm mus rau cov tshuaj khes mis paj hlwb tshwj xeeb thiab lwm cov cim tshuaj lom neeg uas xav tias yuav ua rau muaj kev cov nyom fab kev noj qab haus huv ntawm kev coj tus cwj.

Nyob rau hauv ib nqe lus ua ntej luam tawm DSM-5 ntawm American Psychiatric Association (Lub Koom Haum Kawm Txog Fab Hlwb Kev Xav Neeg Meskas) (Lub Tsis Hlis Ntuj 2013), Dr. David Kupfer tau sau tseg tias, "Cov lus cog tseg ntawm kev tshawb fawb txog qhov txawv txav ntawm kev puas siab puas ntsws uas zoo heev. Nyob rau hauv lub neej yav tom ntej, peb cia siab tias yuav muaj peev xwm txheeb xyuas cov kab mob uas siv cov cim kab mob thiab cov caj ces uas muab cov kev kuaj mob meej uas tuaj yeem xa tuaj nrog kev ntseeg siab thiab siv tau. Txawm li cas los xij, qhov kev cog lus no, uas peb tau xav txog txij li xyoo 1970, tseem nyob deb heev. Peb tau qhia cov neeg mob rau ntau xyoo lawm tias peb tab tom tos cov cim txog yam muaj sia. Peb tseem tos."

Dab tsi thiaj li tuaj yeem ua yuam kev los ntawm kev tsis muaj kev cov nyom los sis hais daws txog peb qhov kev tsis ncaj ncees? Qhov cuam tshuam tsis zoo rau cov phooj ywg yog muaj li cas?

- Kev ua tsis tau raws li peb txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob mus rau cov phooj ywg tuaj yeem tsim kev mloog kev thaiv thiab ua rau tsis muaj kev tawm tswv yim.
- Thaum cov tshuaj kws kho mob raws daim ntawv sau yuav tshuaj tsis muab cov ntaub ntawv tag nrho los sis cov ntsiab lus thaum muab tshuaj, nws ua rau tsis muaj kev pom zoo rau cov phooj ywg.
- Kev noj tshuaj rau cov kev cov nyom fab kev noj qab huas huv ntawm kev coj cwj pwm yuav ua rau muaj kev phom sij loj rau tib neeg.

Yam uas tuaj yeem ua tau? Qhov no txhais tau li cas rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?

- Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog txhawm rau txheeb xyuas tus phooj ywg cov kev paub nrog tshuaj thiab npaj txhij txhawm rau los tshawb txog txhua qhov kev tsis sib haum xeeb uas yuav tshwm sim, ib txwm nyob nruab nrab ntawm cov phooj ywg tus kheej lub koom haum thiab tseem nco qab txog nws tus kheej qhov kev tsis ncaj ncees.
- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav raug qhia txog kev pheej hmoo thiab kev fab tshuaj tshwm sim ntawm cov tshuaj. Cov hauv qab no yog ib daim ntawv teev cov kev mob tshwm sim los ntawm cov tshuaj uas nquag sau tseg: xeev siab, raws plab, qhov txawv txav fab kev sib daj sib deev, pw tsis tsaug

zog, qaug zog (tshuaj qaug zog); kev qaug zog, kev cev ncauj cev lus uas tsis zoo, kev nco tsis zoo, qhov ncauj qhuav (kev ntxhov siab); tsis qab los noj mov, teeb meem kev pw tsaug zog, thiab qhov kev xav muaj kev hloov pauv (tshuaj txhawb); Lub qhov ncauj qhuav, qhov muag tsis pom kev, cem quav, kiv taub hau, tsis pom kev, qhov hnyav nce, teeb meem pw tsaug zog, nkees thiab tsis muaj zog, thiab (pom tsawg dua) kev txav mus los ntawm ib ce uas muaj kev txav mus los ntawm lub qhov ncauj tsis muaj kev yeem siab, daim di ncauj, tus nplaig, thiab tes taw (tshuaj kho mob uas muaj qhov txawv txav).

- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tsis txhob cuam tshuam cov phooj ywg.
- Yog tias nug los ntawm cov phooj ywg, ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum txhawb cov phooj ywg los tawm tswv yim rau lawv cov kev xav tau nrog lawv tus kws kho mob yog tias lawv xav tias lawv tsis hnov.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau kev sib tham. Nug cov neeg koom nrog "Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj twg tuaj yeem ua tau txhawm rau los txhawb nqa thaum tus phooj ywg tham txog qhov kev tshwm sim ntawm kev noj tshuaj?" "Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav txhawb nqa qhov kev cuam tshuam ntawm cov tshuaj nrog cov phooj ywg uas tau ntsib li cas?"

Muaj Ntau Txoj Hauv Kev Rau Kev Zoo Rov Qab Los

(50 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txiav txim siab qhov kev xav ntawm ntau txoj hauv kev ntawm kev zoo rov qab los thiab cov kev lis kev hloov pauv.

HAUV KEV

1. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Peb Sawv Nyob Rau Qhov Twg.*

- Lub hom phiaj ntawm tes dej num hauv pab pawg loj no yog txhawm rau kom cov neeg tuaj koom tshawb nrhiav lawv txoj kev xav ntawm txoj hauv kev kom zoo rov qab los. Qhia kom meej tias tsis muaj cov lus teb raug los sis tsis raug. Qauv tsis muaj kev coj tus cwj pwm rau kev txiav txim.
- Npaj rau tes dej num no los ntawm kev muab ib daim ntawv tso rau ntawm lub nab cos rau txhua tus neeg koom nrog txhawm rau kom pom cov ntawv sau tias "Kev Pom Zoo Tshaj Plaws." Muab lwm cov ntaub ntawv tso rau ntawm lub nab cos rau txhua tus neeg koom kom pom cov ntawv sau tias "Tsis Pom Zoo Tshaj Plaws."
- Khiav tes dej num los ntawm kev nyeem cov lus qhia uas tau muab. Piav qhia tias yog cov neeg koom nrog "pom zoo tshaj plaws" nrog cov nqe lus uas koj nyeem, lawv yuav tsum ua raws li cov ntaub ntawv "pom zoo tshaj plaws". Zoo ib yam li, yog hais tias cov neeg koom nrog "tsis pom zoo tshaj plaws" nrog cov nqe lus uas koj nyeem, lawv yuav tsum ua raws li cov ntaub ntawv "tsis pom zoo tshaj plaws". Nyeem txhua nqe lus. Nres cia tom qab txhua nqe lus uas muab rau cov neeg koom nrog ib pliag txhawm rau los qhia qhov chaw uas lawv sawv.
- Caw ob los sis peb tus neeg tuaj koom qhia tias vim li cas lawv "pom zoo" los sis "tsis pom zoo" nrog cov lus tom qab cov neeg koom tau xaiv qhov chaw lawv sawv rau txhua nqe lus. Kos tawm los ntau qhov kev xav. Kev xav paub xav pom. Muab cov nqe lus hais txog kev mloog uas xav txog los ua kom pom kev nkag siab tsis txaus ntseeg ntawm qhov kev xav thiab cov kev tawm tswv yim uas tau muab. Txav mus los sai. Tsis tas yuav nyob twj ywm ntawm ib qho kev sib tham.
- Ua kom yooj yim rau kev sib nug ua pab pawg loj tom qab tag nrho cov nqe lus tau txais kev duav roos. Nug cov neeg koom nrog: "Qhov tes dej num no qhia peb li cas txog ntau txoj hauv kev kom zoo rov qab los?" "Peb tau kawm dab tsi lo lawm?" "Qhov kev kawm no txhais tau li cas rau kev muab kev txhawb nqa cov phooj ywg uas muaj txiaj ntsig zoo?"

2. Nyeem *Ntau Txoj Hauv Kev Uas Tau Txheeb Xyuas.* Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj thaum tab tom nyeem.

- Nug cov neeg koom nrog: "Txoj hauv kev twg pab tau koj hauv koj txoj kev zoo rov qab los?"

- Nug cov neeg koom nrog: “Dab tsi yog txoj hauv kev uas ploj los ntawm cov qauv no lawm?”

3. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Tshawb Nrhiav Qhov Tsis Sib Xws*

- Nyeem cov ntsiab lus, kev npaj, thiab cov lus qhia raws li tau muab.
- Qhia rau cov neeg koom paub tias qhov tes dej num kev ua si tiag-tiag no yog qhov xwm txheej uas lawv tau hais kom sau los ntawm lawv cov lus nug ua tom tsev ntawm Stages of Change (Cov Theem ntawm Kev Hloov Pauv). Qhov kev ua si tiag-tiag tuaj yeem cuam tshuam lub sij hawm uas lawv nyob hauv qhov kev xav ua ntej los sis xav txog theem ntawm kev hloov pauv. Yog tias lawv xav tau, tus neeg koom nrog tuaj yeem ua lub luag hauj lwm hloov pauv.
- Teeb tsa lub sij hawm li yim feeb thiab muab lus ceeb toom ib-feeb ua ntej tas sij hawm. Thaum puv yim feeb, hu thov lub sij hawm thiab muab cov lus qhia txog kev sib nug li tsib feeb hauv pab pawg:
 - Nug cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los pib nrog qhov lawv nyiam thiab qhov lawv tuaj yeem ua tau txawv me ntsis.
 - Qhia cov pab pawg txhawm rau kom hloov lub luag hauj lwm rau ib puag ncig ntxiv. Rov ua cov txheej txheem saum toj no dua.

Tes Dej Num: Peb Sawv Nyob Rau Qhov Twg

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) txhais tau tias kev zoo rov qab los yog “qhov kev lis ntawm kev hloov pauv uas tib neeg txhim kho lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo, ua lub neej raws txoj hauv kev koj tus kheej, thiab siv zog ua kom ncav cuag lawv lub peev xwm.” Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj pom tau tias yog cov neeg uas muaj kev paub dhau los uas tau taug kev lawv tus kheej txoj hauv kev kom zoo rov qab los. Vim tias kev ua neej nyob yog ua raws li cov kev xav, kev ntseeg, kev muaj txiaj ntsig, kab lis kev cai, kev nkag siab ntawm zej zog, thiab cov peev txheej, txhua tus neeg txoj hauv kev kom zoo rov qab los yuav tsis zoo ib yam. Tsis muaj txoj hauv kev raug txhawm rau los nkag rau kev zoo rov qab los. Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los uas twb muaj lawm. Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog txhawm rau kom nkag siab, lees txais, thiab txhawb nqa txhua tus phooj ywg txoj hauv kev kom taug kev nrog cov phooj ywg.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua kom yooj yim tes dej num.

- Lub hom phiaj ntawm tes dej num hauv pab pawg loj no yog txhawm rau kom cov neeg tuaj koom tshawb nrhiav lawv txoj kev xav ntawm txoj hauv kev kom zoo rov qab los. Qhia kom meej tias tsis muaj cov lus teb raug los sis tsis raug. Qauv tsis muaj kev koj tus cwj pwm rau kev txiaiv txim.
- Npaj rau tes dej num no los ntawm kev muab ib daim ntawv tso rau ntawm lub nab cos rau txhua tus neeg koom nrog txhawm rau kom pom cov ntawv sau tias “Kev Pom Zoo Tshaj Plaws.” Muab lwm cov ntaub ntawv tso rau ntawm lub nab cos rau txhua tus neeg koom kom pom cov ntawv sau tias “Tsis Pom Zoo Tshaj Plaws.”
- Khiav tes dej num los ntawm kev nyeem cov lus qhia uas tau muab. Piav qhia tias yog cov neeg koom nrog “pom zoo tshaj plaws” nrog cov nqe lus uas koj nyeem, lawv yuav tsum ua raws li cov ntaub ntawv “pom zoo tshaj plaws”. Zoo ib yam li, yog hais tias cov neeg koom nrog “tsis pom zoo tshaj plaws” nrog cov nqe lus uas koj nyeem, lawv yuav tsum ua raws li cov ntaub ntawv “tsis pom zoo tshaj plaws”. Nyeem txhua nqe lus. Nres cia tom qab txhua nqe lus uas muab rau cov neeg koom nrog ib pliag txhawm rau los qhia qhov chaw uas lawv sawv.
- Caw ob los sis peb tus neeg tuaj koom qhia tias vim li cas lawv “pom zoo” los sis “tsis pom zoo” nrog cov lus tom qab cov neeg koom tau xaiv qhov chaw lawv sawv rau txhua nqe lus. Kos tawm los ntau qhov kev xav. Kev xav paub xav pom. Muab cov nqe lus hais txog kev mloog uas xav txog los ua kom pom kev nkag siab tsis txaus ntseeg ntawm qhov kev xav thiab cov kev tawm tswv yim uas tau muab. Txav mus los sai. Tsis tas yuav nyob twj ywm ntawm ib qho kev sib tham.
- Ua kom yooj yim rau kev sib nug ua pab pawg loj tom qab tag nrho cov nqe lus tau txais kev duav roos. Nug cov neeg koom nrog: “Qhov tes dej num no qhia peb li cas txog ntau txoj hauv kev kom zoo rov qab los?” “Peb tau kawm dab tsi lo lawm?” “Qhov kev kawm no txhais tau li cas rau kev muab kev txhawb nqa cov phooj ywg uas muaj txiaj ntsig zoo?”

Koj nyob qhov twg ntawm ntau txoj hauv kev kom zoo rov qab los? Hauv qhov tes dej num no, sib faib qhia koj lub tswv yim ntawm cov nqe lus hauv qab no qhia qhov chaw koj sawv ntawm "Kev Pom Zoo Tshaj Plaws" mus rau "Tsis Pom Zoo Tshaj Plaws." Rau txhua nqe lus hauv qab no, qhia koj qhov kev xav los ntawm kev ua koj tus kheej nrog cov kev xaiv uas zoo tshaj plaws qhia txog koj them kev (tsis) pom zoo. Koj cov kev xav thiab kev xav yog qhov tseem ceeb tshaj plaws hauv qhov kev tshawb nrhiav no.

- Kev siv tshuaj yog ib feem tseem ceeb thiab muaj txiaj ntsig zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj.
- Kev siv tshuaj yog ib qho tseem ceeb thiab muaj txiaj ntsig zoo ntawm kev kho txoj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav.
- Rau cov neeg hais txog kev siv yeeb, cov chaw txhaj tshuaj uas tau txais kev saib xyuas yuav cawm txoj sia thiab txhim kho cov txiaj ntsig tau los.
- Cov khoos kas pab kho mob rau tus neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob uas zoo yog, qhov nruab nrab, txog qhov zoo li cov kev pab cuam hauv tsev kho mob rau cov txiaj ntsig tau los ncuu sij hawm ntev.
- Cov neeg feem coob tau txais kev zoo rov qab los thiab nrhiav kev ua neej nyob muaj txiaj ntsig los ntawm kev cia siab rau lawv cov kev txhawb nqa raws ntuj tsim.
- Feem ntau Black, Indigenous, and people of color (Cov Neeg Tawv Dub, Neeg Hauv Paus Txawm, thiab Neeg Tawv Daj) (BIPOC) cov tswv cuab hauv zej zog tsis nrhiav kev kho mob los sis kev txhawb nqa rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab/los sis cov kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj.
- Cov neeg feem coob uas tuaj koom cov pab pawg 12-kauj ruam dhau los ua ib txwm muaj.
- Feem ntau cov neeg uas tuaj koom tsis tu ncuu rau cov pab pawg 12-kauj ruam nkag mus thiab nyob hauv kev zoo rov qab los.
- Tsuas yog cov pov thawj-raws li kev xyaum ua xws li kev sib tham txog kev txhawb siab thiab/los sis kev paub txog kev kho kev coj tus cwj pwm fab kev xav nkaus xwb uas muaj txiaj ntsig zoo hauv kev pab tib neeg kom zoo rov qab los.
- Kev txhawb pab phooj ywg yuav tsum tsis txhob muab yam tsis muaj kev txhawb nqa kev kho mob ua khub sib nte.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua kom yooj yim rau kev sib nug ua pab pawg loj tom qab tag nrho cov nqe lus tau txais kev duav roos. Tsis yog txhua nqe lus uas yuav tsum tau siv nug hauv pawg loj.

Nug cov neeg koom nrog: "Qhov tes dej num no qhia peb li cas txog ntau txoj hauv kev kom zoo rov qab los?"

"Peb tau kawm dab tsi lo lawm?"

"Qhov kev kawm no txhais tau li cas rau kev muab kev txhawb nqa cov phooj ywg uas muaj txiaj ntsig zoo?"

Ntau Txoj Hauv Kev Uas Tau Txheeb Xyuas

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.2; 1.11; 2.2; 2.5; 2.6; 3.1; 3.3; 4.4; 4.11; 4.12; 4.18; 4.19)

Muaj ntau yam kev pab cuam kev zoo rov qab los thiab kev txhawb nqa rau cov neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws thiab cov kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj. Cov kws tshaj lij uas muaj ntawv pov thawj xav tau kev paub feem dav txog qhov muaj nyob rau hauv thiaj li yuav muab cov ntaub ntawv cuam tshuam, cov peev txheej, thiab kev tawm tswv yim kom ua tau raws li cov neeg xav tau. Ntau yam kev txhawb nqa rau kev zoo rov qab los, kev noj qab haus huv, thiab lub neej ntawm lub ntsiab lus tau piav qhia luv-luv. Cov hauv kev nyob rau hauv cov kev yog tau tshawb pom nrog cov phooj ywg.

Lub lab npauv saib xyuas kev noj qab haus huv ntiag tug

Cov kev pab cuam uas muaj nyob rau hauv kev saib xyuas kev noj qab haus huv ntiag tug feem ntau txuas nrog rau kev them nyiaj rov qab rau cov kev pab cuam kho mob uas tsim nyog uas tau txais kev duav roos los ntawm kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv. Cov kev pab cuam feem ntau yog muab rau hauv cov ntsiab lus ntawm lub tsev kho mob raug cai los sis tsev kho mob txuas rau lub lab npauv kev tuav pov hwm tshwj xeeb. Kev tuav pov hwm ntiag tug yog tau txais los ntawm ib tus neeg ua hauj lwm, yuav los ntawm kev sib pauv hauv khws, los sis los ntawm Medicare. Cov kev pab cuam feem ntau yog muab los ntawm cov kws tshuaj puas siab puas ntsws, kws kho mob puas siab puas ntsws, kws kho mob, thiab lwm tus kws kho mob muaj ntawv tso cai.

- Cov kev pab kho mob rau tus neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob yog muab rau hauv ob qho tib si ntawm kev siv yeeb tshuaj thiab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab sawv cev rau qib kev kho mob uas tau siv dav tshaj plaws. Cov kev pab cuam no muaj nyob rau txhua lub lim tiam, ob-lub lim tiam, los sis ib hlis nrog cov kev kho mob ib leeg, pab pawg, los sis tsev neeg.
- Cov khoos kas kho mob hanyav rau kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis kev siv yeeb tshuaj uas muaj yam tsawg kawg yog 12 teev ntawm cov kev pab cuam txhua lub lim tiam hauv pab pawg thiab ib leeg.
- Lub khoos kas kev kho mob yav nruab hnuv/kev kho mob hauv tsev kho mob ib nrab yog tau muab rau kev siv yeeb tshuaj thiab kev kho mob puas siab puas ntsws.
- Cov khoos kas kev kho mob hauv tsev uas twb muaj nyob hauv cov chaw kho mob, thiab qee zaum hauv cov chaw hauv zej zog, thiab feem ntau yog tsom kwm mus rau cov kev kuaj mob tshwj xeeb (kev siv tshuaj uas muaj qhov txawv txav, kev noj zaub mov uas muaj qhov txawv txav, kev xav uas muaj qhov txawv txav, kev raug mob uas muaj qhov txawv txav, thiab lwm yam). Cov khoos kas kho mob hauv tsev feem ntau yog qhov kev txwv ntau dua li cov kev pab cuam kho mob rau tus neeg mob uas tsis pw khov hauv tsev kho mob, cov khoos kas kho mob rau tus neeg mob uas tsis pw kho hauv tsev kho mob uas mob hanyav, thiab kev kho mob yav nruab hnuv los sis kev mus pw kho hauv tsev kho mob, tab sis tsawg dua kev txwv tsis pub pw kho mob hauv tsev kho mob.

- Kev nkag mus pw kho mob hauv tsev kho mob yog cov kev kho mob hnyav heev uas kav ntev li ob peb hnub mus rau ob peb lub lim tiam. Kev nkag mus pw kho mob hauv tsev kho mob tuaj yeem raug nqi ntau.

Kev kho mob hauv lub lab npauv saib xyuas kev noj qab haus huv

- Cov ntaub ntawv pov thawj-raws li kev xyaum ua yog cov kev pab cuam raws kev puas siab puas ntsws thiab kev sib raug zoo uas cov kev tshawb fawb qhia tau muaj txiaj ntsig zoo dua. Cov ntaub ntawv pov thawj-raws li kev xyaum ua tuaj yeem muab rau hauv ib tus neeg los sis pab pawg nrog rau cov khub niam txiv thiab tsev neeg. Piv txwv xws li kev kho mob uas mob hnyav, kev sib tham txog kev txhawb siab, kev paub tus cwj pwm kev kho mob, kev coj cwj pwm, Matrix Model (Tus Qauv Matrix), Seeking Safety (Nrhiav Kev Nyab Xeeb), thiab txoj hauv kev txhawb dag zog rau zej zog.
- Lub hauv paus kev puas siab puas ntsws ntawm kev kho mob uas mob hnyav yog qhov nruab nrab ntawm qhov puas tsuaj thiab kev muaj peev xwm ua tau ntau lub suab thiab ntau lub zej zog ntawm BIPOC, txhim kho txhua lub zej zog txoj kev kho kab lis kev cai thiab kev txawj ntse poj koob yawm txwv. Cov neeg xyaum ua lub luag hauj lwm kho mob uas mob hnyav muab kev txhawb nqa los ntawm kev nkag siab tias kev ywj pheej kom tshwm sim kev puas siab puas ntsws uas yuav tsum tsum mus rau cov xwm txheej hauv lub cev uas ua rau muaj kev raug mob ntawm kev ntxub ntxaug lwm haiv neeg thiab kev tswj coj li yav qub qab. Lawv xav txog txoj kev kho mob uas lees paub qhov mob ntawm kev tsim txom thaum txhawb kev cia siab rau kev ncaj ncees thiab kev ywj pheej ntawm kev puas siab puas ntsws. Cov txheej txheem ntawm kev kho mob uas mob hnyav tau tsim los ntawm cov kev xav uas twb muaj lawm los ntawm kev sib cav tias kev sib raug zoo yog ib qho tseem ceeb ntawm kev kho mob uas mob hnyav thiab xav tau ntau txoj hauv kev, yam muaj sia nyob ib puag ncig mus rau theem ntawm txhua tus neeg.
- Kev kho mob-pab kom zoo rov qab los ua kom tiav kev kho mob hlwb los ntawm kev hais txog lub hauv paus ntawm kev siv dej cawv uas muaj qhov txawv txav thiab kev siv yeeb uas muaj qhov txawv txav. Cov tshuaj xws li buprenorphine (qhov txawv txav ntawm kev siv yeeb), methadone (qhov txawv txav ntawm kev siv yeeb), thiab naltrexone (qhov txawv txav ntawm kev haus dej cawv/qhov txawv txav ntawm kev siv yeeb) muaj txiaj ntsig zoo hauv kev txo los sis tshem tawm kev xav siv cov tshuaj los sis tshem tawm cov tsos mob, yog li muab kev txhawb nqa tseem ceeb hauv kev zoo rov qab los thaum ntxov.
- Cov tshuaj puas siab puas ntsws kuj ntxiv cov kev pab cuam thiab siv txhawm rau los daws kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, kev mob siab rau, thiab lwm yam kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav. Thaum cov tshuaj kho puas siab puas ntsws tau pab ntau tus neeg txhawm rau kom txo los sis tswj cov tsos mob uas nyuaj, kuj tseem muaj kev pheej hmoo thiab cov kev fab tshuaj tshwm sim loj.

Kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav rau pej xeeb thiab lub npauv kev siv yeeb tshuaj

Medicaid thiab pab pawg neeg hauv teb chaws, tsoom fww, lub xeev, lub cheeb tsam nroog, thiab tsoom fww muab nyiaj pab rau cov kev pab cuam uas muaj nyob hauv Wisconsin lub lab npauv kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab cov kev pab cuam kev siv yeeb tshuaj. Cov kws tshaj lij ua hauj lwm thoob plaws ntau pua lub koom

haum muab kev pab cuam txuas ntxiv rau cov neeg xav tau kev saib xyuas txhua them.

Lub lab npauv pej xeem sib txuas tag nrho cov kev pab cuam uas muab los ntawm tus kheej thiab nthuav dav lub ntsiab lus ntawm cov kev pab cuam uas tsim nyog rau kev kho mob, paub txog qhov muaj txiaj ntsig ntawm zej zog thiab kev txhawb nqa ntuj tsim hauv tib neeg txoj kev zoo rov qab los.

Hauv Wisconsin, cov cheeb tsam nroog yuav tsum muaj raws li lub xeev txoj cai lij choj (Wis. Stat. § 51.42) txhawm rau los muab lub lab npauv cov kev pab cuam raws zej zog “nyob ntawm kev haus dej cawv thiab lwm yam yeeb tshuaj” los sis muaj “kev puas siab puas ntsws hnyav.”

Cov neeg ua hauj lwm pab cuam tib neeg yog tsim los ntawm ntau tus kws tshaj lij uas pab tib neeg daws teeb meem kev siv yeeb tshuaj thiab kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav. Txhua qhov kev qhuab qhia muaj nws tus kheej txoj cai, qhov kev coj ua, thiab kev tso cai yuav tsum tau ua. Muaj ob hom kev tshaj lij feem dav uas muab cov kev pab cuam no: cov kws tshaj lij thiab tsis yog cov tshaj lij.

- Cov kws kho mob tshwj xeeb muaj kev kawm tshwj xeeb thiab kev cob qhia hauv kev puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj txhawm rau los muab kev pab cuam kho mob raws li cov kws tshaj lij uas muaj ntawv tso cai los sis muaj ntawv pov thawj. Daim ntawv tso cai thiab ntawv pov thawj yog kev qhuab qhia tshwj xeeb (piv txwv li: tus kws pab tswv yim uas muaj ntawv tso cai los sis tus neeg ua hauj lwm hauv zej tsoom fab kev kho mob uas muaj ntawv tso cai. Cov kws tshaj lij saib xyuas kev noj qab haus huv xws li kws kho mob los sis kws muab tshuaj kho mob puas siab puas ntsws yuav muaj ntawv pov thawj ntxiv txhawm rau los sau cov tshuaj pab kho mob rau kev siv yeeb. Tus kws tshaj lij kev pab cuam tib neeg tuaj yeem tau txais daim ntawv pov thawj los ua tus kws pab tswv yim txog kev siv yeeb tshuaj. Cov kws kho mob tshwj xeeb tuaj yeem muab cov kev pab cuam them rov qab rau hauv ntau qhov chaw kho mob. Thaum ua hauj lwm hauv kev pab cuam pej xeem kev puas siab puas ntsws thiab kev siv tshuaj yeeb tshuaj, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kuj tseem suav tias yog tus kws tshaj lij uas muab cov kev pab cuam them nyiaj rov qab.
- Cov kws muab kev pab uas tsis yog tshwj xeeb yog ib feem tseem ceeb ntawm cov neeg ua hauj lwm. Cov neeg ua hauj lwm saib xyuas kev noj qab haus huv feem dav tuaj yeem muab cov kev pab cuam txhawb nqa rau cov neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws thiab kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj. Cov kws kho mob tuaj yeem muab cov tshuaj kho puas siab puas ntsws raws daim ntawv sau yuav tshuaj thiab tshuaj ntsuam xyuas. Lwm cov neeg ua hauj lwm pab cuam tib neeg (tus thawj tswj hwm rooj plaub thiab cov neeg ua hauj lwm txog kev kub ntxhov) muab ntau yam kev pab cuam txhawb nqa.

Cov khoos kas uas tau txais nyiaj pab los ntawm Medicaid-funded

Cov khoos kas no muaj los ntawm pab pawg neeg lub teb chaws thiab lub cheeb tsam nroog cov koom haum los sis cov kws muab pab uas tau cog lus. Lub khoos kas uas yog tau txais nyiaj pab ntawm Medicaid txhais tau hais tias cov kev pab cuam tso cai nyob rau hauv qhov khoos kas ntawd tej zaum yuav raug them rov qab rau cov neeg tau tso npe hauv Medicaid.

- Cov kev pab cuam pab rau kev kub ntxhov pab tib neeg los ntawm kev daws teeb meem kev kub ntxhov uas cuam tshuam txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj. Cov neeg ua hauj lwm txog kev kub ntxhov nrhiav kev pab cov tib neeg hauv kev txo tus neeg qhov kev kub ntxhov, nrog rau kev sib txuas rau cov kev pab cuam soj lw taug qab raws li xav tau. Cov kev pab cuam kev kub ntxhov zoo li yog qhov kev tshwm sim luv-luv.
- Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua) muab kev pab cuam kev sib koom tes rau cov neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws thiab kev siv yeeb tshuaj nyuaj thoob plaws lub neej (los ntawm me nyuam yaus mus rau cov neeg laus). Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua) pab cov tib neeg uas tej zaum yuav muaj lub sij hawm luv-luv los sis cov kev xav tau txuas ntxiv los ntawm kev muab cov kev pab cuam rau tib neeg thiab raug mob los ntawm tus kheej. Cov ntaub ntawv tuaj yeem nrhiav tau ntawm <https://www.dhs.wisconsin.gov/ccs/index.htm>
- Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog yog rau cov neeg laus nyob nrog cov kev cov nyom txog kev puas siab puas ntsws loj thiab tsis tu ncu. Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog muab kev kho mob hnyav hauv pab pawg uas suav nrog ntau yam kev pab cuam kom tau raws li tus neeg xav tau tshwj xeeb. Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog pab cov tib neeg uas xav tau kev saib xyuas hauv zej zog kom nyob ywj pheej hauv zej zog. Cov ntaub ntawv tuaj yeem nrhiav tau ntawm <https://www.dhs.wisconsin.gov/csp/index.htm>
- Community Recovery Services (Cov Kev Pab Cuam Kom Zoo Rov Qab Los Hauv Zej Zog) pab cov neeg muaj kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav txhawm rau los txhim kho lawv lub neej zoo hauv zej zog los ntawm cov txiaj ntsig ntawm kev npaj thiab kev lis kev txhawb nqa uas tsom kwm mus rau tus kheej cov kev xav tau rau kev zoo rov qab los. Muaj peb yam kev pab cuam (kev pab cuam kev ua neej nyob hauv zej zog, kev txhawb nqa phooj ywg, thiab kev ua hauj lwm uas tau txais kev txhawb nqa), Community Recovery Services (Cov Kev Pab Cuam Kom Zoo Rov Qab Los Hauv Zej Zog) yog lub khoos kas raws hauv zej zog uas hnyav tshaj plaws ntawm Wisconsin rau cov neeg muaj kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav. Cov neeg uas tau txais Community Recovery Services (Cov Kev Pab Cuam Kom Zoo Rov Qab Los Hauv Zej Zog) feem ntau nyob hauv pawg tsev los sis lub tsev hauv tsev neeg laus. Cov ntaub ntawv tuaj yeem nrhiav tau ntawm <https://www.dhs.wisconsin.gov/crs/index.htm>

Lwm cov kev pab cuam hauv zej zog los sis kev tshaj lij

- Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muab kev txhawb nqa rau cov neeg siv yeeb tshuaj thiab kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav. Txawm hais tias ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm hauv ib lub koom haum ua hauj lwm nrog ib pab pawg tsim los ntawm lwm tus kws tshaj lij txhawb nqa cov phooj ywg los sis ua ib feem ntawm pab pawg kho mob los sis pab pawg kho mob nrog rau cov kws kho mob thiab lwm tus kws muab kev pab cuam, lawv yog cov neeg koom tes thiab cov phooj ywg uas coj lawv tus kheej kev txawj ntse muaj txiaj ntsig thiab cov txuj ci.

Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog ib tus neeg uas muaj lawv tus kheej nyob hauv kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj nrog kev cob qhia thiab ntawv pov

thawj hauv tus qauv kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm txoj kev txhawb nqa phooj ywg txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv tshuaj yeeb tshuaj. Lawv siv lawv cov kev paub tshwj xeeb thiab kev zoo rov qab los ua ke nrog kev cob qhia kev txawj ntse, suav nrog kev kawm txuas ntxiv, txhawm rau los txhawb nqa cov neeg nyob nrog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab cov kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj.

- Kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm niam txiv uas muaj ntawv pov thawj rau cov neeg uas tau ua neej nyob los txhawb cov tub ntxhais hluas ntsib kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj. Tus neeg no muab lawv txoj kev ua neej nyob nrog kev cob qhia kev txawj ntse txhawm rau los txhawb nqa lwm tus hauv txoj hauj lwm saib xyuas.

Kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm niam txiv uas muaj ntawv pov thawj siv lawv tsev neeg txoj kev paub dhau los ua ib qho cuab yeej rau kev txhawb nqa thiab kev sib txuas. Lawv txhawb nqa cov tsev neeg uas lawv ua hauj lwm hauv kev lees paub thiab txhawb nqa lawv tus kheej txoj kev muaj peev xwm tiv thaiv tau thiab muab cov ntaub ntawv hais txog cov peev txheej cuam tshuam rau tsev neeg cov kev xav tau. Lub hauv paus ntawm kev ua hauj lwm ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg ntawm cov niam txiv uas muaj ntawv pov thawj yog txhawb nqa cov kev pab cuam uas tsom kwm mus rau tsev neeg, suav nrog kev teeb tsa lub hom phiaj thiab txhawb kev sib txuas lus muaj zog ntawm cov tsev neeg thiab cov kws muab kev pab cuam.

- Cov kws qhia kev zoo rov qab los muaj hom kev txhawb nqa raws li kev muaj peev xwm ua tau, tso mus rau kev kho mob yog qhov tseem ceeb rau cov neeg hauv los sis nrhiav kev zoo rov qab los-los ntawm kev txhawj xeeb txog kev siv tshuaj. Zoo ib yam li kev cob qhia kev ua neej thiab kev lag luam, kev cob qhia rau kev zoo rov qab los yog hom kev sib koom tes uas tus neeg nyob hauv los sis nrhiav kev zoo rov qab los-los ntawm tus kheej coj lawv kom zoo rov qab los-los thaum tus kws maub kev cob qhia muab lawv cov kev txawj ntse txhawm rau los txhawb nqa kev hloov pauv.

Kev cob qhia kev zoo rov qab los tsom kwm mus rau kev ua tiav txhua lub hom phiaj tseem ceeb rau tus kheej. Tus kws qhia nug cov lus nug thiab muab cov lus qhia txhawm rau los pab tus neeg siv khoom pib ua tus thawj coj hauv kev daws lawv cov kev xav tau rau kev zoo rov qab los. Kev cob qhia kev zoo rov qab los yog tsom kwm rau kev hwm cov kev muaj nuj nqis thiab txiav txim siab raws li lub hauv paus ntsiab lus, tsim kom muaj lub tswv yim meej ntawm kev nqis tes ua, thiab siv lub peev xwm ua tau tam sim no txhawm rau kom ncav cuag cov hom phiaj yav tom ntej. Tus kws qhia ua hauj lwm ua tus koom tes nrog kev lav ris txhawm rau los pab tus neeg txhawb nqa lawv txoj kev zoo rov qab los. Tus kws qhia kev zoo rov qab los pab tus neeg nkag mus rau kev zoo rov qab los, nrog rau kev nkag mus tau rau cov lab npauv tsim nyog txhawm rau los txhawb nqa kev zoo rov qab los.

- Pab pawg koom tes ntawm cov chaw pab cuam kev zoo rov qab los hauv Wisconsin muab ntau yam kev txhawb nqa kev zoo rov qab los sib txawv. Feem ntau muab cov cib fim rau kev txhawb nqa ib leeg mus rau ib leeg nrog rau kev txhawb nqa pab pawg. Cov ntaub ntawv hais txog cov chaw ua hauj lwm sib raug zoo uas tau txais nyiaj pab los ntawm Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) tuaj yeem nrhiav tau ntawm: <https://www.dhs.wisconsin.gov/peer-services/peer-recovery-centers.htm>

- Txo kev txom nyem ntawm phooj ywg uas muab kev txhawb nqa, ib puag ncig zoo li hauv tsev thaum lub sij hawm muaj kev ntxhov siab ntau ntxiv los sis cov tsos mob thiab cov hauv kev rau kev txhawb nqa los ntawm cov neeg uas tau ntsib txoj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav zoo sib xws thiab cov kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj. Cov ntaub ntawv ntawm kev txo kev txom nyem ntawm phooj ywg uas tau txais nyiaj pab los ntawm Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) tuaj yeem nrhiav tau ntawm: <https://www.dhs.wisconsin.gov/peer-services/peer-run-respites.htm>
- Lwm txoj kev kho mob thiab kev xyaum ua feem ntau pom nyob sab nraud ntawm lub lab npauv pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj. Qee qhov no tuaj yeem suav nrog hauv cov kev pab cuam rau cov khoos kas saib xyuas cov txiaj ntsig ntawm Medicaid (piv txwv li: Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua). Qee cov peev txheej uas yuav tau txais kev txiaj txim siab lwm txoj kev kho thiab kev coj ua muaj xws li yog, kev kho mob uas siv tus nees, kev hno koob, thiab kev cob qhia lub neej.
- Cov kws tshaj lij nyob ywj pheej ntawm cov chaw nyob ywj pheej yog muaj lub luag hauj lwm rau kev tawm tswv yim thiab xa cov kev pab cuam tseem ceeb ntawm cov chaw nyob ywj pheej nrog rau kev cob qhia kev ua neej nyob ywj pheej, kev sab laj nrog phooj ywg, cov ntaub ntawv thiab kev pab cuam uas qhia mus, kev txhawb nqa rau tus kheej thiab cov lab npauv, thiab kev ua kom yog lub chaw kawm. Lawv kuj tseem yuav tsum muaj kev paub txog cov teeb meem kev xiam oob qhab, kev ywj pheej rau kev ua neej nyob hauv kev xav, thiab cov peev txheej kev nkag mus tau. Nrhiav koj qhov chaw nyob ywj pheej hauv zos ntawm no: <https://www.dhs.wisconsin.gov/disabilities/physical/ilcs.htm>

Kev pab tus kheej

- Pab pawg txhawb nqa (piv txwv li: 12-kauj ruam cov kev pab cuam, SMART Recovery, Celebrate Recovery, Secular Organizations for Sobriety, LGBTQ+ pab pawg txhawb nqa, Hearing Voices Network, Alternatives to Suicide, Cov Pab Pawg Txhawb Nqa Rau Neeg Laus Dua): Muaj ntau pab pawg txhawb nqa muaj los pab tib neeg hauv kev nkag mus tau rau kev pab thiab kev txhawb nqa uas cuam tshuam nrog ntau yam kev paub dhau los txog kev ua neej nyob thiab kev cov nyom txog lub neej. Ntau cov pab pawg txhawb nqa no tsom kwm mus rau qhov txiaj ntsig ntawm kev sib txuas ntawm kev sib koom ua neej nyob thiab muaj kev sib koom tes txhawb nqa. Txawm hais tias kev txhawb nqa phooj ywg tuaj yeem pom hauv cov pab pawg no, nws txawv ntawm cov kev pab cuam uas tau muab los ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.
- Phau ntawv pab tus kheej, tshaj xov xwm, thiab kev cob qhia: Ntau tus neeg pib lawv txoj kev tshawb fawb txog kev txhawb nqa lawv tus kheej thaum taug kev hauv lub neej txoj kev cov nyom los ntawm kev nkag mus rau ntau hom kev tshaj xov xwm pab tus kheej. Cov no tuaj yeem suav nrog cov ntaub ntawv sau tseg, nrog rau cov phau ntawv uas qhia cov neeg nyeem los ntawm cov qauv kho mob uas nthuav tawm hauv kev kawm tus kheej.
- Kev hloov pauv txoj kev ua neej nyob: Ntau tus neeg pom tias kho lawv txoj kev ua neej nyob, suav nrog cov zaub mov uas lawv noj, txoj hauv kev uas lawv tawm dag zog lub cev, koom nrog kev pw tsaug zog zoo, thiab lwm yam ua rau muaj txiaj ntsig zoo rau lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev zoo rov qab los. Txawm hais

tias qee tus neeg xaiv los hloov cov kev hloov no ntawm lawv tus kheej, qee zaum cov neeg muab kev pab cuam pom zoo cov kev hloov pauv no.

Kev txhawb nqa tib neeg ua qhov nruab nrab thiab zej zog

Kev txhawb nqa tib neeg ua qhov nruab nrab thiab zej zog, qee zaum hais txog kev txhawb nqa raws ntuj tsim, uas pab tib neeg hauv lawv txoj kev zoo rov qab los uas muaj ntau, ntau haiv neeg, thiab qee zaum tshwj xeeb rau ntau haiv neeg sib txawv. Cov kev txhawb nqa no tsis yog ib txwm siv los ntawm tib neeg los sis cov koom haum, tab sis kuj suav nrog cov tes dej num, tsiaj txhu, thiab lub ntiaj teb ntuj tsim. Ib daim ntawv teev npe uas tsis suav nrog cov neeg nyob hauv nruab nrab thiab kev txhawb nqa hauv zej zog uas muaj nyob ntawm no:

- Tsev neeg (ntawm keeb kwm, xaiv, thiab/los sis poj koob yawm txwv)
- Kev phooj ywg
- Cov pab pawg hauv zej zog thiab cov koom haum hauv zej tsoom los sis kab lis kev cai
- Kev ntseeg los sis kev txhawb nqa ntawm sab ntsuj plig
- Pab pawg los sis cov koom haum nom tswv los sis tus neeg txhawb nqa
- Kev nrhiav kev lom zem
- Kev nthuav qhia kev kos duab, suav nrog kev hais dab neeg, sau ntawv, kos duab, suab paj nruag, seev cev, thiab lwm yam
- Kev muaj feem xyuam fab kev kawm los sis kev pab tawm tswv yim
- Lub ntiaj teb ntuj tsim thiab kev pab cuam tsiaj txhu

Cov kev txhawb nqa no yog nyob rau hauv thiab ntawm lawv tus kheej txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los uas siv tau. Qee cov neeg uas muaj kev ua neej nyob tsis nrhiav txoj hauv kev rau kev noj qab haus huv uas nyob hauv cov kev pab cuam raug cai los sis xav tias xis nyob txawm tias txhais lawv txoj kev taug hauv hom lus txog kev zoo rov qab los. Qhov no tsis ua li cas.

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muab kev txhawb nqa rau cov neeg uas muaj ntau yam kev paub dhau los thiab txhawb cov ntsiab lus uas tib neeg ua rau lawv tus kheej cov kev paub dhau los thiab kev tawm tsam. Qhov no tso cai rau cov phooj ywg txhawm rau los txiav txim siab rau tus kheej cov lus tseeb tshaj plaws txhawm rau los piav qhia lawv cov kev paub dhau los, nrog rau txoj hauv kev coj rau lawv.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj thaum tab tom nyeem.

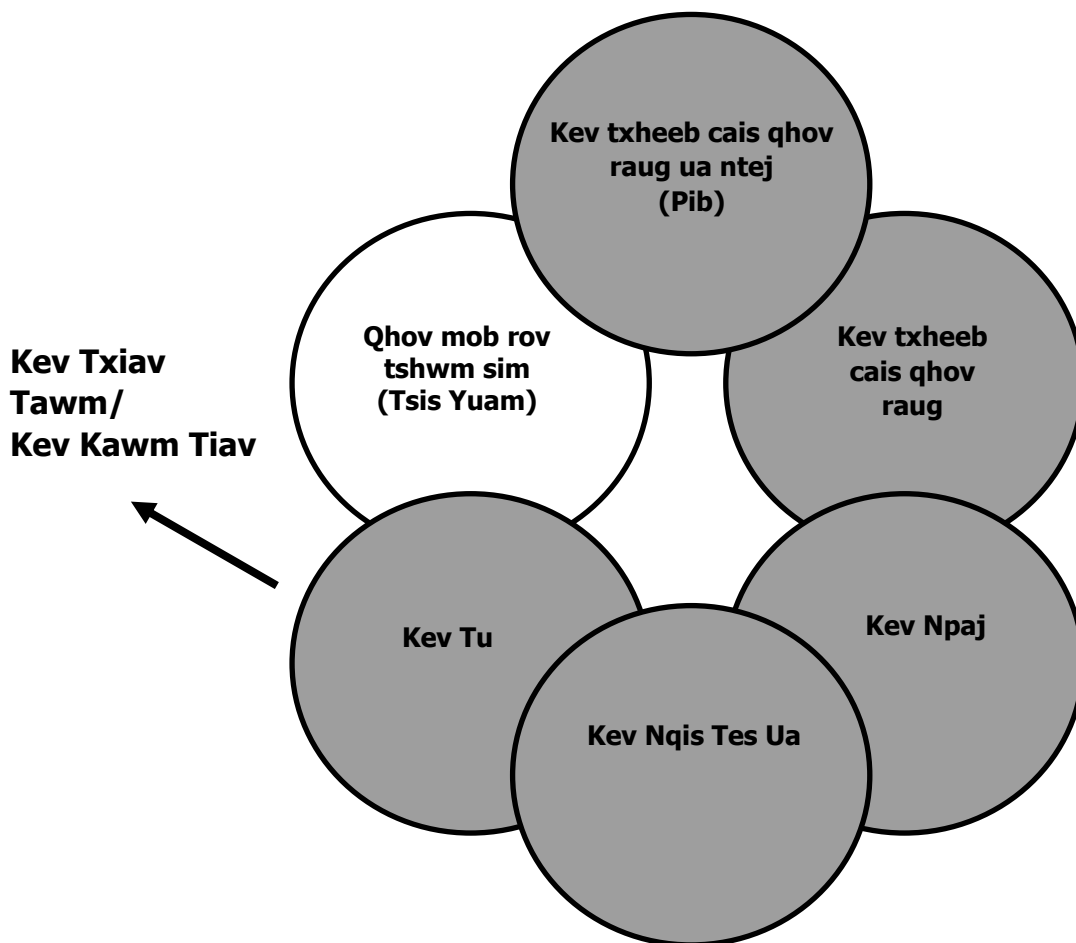
- Nug cov neeg koom nrog: "Txoj hauv kev twg pab tau koj hauv koj txoj kev zoo rov qab los?"
- Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi yog txoj hauv kev uas ploj los ntawm cov qauv no lawm?"
- Txheeb xyuas cov chaw thiab cov khoos kas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas tuaj yeem muab kev pab cuam.

Stages of Change (Cov Theem ntawm Kev Hloov Pauv)

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.7; 1.9; 2.2; 2.4; 3.3; 4.4; 4.8; 4.10)

Ib tus phooj ywg txoj kev tshwj xeeb rau kev zoo rov qab los feem ntau ua rau cov them ntawm kev hloov pauv. Tus qauv Stages of Change (Cov Theem ntawm Kev Hloov Pauv) tau tsim los ntawm cov kws tshawb fawb txog kev noj qab haus huv fab kev coj tus cwj pwm, Carlo C. DiClemente thiab J. O. Prochaska, txhawm rau kom nkag siab txog cov kev lis hloov pauv cuam tshuam txog kev siv yeeb tshuaj. Tus qauv no tuaj yeem siv rau ntau yam khoom siv tshuaj nrog rau cov kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav tshwj xeeb. Tsib them kev piav qhia muab txoj hauv kev rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los txiav txim siab qhov uas cov phooj ywg nyob rau hauv tus txheej txheem ntawm kev hloov pauv.

STAGES OF CHANGE (COV THEEM NTAWM KEV HLOOV PAUV)



Stages of change (Cov theem ntawm kev hloov pauv) uas tau piav qhia

Tus qauv ntawm theem no tsis yog sau ntawv, thiab yuav tsum tsis txhob siv los ua kev ntsuas. Nws muab cov lus piav qhia feem dav txog qhov chaw uas cov phooj ywg tuaj yeem nyob hauv cov kev lis kev hloov pauv. Muaj tsib theem:

- **Kev xav txog ua ntej.** Nyob rau theem no, cov phooj ywg tsis xav hloov pauv txog ib yam khoom tshwj xeeb los sis kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav. Qhov xwm txheej uas muaj kuj zoo. Tsis muaj kev nkag siab tias twb muaj teeb meem.
- **Kev txheeb cais qhov raug.** Ntawm no, cov phooj ywg pib xav txog kev hloov pauv. Tej zaum yuav muaj qee qhov kev xav tias muaj teeb meem. Lub cim tseem ceeb ntawm theem no yog tias cov phooj ywg tuaj yeem ntsib qhov tsis txaus ntseeg los sis hnov tau tias ob txoj hauv txog kev hloov pauv: ntawm ib sab, muaj qee qhov txiaj ntsig rau cov xwm txheej tam sim no (qhov zoo), thiab ntawm ib sab, kuj muaj qhov tsis zoo (tsis zoo). Cov phooj ywg qhov kev tsis sib haum xeeb yuav raug daws nyob rau sab ntawm tsis muaj kev hloov pauv (rov qab mus rau kev xav txog ua ntej) los sis ntawm kev hloov pauv (kev nce qib rau kev npaj).
- **Kev npaj.** Hauv theem no, cov phooj ywg tau daws qhov tsis sib haum xeeb thiab txiaiv txim siab mus rau tom ntej. Kev npaj rau kev hloov pauv tau pib uas tuaj yeem suav nrog kev txheeb xyuas cov kev txhawb nqa, cov peev txheej kev zoo rov qab los, cov tswv yim rau kev daws teeb meem, thiab lwm yam tes dej num tsum kwm mus rau kev zoo rov qab los.
- **Kev nqis tes ua.** Kev npaj thiab kev tawm phiaj xwm kev teeb tsa rau theem rau kev nqis tes ua. Ntawm no qhov pib ntawm kev hloov pauv tshwm sim. Rau kev siv yeeb tshuaj, kev hloov pauv tuaj yeem txhais tau tias txo kev siv (piv txwv li: txiaiv tawm ntawm qhov tuab los sis qhov muaj txiaj ntsig), nres siv (piv txwv li: so), hloov pauv lwm yam ntawm kev siv yeeb tshuaj.
- **Kev tu.** Kev hloov pauv tau pib hauv kev nqis tes ua, thiab thaum lub sij hawm hauv theem no, cov phooj ywg nyob hauv cov ntawv kawm. Kev tu yuav ntsig txog rau hauv cov txheej txheem tshiab ntawm kev zoo rov qab los. Cov tswv yim daws teeb meem thiab kev txhawb nqa uas tau ua tiav tau tsim ua ntej tau ua kom zoo dua.

Kev nkag siab Stages of change (Cov theem ntawm kev hloov pauv)

Cov theem ntawm kev hloov pauv muaj ntau qhov kev nkag siab rau kev muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg uas muaj txiaj ntsig zoo.

- Kev xav ua ntej los sis tsis xav txog kev hloov pauv yog ib theem siv tau hauv kev hloov pauv. Yuav tsum tsis txhob muaj qhov cuam tshuam ntawm qhov tsis txaus rau cov phooj ywg uas tsis xav txog kev hloov pauv. Tsis tas li ntawd, kev xav txog kev hloov pauv thiab muaj kev tsis sib haum xeeb yog qhov qub, xav tau ib feem ntawm txoj kev hloov pauv.
- Cov theem ntawm kev hloov pauv tsis yog txoj kab ncj. Nws yog txoj kab ua lub voj voog. Tib neeg tuaj yeem hloov mus los ntawm ib theem mus rau lwm qhov, rov

qab mus rau theem ua ntej, tom qab ntawd txuas ntxiv mus rau hauv txoj kev kawm tsis tu ncu.

- Rov qab mob los sis rov qab mus rau qhov xwm txheej uas twb muaj lawm yog ib feem ntawm txoj kev hloov pauv. Los ntawm qhov kev xav no, kev zoo rov qab los tsuas yog kev poob qis ib ntus. Cov phooj ywg yuav xav rov qab mus rau theem ua ntej ntawm kev hloov pauv kom ua tiav cov hauj lwm uas tej zaum yuav tsis tau ua tiav tag nrho yav dhau los. Piv txwv li, tej zaum yuav tsum tau rov tshawb nrhiav dua (kev xav txog theem) los sis kev txhawb nqa ntau dua yuav tsum tau muab tso rau hauv qhov chaw (theem npaj).
- Kev ua rau kev hloov pauv yog ib qho ntawm cov theem kawg (tsis yog ib qho ntawm thawj qhov). Qhov kev saib pom ntawm no tsis yog mus rau tom ntej rau kev npaj txhij ntawm tib neeg rau kev hloov pauv. Thaum tus phooj ywg tab tom xav txog kev hloov pauv, nws yog qhov ua tau nyob hauv txoj kev tshawb nrhiav. Dhia ua ntej txhawm rau los npaj ua ntej cov phooj ywg npaj tuaj yeem ua rau muaj kev cuam tshuam.

Daim ntawv thov rau kev txhawb nqa phooj ywg

Nov yog qee txoj hauv kev txhawm rau los txiav txim siab txog kev txhawb nqa phooj ywg qhia los ntawm cov phooj ywg cov them ntawm kev hloov pauv:

Stage of Change (Them ntawm Kev Hloov Pauv)	Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg
<p>Kev xav txog ua ntej. Tsis paub txog qhov yuav tsum tau hloov pauv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Txuas thiab tsim kev sib raug zoo. • Tsis txhob mloog txoj kev thaiv, tshwj xeeb tshaj yog tsis txhob muab cov lus qhia. • Ua tib zoo mloog thiab muab ntau cov kev xav txog; tuaj nrog ntawm sib sab, ib sab uas tsis hloov, xav txog qhov hnov tau. • Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub. • Nrog kev tso cai, qhia ib qho tseem ceeb ntawm qhov keeb kwm kev zoo rov qab los.
<p>Kev txheeb cais qhov raug. Tsis mee pem txog qhov kev hloov pauv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Txuas thiab tsim kev sib raug zoo txuas ntxiv. • Tshawb nrhiav qhov tsis mee pem (<i>Daim Ntawv Qhia Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo</i>). • Ua tib zoo mloog thiab muab ntau qhov kev xav; kev xav txog ob sab txhawm rau los xav txog qhov tsis mee pem. • Nrog kev tso cai, qhia ib qho tseem ceeb ntawm qhov keeb kwm kev zoo rov qab los.
<p>Kev Npaj. Npaj kom txhij rau kev hloov pauv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tshawb nrhiav ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los. • Tshawb nrhiav seb qhov txiaj ntsig zoo li cas nrog qhov kev hloov pauv (<i>Kev Teev Daim Npav Qhov Muaj Nuj Nqis Rau Tus Kheej</i>). • Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub. • Txheeb xyuas cov teeb meem uas yuav hloov tau. • Cov tswv yim uas sib sau xav ua ke rau kev hloov pauv. • Muab kev pab txhawm rau los tsim ib txoj phiaj xwm kev zoo rov qab los. • Tshawb nrhiav kev txhawb nqa raws ntuj tsim.
<p>Kev Nqis Tes Ua. Pib kev hloov pauv.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nrhiav qhov muaj peev xwm ua tau ntawm kev hloov pauv thawj zaug, lees paub, thiab ua kev zoo siab. • Qhia kev txhawb nqa thiab lees txais cov kev hloov pauv kev puas tsuaj. • Ua tib zoo mloog thiab ua tib zoo xav txog txuas ntxiv. • Txuas ntxiv mus tshawb nrhiav kev txhawb nqa raws ntuj tsim. • Txuas ntxiv mus rau lub tswv yim tawm tswv yim sib sau xav ua ke rau kev hloov pauv. • Muab kev pab kho cov phiaj xwm kev zoo rov qab los. • Qhia kev cia siab rau kev zoo rov qab los.
<p>Kev tu. Cia qhov kev hloov pauv txuas ntxiv mus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ua tib zoo mloog thiab ua tib zoo xav txog txuas ntxiv. • Txuas ntxiv mus nrhiav qhov kev muaj peev xwm ua tau thiab kev lees paub. • Nug cov lus nug qhib uas kos cov ntsiab lus uas tau kawm. • Txuas ntxiv muab kev pab kho txoj phiaj xwm kev hloov pauv. • Txuas ntxiv kev saib qhov zoo rau kev zoo rov qab los.
<p>Rov qab mob dua. Kev poob qis ib ntus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Txuas thiab tsim kev sib raug zoo txuas ntxiv. Ua tib zoo mloog, tuaj nrog ntawm ib sab, thiab hnov tau tias muaj kev xav txog. • Kev mob rov tshwm sim ntawm lub khaub yog ib qho teeb meem los sis "kev sib nrau ntawm txoj kev." • Xav txog kev rov qab mus rau them ua ntej ntawm kev hloov pauv. Piv txwv li, tshawb nrhiav qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm kev hloov pauv LOS SIS tshawb nrhiav ntau txoj hauv kev kom zoo rov qab los-LOS SIS tshawb nrhiav qhov txiaj ntsig txoj hauv kev uas qhov muaj nuj nqis haum nrog qhov kev hloov pauv. • Nrog kev tso cai, qhia ib qho tseem ceeb ntawm qhov keeb kwm kev zoo rov qab los. • Muab kev txhawb nqa, raws li xav tau.

Tes Dej Num: Kev Tshawb Nrhiav Qhov Tsis Sib Xws

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau tes dej num no.

Nyeem cov ntsiab lus, kev npaj, thiab cov lus qhia raws li tau muab.

Qhia rau cov neeg koom paub tias qhov tes dej num kev ua tes dej num tiag-tiag no yog qhov xwm txheej uas lawv tau hais kom sau ua hauj lwm ua tom tsev. Qhov kev ua si tiag-tiag tuaj yeem cuam tshuam lub sij hawm uas lawv nyob hauv qhov kev xav ua ntej los sis xav txog theem ntawm kev hloov pauv. Yog tias xav tau, tus neeg koom nrog tuaj yeem ua lub luag hauj lwm hloov pauv.

Teeb tsa lub sij hawm li yim feeb thiab muab lus ceeb toom ib-feeb ua ntej tas sij hawm. Thaum puv yim feeb, hu thov lub sij hawm thiab muab cov lus qhia txog kev sib nug li tsib feeb hauv pab pawg:

Nug cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los pib nrog qhov lawv nyiam thiab qhov lawv tuaj yeem ua tau txawv me ntsis.

Qhia cov pab pawg txhawm rau kom hloov lub luag hauj lwm rau ib puag ncig ntxiv. Rov ua cov txheej txheem saum toj no dua.

Cov ntsiab lus: Kev tsis meej pem txog kev hloov pauv-uas yog, hnov tau tias yog ob txoj hauv kev txog ib yam dab tsi-yog ib feem ntawm cov kev lis kev hloov pauv. Kev tsis meej pem ntawm phooj ywg qhia txog theem kev xav ntawm kev hloov pauv thiab muab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los tshawb txog ob tog yam tsis muaj kev txiav txim siab. Lub hom phiaj yog txhawm rau los pab txhawb txoj kev tshawb nrhiav muaj txiaj ntsig zoo txhawm rau kom cov phooj ywg tuaj yeem tuaj rau lawv tus kheej kev txiav txim siab seb puas yuav mus tom ntej nrog kev hloov pauv.

Kev Npaj: Kev mloog zoo yog tus yuam sij rau kev tshawb nrhiav tus phooj ywg qhov tsis sib xws. Txhawm rau npaj, nco qab koj cov tswv yim mloog kom kov yeej cov kev thaiv rau kev mloog. Npaj kom txhij txhawm rau los txiav txim siab mloog thiab muab ntau cov lus hais txog kev mloog. Tsis tas li ntawd, thov nrhiav *Daim Ntawv Ua Hauj Lwm Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo*. Daim ntawv ua hauj lwm no yuav qhia cov kev lis kev tshawb nrhiav nrog cov lus nug tseem ceeb thiab lwm yam lus ceeb toom.

Tes Dej Num: Nkag mus rau hauv pab pawg ob leeg. Hauv txhua pab pawg, txiav txim siab cov luag hauj lwm no:

- Phooj ywg. Koj tuaj yeem nthuav qhia lub luag hauj lwm ua si, los sis kev ua si tiag-tiag raws li kev ua neej nyob ua ntej nrog qhov tsis sib xws. Npaj txhawm rau los tham txog qee qhov txiaj ntsig ntawm (qhov zoo), nrog rau cov kev poob qis los sis kev pheej hmoo (qhov tsis zoo) ntawm koj qhov kev paub tsis meej.
- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Koj lub luag hauj lwm yog tshawb nrhiav cov phooj ywg qhov tsis sib xws. Siv *Daim Ntawv Ua Hauj Lwm Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo* txhawm rau taw qhia kev sib tham. Thov ua raws li cov txheej txheem ua hauj lwm thiab cov lus qhia. Nco ntsoov ua tib zoo mloog thiab muab ntau cov nqe lus hais txog kev mloog uas xav txog txhawm rau kom pom kev nkag siab.
- Koj yuav muaj yim feeb rau qhov no, thiab ceeb toom ib feeb yuav raug hu thov kom koj tuaj yeem muab cov ntsiab lus xaus.

Daim Ntawv Qhia Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo

Siv daim ntawv no txhawm rau los tshawb txog qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm kev txiav txim siab. Qhov kev txiav txim nyob rau hauv kev txiav txim siab yog:

QHOV ZOO – Qhov zoo los sis qhov zoo rau kev txiav txim siab no yog dab tsi? Dab tsi ntxiv?	QHOV TSIS ZOO – Qhov tsis zoo los sis qhov tsis zoo rau kev txiav txim siab no yog dab tsi? Dab tsi ntxiv?

Cov ntsiab lus xaus, qhov zoo thiab qhov tsis zoo.

Tshawb nrhiav lo lus nug: Yog li qhov no tso koj mus qhov twg?

Ua tib zoo mloog thiab xav txog.

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Los teb cov lus nug txog cov ntaub ntawv ntawm lub Stages of Change (Cov Theem ntawm Kev Hloov Pauv).

HAUV KEV

Muab Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Dab tsi yog qee qhov kev pheej hmoo ntawm kev txiav txim siab ib tus neeg cov them ntawm kev hloov pauv?
2. Cov kev lis kev txhawb nqa phooj ywg ntawm kev sib txuas, tshawb nrhiav, thiab kev txhawb nqa zoo li cuam tshuam thoob plaws Stages of Change (Cov Them ntawm Kev Hloov Pauv Li Cas)?
3. Qee cov ntsiab lus tseem ceeb, kev txawj ntse (OARS kev txawj ntse, kev tshaj tawm tus kheej), thiab cov cuab yeej ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg nyob hauv txhua them yog dab tsi? Muab qee cov kev piv txwv. Cov tswv yim, cov kev txawj ntse, thiab cov cuab yeej tshwj xeeb hauv ib them zoo li cas?

Tshooj 9

Tshooj lus no pib los ntawm kev nrhiav kev daws teeb meem hauv kev txhawb nqa phooj ywg. Tom ntej no, cov ntsiab lus ntawm tshooj no hloov mus rau kev tsom kwm mus rau kev tua tus kheej thiab kev tsim txom tus kheej. Ntau yam ntawm kev tua tus kheej yog tham txog, xws li cov cim ceeb toom, tus yam ntxwv, kev ntseeg, thiab kev txhawb nqa cov phooj ywg xav txog kev tua tus kheej. Lub tswv yim ntawm kev ua phem rau tus kheej yog txhais thiab tham txog kev txo kev puas tsuaj. Kev saib xyuas tus kheej muaj txiaj ntsig zoo thiab kev saib xyuas hauv zej zog kuj tseem rov mus xyuas hauv tshooj no.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm – Tshooj 9 (3 teev 10 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
100 feeb	Kev Hla Dhau Kev Kub Ntxhov hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg
10 feeb	Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog
15 feeb	So
50 feeb	Kev Sib Tham Uas Nyuaj: Kev Ua Mob Rau Tus Kheej
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.2	Ntseeg thiab hwm tib neeg txoj cai txhawm rau los txiav txim siab txog lawv lub neej
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.9	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog ib qho kev lis
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev, txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntsub ntxaug, thiab kev tsim txom
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.4	Kev paub txog cov qauv kev ceev ntiag tug
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej, thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.5	Muaj peev xwm txheeb xyuas thiab txhawb nqa ib tus neeg hauv kev kub ntshov thiab paub thaum twg tsim nyog txhawm rau los pab txhawb kev qhia mus
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.12	Muaj peev xwm kev yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg thaum lawv nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.14	Kev muaj peev xwm paub tias thaum twg tsim nyog thov kev pab thiab/los sis thov kev saib xyuas
4.15	Kev muaj peev xwm hauv kev teeb tsa, kev sib txuas lus, thiab hwm qhov ciam teb rau tus kheej ntawm tus kheej thiab lwm tus
4.16	Kev muaj peev xwm siv tus kheej kev paub txog qhov kev zoo rov qab los thiab txawj qhia kom muaj txiaj ntsig rau lwm tus
4.17	Muaj peev xwm tsim qhov kev sib npaug ntawm kev zoo rov qab los ntawm tus kheej thaum txhawb lwm tus
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov
4.19	Kev muaj peev xwm txhawm rau los tawm tswv yim rau tus kheej hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham luv-luv txog txoj hauj lwm ua tom tsev.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi yog qee qhov kev pheej hmoo ntawm kev txiav txim siab ib tus neeg cov them ntawm kev hloov pauv?"
2. Nug cov neeg koom nrog: "Cov kev lis kev txhawb nqa phooj ywg ntawm kev sib txuas, tshawb nrhiav, thiab kev txhawb nqa zoo li cuam tshuam thoob plaws Stages of Change (Cov Them ntawm Kev Hloov Pauv Li Cas)?"
3. Nug cov neeg koom nrog: "Qee cov ntsiab lus tseem ceeb, kev txawj ntse (OARS kev txawj ntse, kev tshaj tawm tus kheej) thiab cov cuab yeej ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg nyob hauv txhua them yog dab tsi? Cov tswv yim, cov kev txawj ntse, thiab cov cuab yeej tshwj xeeb hauv ib them zoo li cas?"

Kev Hla Dhau Kev Kub Ntxhov hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg

(100 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshawb nrhiav kev ntseeg thiab tus yam ntxwv ntawm kev tua tus kheej thiab xav txog kev txhawb nqa phooj ywg.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Tshawb Fawb thiab Kev Coj Txoj Hauv Kev Rau Qhov Kev Kub Ntxhov Fab Kev Xav.*
2. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Tshawb Fawb thiab Kev Coj Txoj Hauv Kev Rau Qhov Kev Kub Ntxhov Fab Kev Xav.*
 - Siv cov ntaub ntawv uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom txhawm rau los tshawb txog cov lus nug hauv qab no txhawm rau los teb rau qhov xwm txheej no, "Ib tus neeg nyuam qhuav hais rau koj tias ib tus phooj ywg koj txhawb tau ntsib kev kub ntxhov tam sim ntawd."
 - Nug cov lus nug, "Dab tsi ua rau muaj kev kub ntxhov?" Caw cov neeg tuaj koom los teb rau hauv kev tawm tswv yim zoo. Cov lus teb yuav tsum tau taug qab rau txhua tus neeg koom txhawm rau kom pom. Ib daim ntawv teev cov lus teb uas tsis txaus siab tau muab rau ntawm no txhawm rau los pab koj ua tus pab txhawb nqa hauv lub hlwb no yog tias cov neeg koom nrog tawm tsam los tawm tswv yim: poob hauj lwm los sis nyiaj khwv tau los (los sis muaj kev pheej hmoo rau kev poob hauj lwm), vaj tse tsis ruaj ntseg, kev ploj tuag ntawm tus neeg hlub, kev raug mob, kev raug mob ntawm kev ncaj ncees, tsis muaj kev tswj hwm tus kheej los sis cov cai niam txiv, kev sib raug zoo tsis sib haum xeeb los sis tsis muaj kev txhawb nqa raws ntuj tsim, kev kub ntxhov ntawm sab ntsuj plig, tawm los-los sis raug ntiab tawm/hloov pauv poj niam ua txiv neej, kev tsim txom hauv zej zog thiab kev tsis ncaj ncees (kev ua phem ntawm tub ceev xwm, kev hem thawj rau cov cai pej xeeb, cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, raug kaw, raug ntiab tawm, kev cuam tshuam ntawm kev ua tsov ua rog).
3. Nyeem *Cov Kev Sib Tham Txog Kev Tua Tus Kheej*
4. Nyeem *Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Uas Xav Txog Kev Tua Tus Kheej.* Muab kev yooj yim rau pab pawg me hauv tes dej num sib sau kev xav ua ke.
5. Tshab xyuas *Kev Sib Tham Txog Kev Tua Tus Kheej rau Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg.*

Kev Tshawb Fawb thiab Kev Coj Txoj Hauv Kev Rau Qhov Kev Kub Ntxhov Fab Kev Xav

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.4; 1.6; 2.9; 3.3; 3.4; 3.7; 4.5; 4.6; 4.7; 4.15; 4.16; 4.17)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Siv cov ntaub ntawv uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom txhawm rau los tshawb txog cov lus nug hauv qab no txhawm rau los teb rau qhov xwm txheej no, “Ib tus neeg nyuam qhuav hais rau koj tias ib tus phooj ywg koj txhawb tau ntsib kev kub ntxhov tam sim ntawd.”

- Cov xwm txheej twg nkag los rau hauv siab?
- Cov kev hnov tau los sis kev xav dab tsi tshwm sim hauv koj?

Ua ntej tshawb nrhiav lub ntsiab lus ntawm kev kub ntxhov thiab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem ua tau zoo tshaj plaws rau kev txhawb nqa kev kub ntxhov, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tau tshab xyuas qee qhov uas suav tias yog kev coj ua zoo tshaj plaws los txog qhov kev cob qhia txog kev kub ntxhov thiab kev taw qhia ntawm Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav):

“Feem ntau lawm, cov lab npauv pej xeeb teb zoo li muaj kev kub ntxhov txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev phom sij rau tus kheej los sis lwm tus yog ib qho thiab tib yam. Qhov tseeb, kev phom sij rau nws tus kheej los sis lwm tus yog los ntawm cov lus raug cai uas txhais tau hais tias thaum tsis tuaj yeem pw hauv tsev kho mob puas siab puas ntsws yuav tshwm sim—qhov zoo tshaj plaws, qhov no yog qhov ntsuas tsis txaus ntawm qhov xwm txheej ceev. Kev tsom xam nqaim ntawm kev txaus ntshai tsis yog txoj hauv kev siv tau txhawm rau los daws kev kub ntxhov txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav. Txhawm rau txheeb xyuas qhov xwm txheej kom raug yuav tsum muaj kev nkag siab ntau dua thiab qhov kev xav uas zoo tshaj plaws seb tus neeg puas txaus ntshai los sis kev mus pw hauv tsev kho mob puas siab puas ntsws kiag tam sim ntawd... Vim tias tsuas yog ib feem ntawm kev kub ntxhov hauv lub neej tiag-tiag thiaj li tuaj yeem ua rau muaj kev puas tsuaj loj rau nws tus kheej los sis lwm tus, cov lus teb uas tau siv tsuas yog thaum lub cev muaj kev nyab xeeb es dhau los ua ib qho teeb meem uas feem ntau tsawg dhau, lig dhau los-los sis tsis muaj kev pab cuam tag nrho hauv kev daws lub hauv paus ntawm kev kub ntxhov. Thiab cov lus teb uas tsis muaj lub ntsiab lus hais txog cov teeb meem tiag-tiag hauv qab kev kub ntxhov tej zaum yuav ua rau muaj kev phom sij ntau dua li qhov uas zoo.”

Cov kev xyaum ua uas zoo tshaj plaws saum toj no piav qhia tias kev nkag siab txog kev kub ntxhov tsuas yog “kev phom sij rau tus kheej los sis lwm tus” tsis yog tias tsuas yog txwv tab sis muaj kev phom sij hauv kev xyaum. Dab tsi ua rau muaj kev kub ntxhov los ntawm kev saib pom ntau dua?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nug cov lus nug, “Dab tsi ua rau muaj kev kub ntxhov?” Caw cov neeg tuaj koom los teb rau hauv kev tawm tswv yim zoo. Cov lus teb yuav tsum tau taug qab ntawm cov ntaub ntawv

txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem saib pom. Ib daim ntawv teev cov lus teb uas tsis txaus siab tau muab rau ntawm no txhawm rau los pab koj ua tus pab txhawb nqa hauv lub hlwb no yog tias cov neeg koom nrog tawm tsam los tawm tswv yim:

- Kev poob hauj lwm los sis nyiaj khwv tau los (los sis muaj kev pheej hmoo ntawm kev poob hauj lwm)
- Vaj tse tsis ruaj ntseg
- Kev ploj tuag ntawm tus hlub
- Cov xwm txheej kev raug mob
- Kev raug mob ntawm kev ncaj ncees
- Poob kev ywj pheej los sis cov cai niam txiv
- Kev sib raug zoo tsis sib haum xeeb los sis poob ntawm kev txhawb nqa raws ntuj tsim
- Kev kub ntxhov ntawm sab ntsuj plig
- Tawm los- los sis raug ntiab tawm / hloov pauv poj niam txiv neej
- Kev tsim txom tshwj xeeb hauv zej zog thiab kev tsis ncaj ncees (kev ua phem ntawm tub ceev xwm, kev hem thawj rau cov cai pej xeem, cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, raug kaw, raug ntiab tawm, kev cuam tshuam ntawm kev ua tsov ua rog)

Xav txog cov ntsiab lus tseem ceeb hauv qab no nyob ib puag ncig kev txhawb nqa phooj ywg rau kev kub ntxhov:

- Yam uas yog kev kub ntxhov rau ib tus neeg, tej zaum yuav tsis yog rau lwm tus.
- Ntseeg ib tug neeg yog tias lawv qhia rau koj tias tej yam dab tsi yog kev kub ntxhov.
- Pom tus neeg muaj kev kub ntxhov ua tus kws tshaj lij hauv lawv qhov kev paub dhau los.
- Cov ntsiab lus txhais txog kev nyab xeeb thiab kev kub ntxhov uas muaj qhov loj me-haum-rau tag nrho rau txhua tus neeg uas tsis txhawb nqa kev kho los sis kev tiv thaiv.
- Cov hauv kev qhia uas teb rau fab kab lis kev cai thiab hais txog kev raug mob yog qhov tseem ceeb.
- Cov hauv kev uas raws li lub peev xwm ua tau txhawb nqa kev muaj peev xwm tiv thaiv tau.

Cov Kev Sib Tham Txog Kev Tua Tus Kheej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.4; 1.6; 2.5; 2.6; 2.7; 3.3; 3.5; 3.7; 4.4; 4.5; 4.6; 4.11; 4.12; 4.14)

Kev tua tus kheej yog ib lub ntsiab lus nyuaj thiab cuam tshuam rau kev xav. Cov neeg feem coob muaj kev sib txuas ntawm tus kheej rau lub ntsiab lus ntawm kev tua tus kheej thiab yuav pom tias nws nyuaj rau kev nyob tam sim no thiab muaj kev txhawb nqa cov phooj ywg uas tej zaum yuav pom tias muaj kev pheed hmoo rau kev tua tus kheej. Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj paub txog lawv tus kheej txoj kev xav thiab kev xav nyob ib puag ncig kev tua tus kheej thiab nkag siab tias yuav ua li cas rau lawv ua ntej pib ua hauj lwm.

Thaum ib tug phooj ywg qhia txog kev xav los sis kev xav txog kev tua tus kheej, kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum nkag siab tias qhov kev qhia no tsis yog txhais tau tias tus phooj ywg tab tom ntsib kev kub ntxhov. Txawm hais tias kev txhawb nqa ib tus phooj ywg los ntawm kev xav txog kev paub dhau los ntawm kev xav nws yog qhov tseem ceeb uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua rau cov phooj ywg txhawm rau los txheeb xyuas qhov kev kub ntxhov ntawm lawv tus kheej. Ntau tus neeg nyob nrog kev xav tsis tu ncu, nquag, los sis rov xav txog kev tua tus kheej thiab tau nrhiav txoj hauv kev los taug kev thiab nyob nrog kev paub nrog los sis tsis muaj kev kho mob, tshuaj, thiab lwm yam kev pab cuam.

Cov cim qhia txog kev tua tus kheej

Ntau qhov kev cob qhia uas npaj tib neeg txhawm rau los muab kev txhawb nqa rau cov uas xav txog kev tua tus kheej muaj cov npe teev ntawm cov cim qhia txog kev tua tus kheej. Peb qhov tseeb uas yuav tsum tau txiav txim siab hauv cov ntsiab lus ntawm cov npe teev cov cim qhia no: cov neeg feem coob nyob rau ib ncu sij hawm hauv lawv lub neej tau pom cov cim qhia vim tias cov cim qhia no muaj ntau heev hauv cov pej xeeb; kev muaj cov cim qhia tsis tas txhais tau hais tias ib tus neeg muaj kev pheed hmoo rau kev tua tus kheej; thiab cov cim qhia muaj ntau kuj qhia tau tias tus neeg ntawd muaj kev pheed hmoo rau kev tua tus kheej kuj yim tuaj ntxiv.

Thaum ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ceeb toom los sis saib xyuas qhov lawv pom tias yog cov cim qhia los sis kev pheed hmoo rau kev tua tus kheej, lawv yuav tsum nkag siab cov ntsiab lus ntawm tus neeg tau txais kev paub thiab tshawb xyuas lawv lub ntsiab lus. Yog tias, hauv koj qhov kev tshawb nrhiav nrog cov phooj ywg, koj thiab cov phooj ywg txiav txim siab tias muaj kev kub ntxhov, tshwj xeeb tshaj yog tias nws ua rau muaj kev phom sij loj rau tus kheej los sis lwm tus los sis kev tsim txom los ntawm cov neeg saib xyuas me nyuam, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum ceeb toom rau cov phooj ywg ntawm cov txheej txheem teev tseg los ntawm lawv lub koom haum. Qhov no yuav tsum tsis yog thawj zaug uas cov ntau ntawv no tau muab ib faib qhia rau cov phooj ywg. Nws yog ib qho tseem ceeb rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los nrhiav kev saib xyuas hauv kev tshaj tawm rau cov neeg ua hauj lwm uas tsim nyog thaum muaj kev zam rau kev tsis pub lwm tus paub. Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem caw cov phooj ywg tuaj ntsib nrog tus neeg ua hauj lwm uas tsim nyog.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ib qho peev txheej txhawm rau los tshawb nrhiav ntxiv tias dab tsi tuaj yeem ua rau muaj kev pheed hmoo txog kev tua tus kheej: <https://www.healthline.com/health/suicide-and-suicidal-behavior#risk-factors>

Kev Txhawb Nqa Tus Phooj Ywg Uas Xav Txog Kev Tua Tus Kheej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.4; 1.6; 2.6; 2.7; 3.3; 3.5; 3.7; 4.4; 4.5; 4.6; 4.14)

Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txog kev sib tham txog kev tua tus kheej nrog kev xav, kev xav txog muaj kev nkag siab, thiab kev khuv leej. Nws yog qhov ib txwm muaj thiab nkag siab txog kev ntshai los sis kev txhawj xeeb thaum ntsib nrog kev sib tham hais txog kev tua tus kheej. Txawm li cas los xij, ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj kev cia siab thiab kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg los ntawm kev ua yeeb yam los sis kev tawm tsam los ntawm qhov chaw txaus ntshai. Qhov kev cia siab thiab kev xav-raws li txoj hauv kev no txhawb kev txhawb zog thiab kev ua kom muaj zog, nrog rau lub hauv paus ntsiab lus ntawm kev txiav txim siab tus kheej.

Kev txhawb nqa tus phooj ywg los ntawm kev sib tham txog kev tua tus kheej tuaj yeem ua rau muaj kev ntseeg siab. Kev mloog kom nkag siab yog qhov tseem ceeb. Qhov kev paub dhau los ntawm tus neeg nyob hauv lub sij hawm ntawd yog dab tsi? Lub ntsiab lus uas tus neeg ua tam sim no yog dab tsi? Tsuas yog ib tus neeg mloog uas muaj kev ceev faj nkaus xwb thiaj yuav nkag siab txog cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev paub dhau los hauv lub sij hawm ntawd.

Kev sib sau cov kev xav ntawm pab pawg me: Kev txhawb nqa tus phooj ywg uas xav txog kev tua tus kheej yog cov kev lis tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa phooj ywg thiab OARS cov kev txawj ntse. Hauv koj pab pawg me, koj yuav raug xaiv ib txoj hauj lwm tshwj xeeb (kev sib txuas, tshawb nrhiav, los sis txhawb nqa). Ua hauj lwm ua ke, tawm tswv yim cov lus nug hauv qab no, thiab sau ntawv rau sib faib qhia ua pab pawg loj.

- Vim li cas qhov kev lis no thiaj li tseem ceeb rau kev txhawb nqa cov phooj ywg muaj txiaj ntsig zoo? Qhia tshwj xeeb.
 - Tab Tom Sib Txuas:
 - Kev Tshab Nrhiav:
 - Txhawb Nqa:
- Daim ntawv thov ntawm OARS zoo ib yam li **nyob rau hauv cov kev lis tshwj xeeb** ntawm kev txhawb nqa phooj ywg li cas? Muab cov kev piv txwv tshwj xeeb, yog tias ua tau.
 - O
 - A
 - R
 - S

Thaum nkag siab txog, ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem tshawb xyuas cov peev txheej thiab kev txhawb nqa raws sij hawm, raws li xav tau.

Sib Tham Txog Kev Tua Tus Kheej rua Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.4; 1.6; 2.6; 2.7; 3.3; 3.5; 3.7; 4.4; 4.5; 4.6; 4.14; 4.18; 4.19)

Tab Tom Sib Txuas

- Tsis txhob hnov qab txog kev tsis txaus siab xws li kev khuv leej, muab lus qhia, muab kev lees paub, ceeb toom, kev yaum, los sis nug cov lus kaw, kev sib sau ua ke, thiab cov lus nug txog kev soj ntsuam.
- Lub hom phiaj yog kom nkag siab txog tus neeg txoj kev paub dhau los. Qhov no yuav tsum tau txiav txim siab mloog. Nthuav qhia kev nkag siab thiab muab ntau cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog. Mloog lub ntsiab lus thiab kev xav. Tuaj nrog ntawm ib sab, xav txog qhov hnov tau, thiab xav txog qhov tsis meej pem nrog kev xav txog ob sab.
- Paub txog sab hauv qhov twg koj tus kheej txoj kev xav nyob hauv kev sib tham, tshwj xeeb tshaj yog kev ntshai, nrog rau kev pheej hmoo thiab qhov tsis zoo uas pom los ntawm cov phooj ywg sib tham txog kev tua tus kheej.

Kev Tshab Nrhiav

- Nug cov lus nug qhib txhawm rau los tshawb nrhiav txog tus neeg qhov kev paub:
 - Thaum koj hais tias koj muaj kev xav tua tus kheej, qhov kev xav dab tsi tshwm sim rau koj?
 - Koj muaj kev paub txog kev tua tus kheej li cas yav dhau los?
 - Dab tsi tshwm sim hauv koj lub neej uas ua rau koj xav li cas tam sim no?
- Tshawb nrhiav qhov tsis meej pem – dab tsi yog qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm kev tua tus kheej?
- Tshawb nrhiav qhov muaj peev xwm ntawm lwm txoj kev xaiv tua tus kheej.

Txhawb Nqa

- Txheeb xyuas koj lub luag hauj lwm; ceeb toom rau cov phooj ywg tias kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg tseem ceeb rau koj thiab koj nyob ntawm ib sab txhawm rau los txhawb nqa lawv txoj hauv kev mus tom ntej.
- Nug cov lus nug qhib: Kuv tuaj yeem txhawb nqa koj kom zoo tshaj plaws nyob rau sij hawm no li cas? Koj lub lab npauv txhawb nqa zoo li cas? Koj xav kom lub lab npauv txhawb nqa zoo li cas?
- Txhawb nqa tus neeg hauv kev sib tham, tsis txhob ua raws li cov txheej txheem ntawm tus kheej los sis ntsuas kev nyab xeeb.

Kev Tawm Phiaj Xwm

- Nco ntsoov cov phooj ywg uas koj nyob ntawd kom txav mus nrog lawv ntawm qhov nrawm thiab lub suab uas ua rau muaj kev nkag siab zoo rau lawv. Tsis muaj kev txiav txim siab yuav tsum tau maj.
- Tshawb nrhiav ua ke qhov zoo thiab qhov tsis zoo ntawm cov kev xaiv muaj peev xwm txhawb nqa los sis txoj hauv kev rau pem hauv ntej.

- Xyaum qhia kev pom zoo los ntawm kev tshawb fawb ua ke txog qhov cuam tshuam ntawm kev koom nrog lwm tus hauv kev sib tham. Muaj peev xwm ua tau muaj xws li tab sis tsis txwv rau:
 - Kev txheeb xyuas yog tias muaj Pab Pawg Cuam Tshuam Kev Kub Ntxhov muaj nyob hauv koj cheeb tsam
 - Sau ua ke ib daim ntawv teev cov txheej txheem uas yuav hnov kev raug mob ntau dua rau cov phooj ywg thaum koom nrog lwm tus
 - Tshawb nrhiav thiab sau npe cov peev txheej thiab cov kev txhawb nqa tshwj xeeb hauv zej zog uas tuaj yeem cuam tshuam qhov txiaj ntsig zoo dua

Kev Txhawb Nqa

- Txheeb xyuas koj lub luag hauj lwm raws li ib tus neeg nyob ntawd txhawm rau los txhawb nqa nrog cov phooj ywg uas lawv qhov kev xav thiab kev xav tau txais txiaj ntsig thiab nyob hauv kev txhawb nqa, suav nrog cov lus teb daws kev kub ntxhov
- Kev txhawb nqa rau kev hloov pauv hauv koj qhov chaw ua hauj lwm thiab hauv cov kab ke kom cov cai thiab cov txheej txheem txhawb nqa koj lub luag hauj lwm raws li tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab cov kev paub txog kev raug mob
- Kev tawm tswv yim hauv koj qhov chaw ua hauj lwm thiab hauv cov kev pab cuam uas tib neeg xav txog kev tua tus kheej los sis muaj kev kub ntxhov tseem muaj kev pom zoo thiab kev paub txog tus kheej

Xav txog cov hauv qab no

- Yog hais tias tus neeg ntawd nyob rau hauv ib qho xwm txheej ntawm lub neej, hu thov kev pab. Ceeb toom rau cov phooj ywg paub thiab muab cov ntaub ntawv hais txog yam uas yuav xav tau. Qhia rau cov phooj ywg tias koj tseem yuav muaj kev txhawb nqa txuas ntxiv.
- Ib tug phooj ywg uas qhia txog kev xav tuag los sis qhov tseeb uas lawv tawm tsam nrog kev xav tua tus kheej tsis tas yuav yog qhov laj thawj uas muaj kev cuam tshuam kev pab cuam xwm txheej ceev txuas ntxiv mus.

Xyaum Kev Saib Xyuas Tus Kheej thiab Kev Saib Xyuas Zej Zog

(15 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau ceeb toom cov neeg koom nrog qhov tseem ceeb ntawm kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog thiab muab sij hawm rau cov neeg koom nrog rau kev xyaum.

HAUV KEV

Siv sij hawm kaum tsib feeb so thiab txhawb kom cov neeg koom nrog kev saib xyuas tus kheej los sis kev saib xyuas hauv zej zog uas yuav muaj txiaj ntsig rau lawv.

Kev Sib Tham Uas Nyuaj: Kev Ua Mob Rau Tus Kheej

(50 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Tshawb nrhiv kev ntseeg thiab kev coj cwj pwm rau kev ua phem rau tus kheej thiab xav txog kev txhawb nqa phooj ywg.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Ua Phem Rau Tus Kheej*.

2. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Txoj Kev Xav Txog Kev Ua Phem Rau Tus Kheej*.

- Ua qauv zoo ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntxiaj ntsig zoo: kev xav paub, qhib siab, thiab ua tib zoo mloog (kev mloog zoo) txhawm rau los ua kom pom kev nkag siab vim hais tias lub ntsiab lus no muaj ntau qhov kev xav. Muab kev yooj yim los ntawm kev sawv uas yog qhov nruab nrab.
- Faib chav kawm ua ib nrab.
 - Hauv pab pawg ntawm plaub mus rau tsib, ib nrab ntawm cov neeg koom yuav ua raws li kev xav ntawm cov phooj ywg.
 - Hauv pab pawg ntawm plaub mus rau tsib, ib nrab lwm cov neeg ntawm cov neeg tuaj koom nrog kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.
- Teeb tsa sij hawm li 15 feeb thiab qhia txhua pab pawg kom sib sau tawm tswv yim cov lus teb rau lawv peb nqe lus nug. Cia cov pab pawg ceeb toom li ob-feeb ua ntej tas sij hawm.
- Muab kev yooj yim rau ke sib faib qhia tawm pab pawg.
 - Kos cov lus teb ntawm pab pawg rau txhua lo lus nug ntawm kev sib tham hauv kev sib tham.
 - Kos cov lus teb ntawm pab pawg rau txhua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj cov lus nug tshwj xeeb hauv kev sib tham.
 - Cim tseg tias cov lus nug no yog sib nte nrog rau qhov kev xav ntawm cov phooj ywg.
 - Cim tseg qhov sib xws thiab qhov sib txawv ntawm cov lus teb los ntawm qhov kev xav.
- Nug txhua tus neeg koom nrog: "Peb kawm tau dab tsi los ntawm qhov tes dej num no?"
- Thov kom txhua tus neeg koom nrog ua kev sib txuas ntawm cov phooj ywg thiab kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kev xav.
- Thov kom txhua tus neeg koom nrog pom tias muaj kev sib tshooj nrog cov tswv yim ntawm kev txhawb nqa, tab sis tej zaum muaj qhov sib txawv, ib yam nkaus.

Kev Ua Mob Rau Tus Kheej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.4; 1.6; 1.9; 2.6; 2.7; 3.3; 3.5; 4.4; 4.6; 4.10; 4.19)

Kev ua phem rau tus kheej yog ib lub ntsiab lus nyuaj ntawm kev sib tham. Kev ua phem rau tus kheej muaj xws li kev coj tus cwj pwm xws li kev siv tshuaj, txiav, hlawv, ntaus, nrog rau kev tawm dag zog ntau dhau, kev haus dej cawv, los sis kev ntxuav tawm zaub mov. Tus cwj pwm ua phem rau tus kheej tsis tas qhia txog kev kub ntxhov los sis kev pheej hmoo tua tus kheej. Rau ntau tus, kev tsim txom tus kheej yog ib qho cuab yeej daws teeb meem uas tau tsim txhawm rau los tswj kev xav los sis kev paub dhau los.

Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj paub txog lawv tus kheej tus cwj pwm thiab kev ntseeg ntawm cov phooj ywg uas koom nrog kev coj tus cwj pwm ua phem rau tus kheej. Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsis yog los sim txwv cov tib neeg. Nws yog txhawm rau tshawb nrhiav tus cwj pwm txhais li cas rau cov phooj ywg, lub hom phiaj ntawm tus cwj pwm ua hauj lwm, thiab muab kev txhawb nqa uas muaj txiaj ntsig rau kev tsim lwm txoj hauv kev yog tias txais tos.

Kev txo qis kev ua phem thiab kev ua phem rau tus kheej

Kev txo qis kev ua phem yog kev coj ua ntawm kev txo qee qhov kev pheej hmoo rau cov neeg uas koom nrog kev ua phem rau tus kheej yam tsis tau teeb tsa qhov kev cia siab tias lawv yuav tsum nres. Ntau tus neeg uas koom nrog kev ua phem rau tus kheej tej zaum yuav tau hais tias kev zoo rov qab los tsuas yog ua tiav los ntawm kev txwv kev coj tus cwj pwm, tab sis qhov ntawd tsis muaj tseeb. Hloov qhov ua kom pom tseeb los ntawm tso tseg kom txo qis kev ua phem uas tso cai rau kev sib tham ntau dua thiab kev sib txuas hauv kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg. Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum muaj peev xwm tuav qhov chaw rau cov phooj ywg txhawm rau los txiav txim siab tias thaum twg los sis yog tias lawv npaj txhij txhawm rau los koom nrog kev txo qis los sis ua tiav kev zam ntawm kev coj tus cwj pwm.

Kev txhawb nqa ib tus neeg ua hauj lwm ntawm kev txo qis kev ua phem tuaj yeem ua rau muaj kev ntshai thiab tsis xis nyob rau ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas tau txais kev cob qhia hauv tus qauv kev txiav luam yeeb ntawm kev zoo rov qab los. Muaj ib qho kev xav tsis zoo hais tias kev lees paub rau ib tus neeg uas koom nrog kev txo qis kev ua phem yog tib yam li kev txhawb nqa thiab txhawb nqa kev coj tus cwj pwm ua phem rau tus kheej. Qhov no tsis yog li ntawd. Muaj ntau txoj hauv kev rau ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los txhawb nqa tus neeg ua hauj lwm ntawm kev txo qis kev ua phem, suav nrog:

- Tshawb nrhiav nrog tus neeg ntawd tias kev coj tus cwj pwm kev ua phem rau tus kheej txhais li cas rau nws.
- Tshawb nrhiav seb tus neeg puas paub cov cim qhia thiab muaj kev npaj rau yog tias lawv mus txog qhov chaw uas lawv xav tau kev pab kho mob. Piv txwv li:
 - Yog tias ib tug neeg tau siv ntau yam khoom, lawv puas tuaj yeem paub cov cim ntawm kev siv yeeb tshuaj ntau dhau?
 - Yog tias ib tug neeg hlais lawv tus kheej tob heev, lawv puas paub cov cim qhia ntawm kev poob siab thiab muaj txoj phiaj xwm rau kev saib xyuas tom qab?

- Yog tias ib tus neeg muaj qhov txawv txav ntawm kev noj zaub mov, lawv puas tuaj yeem lees paub thaum nws muaj kev cuam tshuam loj rau lawv lub cev thiab paub tias yuav tau txais kev pab thaum twg?
- Txhawb nqa cov phooj ywg kom tau txais kev tsis muaj me nyuam, cov cuab yeej tshiab kom txo tau qhov kev pheej hmoo ntawm kev puas tsuaj loj thiab kis kab mob.
- Nkag siab tias tib neeg koom nrog kev coj cwj pwm muaj kev ua phem rau tus kheej.
- Paub txog lub zog uas tib neeg pom los ntawm kev xaiv txhawm rau los koom nrog kev txo qis thiab tsis saib nws yog ib kauj ruam ntawm txoj hauv kev txhawm rau kom ua tiav qhov kev txiav luam yeeb tshwj tsis yog qhov ntawd yog lawv lub hom phiaj.

Rau ntau tus neeg lub tswv yim ntawm kev txhawb nqa ib tus neeg hauv kev tau txais cov khoom siv uas yuav siv rau kev ua phem rau tus kheej los sis siv cov khoom siv txuas ntxiv, tuaj yeem hnov tau tias muaj qhov ceeb ntshai, tawm tsam qhov kev xav, thiab tsis ncaj ncees. Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog txhawb nqa tib neeg ntawm lawv tus kheej txoj hauv kev kom zoo rov qab los uas tuaj yeem suav nrog kev txo qis, kev zam, los sis ob qho tib si nyob rau ib lub ncuaj sij hawm. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum muaj kev nkag siab zoo ntawm lawv tus kheej txoj kev ntseeg thiab sib tham txog cov ciam teb nrog lawv cov phooj ywg nrog rau kev nkag siab txog lawv tus tswv ntiav hauj lwm cov cai nyob ib puag ncig kev txhawb nqa ib tus neeg los txo qis kev ua phem.

Kev txhawb nqa rau kev siv cov cai txo kev ua phem

Tsis yog txhua lub koom haum paub txog kev txo qis kev ua phem yog txoj hauv kev zoo rau kev zoo rov qab los. Rau ntau tus tswv ntiav cov kev cai no tuaj yeem nthuav tawm qhov txawv txav thiab nyuaj rau txoj hauv kev uas lawv tau siv ntau xyoo. Raws li kev txhawb nqa rau ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los yog lub ntsiab lus tseem ceeb ntawm kev ua ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, nws yog ib qho tseem ceeb uas lawv txhawb nqa rau kev lees paub txog kev txo kev raug mob raws li kev xaiv uas zoo rov qab los siv tau thaum tau txais kev pab cuam ntawm txhua yam los ntawm lawv lub koom haum. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tshwj xeeb yog qhov chaw tshwj xeeb, ua tus neeg sawv cev ntawm kev hloov pauv, qhia thiab muab kev txhawb nqa rau kev siv cov cai txo kev ua phem ntawm lawv qhov chaw ntiav ua hauj lwm.

VIS DIS AUS: “Kev Txo Kev Ua Phem yog dab tsi?”

– National Institute on Drug Abuse (Lub Koom Haum Hauv Teb Chaws txog Kev Siv Yeeb Tshuaj)

<https://www.youtube.com/watch?v=ikmKxgCTXFA>

VIS DIS AUS: “Kev Txo Kev Ua Phem 101”

- HRAC Denver

<https://www.youtube.com/watch?v=W7epsLmN604>

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov kws muab kev yooj yim tuaj yeem xaiv cov vis dis aus uas yuav xav tias muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws los sis siv tau rau lawv cov neeg koom nrog. Siv cov vis dis aus txhawm rau los ua kom muaj kev sib tham feem dav txog kev txo kev ua phem.

Tes Dej Num: Txoj Kev Xav Txog Kev Ua Phem Rau Tus Kheej

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau tes dej num no.

Ua qauv zoo ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntxiaj ntsig zoo: kev xav paub, qhib siab, thiab ua tib zoo mloog (kev mloog zoo) txhawm rau los ua kom pom kev nkag siab vim hais tias lub ntsiab lus no muaj ntau qhov kev xav. Muab kev yooj yim los ntawm kev sawv uas yog qhov nruab nrab.

Faib chav ua ob nrab.

Hauv pab pawg ntawm plaub mus rau tsib, ib nrab ntawm cov neeg koom yuav ua raws li kev xav ntawm cov phooj ywg.

Hauv pab pawg ntawm plaub mus rau tsib, ib nrab lwm cov neeg ntawm cov neeg tuaj koom nrog kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Teeb tsa sij hawm li 15 feeb thiab qhia txhua pab pawg kom sib sau tawm tswv yim cov lus teb rau lawv peb nqe lus nug. Cia cov pab pawg ceeb toom li ob-feeb ua ntej tas sij hawm.

Muab kev yooj yim rau ke sib faib qhia tawm pab pawg.

Kos cov lus teb ntawm pab pawg rau txhua lo lus nug ntawm kev sib tham hauv kev sib tham.

Kos cov lus teb ntawm pab pawg rau txhua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj cov lus nug tshwj xeeb hauv kev sib tham.

Cim tseg tias cov lus nug no yog sib nte nrog rau qhov kev xav ntawm cov phooj ywg.

Cim tseg qhov sib xws thiab qhov sib txawv ntawm cov lus teb los ntawm qhov kev xav.

Nug txhua tus neeg koom nrog: "Peb kawm tau dab tsi los ntawm qhov tes dej num no?"

Thov kom txhua tus neeg koom nrog ua kev sib txuas ntawm cov phooj ywg thiab kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kev xav.

Thov kom txhua tus neeg koom nrog pom tias muaj kev sib tshooj nrog cov tswv yim ntawm kev txhawb nqa, tab sis tej zaum muaj qhov sib txawv, ib yam nkaus.

Lub hom phiaj ntawm qhov tes dej num no yog tshawb nrhiav ntau qhov kev xav txog kev ua phem rau tus kheej.

Hauv pab pawg uas muaj plaub los sis tsib tus neeg, xav txog lo lus txiav txim luv-luv siab peb lo lus nug los ntawm cov phooj ywg kev xav los sis los ntawm cov kws tshaj lij

fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txoj kev xav. Kom ib tug neeg sau koj cov lus teb rau pab pawg. Npaj kom txhij txhawm rau los sib faib qhia tawm rau pawg loj.

Ua raws li kev xav ntawm cov phooj ywg, muab koj tus kheej tso rau hauv cov phooj ywg cov khau los sis rub koj tus kheej txoj kev paub dhau los txhawm rau los xav txog cov lus nug no:

- Dab tsi yuav tshwm sim hauv tus neeg no lub neej nyob rau sab hauv thiab sab nraud?
- Tus neeg no yuav nrhiav tau txiaj ntsig, pab tau, los sis txhawb nqa dab tsi? Ib tug phooj ywg txhawb nqa ua dab tsi thiab hais tias yuav muaj txiaj ntsig?
- Dab tsi uas yuav tsis muaj txiaj ntsig? Dab tsi yuav tsum tsis txhob ua thiab hais?

Ua raws li kev pom zoo ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txoj kev xav, xav txog cov lus nug no:

- Dab tsi yuav yog thawj cov lus teb rau sab hauv (kev xav, kev hnov tau) thaum ib tus phooj ywg nthuav tawm kev xav ntawm kev xav ua phem rau tus kheej?
- Dab tsi yuav yog qee txoj hauv kev zoo txhawm rau los teb raws li tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj? Dab tsi thiaj tuaj yeem ua tau los sis hais txhawm rau kom muaj kev txhawb nqa? Xav txog OARS kev txawj ntse sib txuas lus thiab muab cov piv txwv tshwj xeeb ntawm daim ntawv thov.
- Dab tsi yuav tsum tsis txhob ua los sis hais? Cov hauv kev thaiv ntawm kev mloog dab tsi (saib daim ntawv qhia los ntawm kev sib tham ua ntej) peb yuav tsum nco ntsoov zam?

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txuas ntxiv qhov kev xav thiab kawm txog cov ncauj lus nyuaj ntawm kev ua phem rau tus kheej thiab npaj rau tshooj tom ntej.

HAUV KEV

1. Hais kom cov neeg koom nrog txhawm rau los nyeem: "Qhov Hnyav Ntawm Kev Ua Phem Rau Tus Kheej thiab Kev Txhawb Nqa Rau Tus Kheej nrog rau Daim Ntawv Cov Cai Lij Choj rau Cov Neeg Ua Phem Rau Tus Kheej," uas muaj nyob rau ntawm: https://www.nasmhpd.org/sites/default/files/PeerEngagementGuide_Color_CHAPTER12.pdf
2. Muab *Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas*.
3. Qhia cov neeg koom nrog mus rau Implicit Association Test (Kev Kuaj Xyuas Kev Txuas Nrog Uas Muaj Kev Cuam Tshuam, IAT) Ntawm Haiv Neeg hauv kev npaj rau kev sib tham hauv Tshooj 9.
 - Piav qhia tias qhov kev kuaj xyuas no muaj nyob oos lais ntawm: <https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html>
 - Qhia rau cov neeg koom nrog lawv yuav tsum xaiv "Kuv xav mus ntxiv" hauv qab ntawm thawj phab vev xaib uas tshwm sim.
 - Qhia rau cov neeg koom nrog lawv yuav tsum xaiv "Race IAT (Haiv Neeg IAT)" los ntawm cov npe ntawm cov ncauj lus kev kuaj xyuas txhawm rau kuaj xyuas.
4. Muab *Cov Lus Nug Txog Kev Npau Taws*.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Dab tsi yog qhov tseem ceeb tshaj plaws li ob los sis peb qhov ntawm tshooj qhov no?
2. Dab tsi yog ib yam uas kuv tau ua thaum tshooj no txhawm rau los saib xyuas kuv tus kheej?

Cov Lus Nug Txog Kev Npau Taws

Txhawm rau npaj rau Tshooj 10, siv ob peb feeb txhawm rau los xav txog koj qhov kev xav thiab kev paub nrog kev npau taws los ntawm kev teb cov lus nug hauv qab no.

- Kev npau taws txhais li cas rau koj? Ua kom tiav cov kab lus no: Kev npau taws yog...

- Koj kawm dab tsi txog kev npau taws thaum me nyuam yaus?

- Hauv Tshooj 10, yuav muaj kev sib tham txog lub rooj dej khov kev npau taws uas peb tau tham hauv Tshooj 2, ib qho piv txwv uas muaj txiaj ntsig zoo rau kev txiav txim siab txog kev npau taws. Lub roob dej khov feem ntau yog muab zais rau hauv qab dej. Qhov no muaj tseeb rau peb txoj kev xav uas tob, thiab. Feem ntau, kev xav dab tsi tau muab zais hauv qab qhov chaw thaum koj npau taws?

- Feem ntau, koj yuav tswj koj tus kheej kev npau taws li cas? Cim tseg peb txoj hauv kev:
 - 1.
 - 2.
 - 3.

- Feem ntau, koj yuav tswj lwm tus txoj kev npau taws li cas?

- Dab tsi yuav yog qee qhov ntawm "qhov zoo" los sis txiaj ntsig ntawm kev npau taws? Dab tsi yuav yog qee qhov ntawm "qhov tsis zoo" los sis kev puas tsuaj ntawm kev npau taws?

QHOV ZOO ntawm kev npau taws	QHOV TSIS ZOO ntawm kev npau taws

Qhov kev tawm dag zog no tau hloov kho los ntawm Canadian Mental Association (Lub Koom Haum Fab Hlwb Kev Xav Canadian) "Phau Ntawv Qhia Kev Cob Qhia Txhawb Nqa Phooj Ywg."

Tshooj 10

Tshooj lus no hais txog kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig, kev ntseeg, thiab kev coj ncaj ncees. Qhov tes dej num no txhawm rau los pab cov neeg koom nrog sib tham txog cov ncauj lus no. Tshooj ntawd suav nrog kev npau taws thiab txoj hauv kev txhawm rau los npaj thiab teb rau kev npau taws hauv kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg. Cov dej num thiab cov piv txwv tau muab los ua kom muaj kev nkag siab zoo.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm – Tshooj 10 (3 teev 40 feeb)

5 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
65 feeb	Nyeem Kev Sib Tham Txog Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg
30 feeb	Tes Dej Num Kev Xyaum Ua Txog Kev Sib Tham Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg
15 feeb	So
100 feeb	Kev npau taws: Kev Npab thiab Kev Teb hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.7	Ntseeg hauv kev kawm mus ib txhis thiab kev txhim kho tus kheej
1.9	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog ib qho kev lis
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.2	Kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv qhov kev cuam tshuam rau kev kho kom zoo rov qab los
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev, txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.8	Kev paub txog kev muaj zog-raws li kev npaj rau kev zoo rov qab los
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, thiab kev tsim txom
2.10	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev txaj muag thiab kev txaj muag sab hauv
3.2	Kev paub txog kev ncaj ncees thiab ciam teb
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.5	Kev paub txog cov hauv kev los txhawb kev nyab xeeb thiab raug mob rau ib puag ncig, kev sib raug zoo, thiab kev sib cuam tshuam
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.2	Muaj peev xwm paub txog tus kheej, thiab txhawb nqa tus kheej kom zoo rov qab los
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej, thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.8	Muaj peev xwm rub saib tus neeg txoj kev xav, kev paub, lub hom phiaj, kev npau suav, thiab kev cov nyom
4.9	Muaj peev xwm paub thiab lees paub tus neeg lub zog
4.10	Muaj peev xwm txhawb nqa kev koom tes hauv kev kho kom zoo rov qab los
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
	qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.12	Kev muaj peev xwm rau kev muab qhov yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg txhawm rau los nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.15	Kev muaj peev xwm hauv kev teeb tsa, kev sib txuas lus, thiab hwm qhov ciam teb rau tus kheej ntawm tus kheej thiab lwm tus
4.16	Kev muaj peev xwm siv tus kheej kev paub txog qhov kev zoo rov qab los thiab txawj qhia kom muaj txiaj ntsig rau lwm tus
4.17	Muaj peev xwm tsim qhov kev sib npaug ntawm kev zoo rov qab los ntawm tus kheej thaum txhawb lwm tus
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham luv-luv txog txoj hauj lwm ua tom tsev.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi yog qhov tseem ceeb tshaj plaws li ob los sis peb qhov los ntawm tshooj dhau los?"
2. Tshab xyuas kev paub nrog Implicit Association Test (Kev Kuaj Xyuas Kev Txuas Nrog Uas Muaj Kev Cuam Tshuam, IAT) Ntawm Haiv Neeg.
 - Nug cov neeg koom nrog: "Qhov kev kuaj xyuas kev cuam tshuam tsis ncaj ncees muaj kev cov nyom los sis kuaj xyuas qhov ua qauv nug koj cov kev xav txog koj tus kheej tsis ncaj ncees li cas?"
 - Nug cov neeg koom nrog: "Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum ua dab tsi txhawm rau los daws lawv qhov tsis ncaj ncees uas qhia meej thiab tsis qhia meej tseeb?"
3. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi yog ib yam uas koj tau ua thaum tshooj no txhawm rau los saib xyuas koj tus kheej? Sau cov lus teb rau ntawm ib daim ntawv uas txhua tus neeg koom tuaj yeem saib pom."

Kev Sib Tham Txog Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg

(65 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau sib tham txog cov ntsiab lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg nyob rau hauv kev txhawb nqa phooj ywg.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Sib Tham Txog Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg*.

- Muab kev yooj yim rau ib khub thiab sib faib qhia tom qab “Qhov Keeb Kwm: Tshooj “Sab Ntsuj Nplig Nrog Rau Kev Ntseeg”.”
 - Muaj lub luag hauj lwm ua tus neeg hais lus thiab tus neeg mloog.
 - Nug cov neeg hais lus txhawm rau los tham txog lo lus nug no: Koj yuav piav qhia txog lub luag hauj lwm ntawm sab ntsuj plig los sis kev ntseeg hauv koj lub neej thiab kev zoo rov qab los li cas?
 - Nug cov neeg mloog txhawm rau ua tib zoo mloog thiab cov nqe lus hais txog kev mloog uas xav txog txhawm kom pom kev nkag siab.
 - Teeb tsa lub sij hawm li tsib feeb. Qhib siv qhov tes dej num.
 - Hu thov lub sij hawm thiab kom cov khub hloov pauv lub luag hauj lwm ua raws li cov lus qhia tib yam li thawj zaug.
 - Tsis muaj sij hawm rau kev sib nug ua ib pab pawg loj.

2. Txuas ntxiv nyeem - *Sab ntsuj plig, Kev ntseeg, thiab Kev zoo rov qab los*

3. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Sib Tham Txog Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg*

- Ua raws li cov lus qhia uas tau muab.
- Cim tseg li xya mus rau yim nqe lus nug kom zoo rau ntawm ib daim ntawv uas txhua tus neeg tuaj koom tuaj yeem pom thaum thawj pab pawg neeg sib sau tawm tswv yim rau kev siv tom qab.
- Thaum kev sib nug hauv cov pab pawg loj tom qab ua khub thiab sib koom, nug cov neeg koom nrog: “Qhov kev sib tham ntawd zoo li cas hauv lub luag hauj lwm hauv tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?” “Kev txuag hauv lub luag hauj lwm kev phooj ywg zoo li cas?” “Koj qhov kev txiav txim zaum kawg los ntawm kev xav txog kev txhawb nqa cov phooj ywg ntawm cov ncauj lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg yog dab tsi?”

Kev Sib Tham Txog Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.5; 1.7; 1.11; 2.5; 2.7; 2.8; 2.9; 3.2; 3.5; 3.7; 4.4; 4.6; 4.8; 4.11; 4.16; 4.18)

Lub ntsiab lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg yog qhov tseem ceeb rau ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los txiav txim siab vim tias muaj kev cuam tshuam zoo thiab tsis zoo ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg muaj peev xwm ntxiv txoj sia rau cov phooj ywg. Tsis tas li ntawd, sab ntsuj plig thiab kev ntseeg tuaj yeem cuam tshuam tus neeg txoj kev zoo rov qab los. Ua ntej, yuav muaj kev nthuav cov keeb kwm yav dhau los. Tom qab ntawd, lub ntsiab lus tau tham hauv cov ntsiab lus ntawm kev zoo rov qab los thiab kev coj ncaj ncees. Thaum kawg, kev cuam tshuam rau cov phooj ywg txhawb nqa tau tham nrog lub sij hawm rau kev xyaum.

Sab ntsuj plig piv rau kev ntseeg

Tib neeg feem ntau tsis nco qab txuas cov ntsiab lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg, tab sis sab ntsuj plig tsis tas yuav tsum tau txhais los ntawm lub ntsiab muag ntawm kev ntseeg. Qee tus yuav xav tias lawv muaj kev nkag siab los sis xyaum ntawm sab ntsuj plig txawm tias lawv tsis koom nrog ib qho kev ntseeg tshwj xeeb. Cov uas coj kev ntseeg feem ntau pom kev ntseeg yog lub hauv paus tsim nyog txhawm rau los ua kom tau raws li lawv tej kev xav tau ntawm sab ntsuj plig.

Qee tus pom tias nws muaj txiaj ntsig zoo rau kev xav txog kev ntseeg raws li kev cai, kev coj ua, los sis kab lis kev cai uas tau pom zoo los ntawm ntau tus neeg, qhov kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig muaj feem cuam tshuam rau tib neeg txoj kev paub dhau los thiab kev sib txuas.

Txawm hais tias tsis muaj ib qho kev txhais ntawm sab ntsuj plig yuav cuam tshuam nrog txhua tus neeg, cov ntsiab lus suav nrog ntau dua yog muab los ntawm Christina Puchalski, tus kws qhia ntawv ntawm Lub Tsev Kawm Ntawv Yus Nis Vaws Xis Tim George Washington.

“Sab ntsuj plig yog ib feem ntawm tib neeg uas hais txog txoj kev uas tib neeg nrhiav thiab qhia lub ntsiab lus thiab lub hom phiaj thiab txoj hauv kev uas lawv ntsib lawv txoj kev sib raug zoo rau lub sij hawm, rau tus kheej, rau lwm tus, rau ntuj, thiab qhov tseem ceeb los sis dawb huv.”

Sab ntsuj nplig muaj qhov lus txhais sib txawv rau cov neeg uas sib txawv. Cov tib neeg qhia lawv sab ntsuj plig ntau txoj hauv kev. Sab ntsuj plig tej zaum yuav yog:

- Lawv txoj kev ntseeg los sis kev ntseeg kev cai dab qhuas.
- Kev zaum xav los sis kev muaj kev nco qab.
- Lub ntsiab lus thiab kev taw qhia hauv lawv lub neej, qee zaum piav raws li lawv txoj kev taug.
- Ib txoj hauv kev nkag siab lub ntiaj teb thiab lawv qhov chaw nyob hauv nws.
- Kev ntseeg uas siab dua los sis lub zog loj dua ib tus neeg twg.

- Ib feem tseem ceeb ntawm lawv qhov kev txheeb xyuas tus kheej thiab kev ua tib neeg uas tseem ceeb.
- Ib qho kev hnov tau ntawm kev ua tus tswv los sis kev sib txuas.
- Ib qho kev tshawb nrhiav rau tag nrho, kev cia siab, lub peev xwm uas tiv thaiv tau, los sis kev sib haum xeeb.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim ua ib khub thiab sib faib qhia.

Muaj lub luag hauj lwm ua tus neeg hais lus thiab tus neeg mloog.

Nug cov neeg hais lus txhawm rau los tham txog lo lus nug no: Koj yuav piav qhia txog lub luag hauj lwm ntawm sab ntsuj plig los sis kev ntseeg hauv koj lub neej thiab kev zoo rov qab los li cas?

Nug cov neeg mloog txhawm rau ua tib zoo mloog thiab cov nqe lus hais txog kev mloog uas xav txog txhawm kom pom kev nkag siab.

Teeb tsa lub sij hawm li tsib feeb. Qhib siv qhov tes dej num.

Hu thov lub sij hawm thiab kom cov khub hloov pauv lub luag hauj lwm ua raws li cov lus qhia tib yam li thawj zaug.

Tsis muaj sij hawm rau kev sib nug ua ib pab pawg loj.

Sab ntsuj plig, kev ntseeg, thiab kev zoo rov qab los

Ntau tus neeg pom muaj txiaj ntsig zoo rau kev cog qoob loo ntawm sab ntsuj plig kom ntxiv dag zog rau kev zoo rov qab los. Yuav tuaj yeem muaj ntau yam laj thawj rau qhov no. Kev koom nrog ntawm sab ntsuj plig tej zaum yuav ua rau muaj kev xav ntawm kev sib raug zoo rau ib yam dab tsi uas loj dua li tus kheej. Nws tuaj yeem muab txoj hauv kev daws teeb meem ntxiv rau lub peev xwm tiv thaiv tau rau kev xav ntawm tus kheej. Sab ntsuj plig tuaj yeem muab kev nkag siab ntawm kev coj, lub hom phiaj, thiab lub ntsiab lus. Qhov kev paub zoo li no tuaj yeem yog qhov kev txhawb siab rau kev zoo rov qab los.

Lwm qhov zoo ntawm ntau txoj kev ntseeg yog kev nkag siab ntawm zej zog. Txawm hais tias qhov tseem ceeb tshaj plaws hauv kev ntseeg feem ntau yog ib qho tshwj xeeb los sis dab qhuas, qhov kev sib txuas rau hauv zej zog tuaj yeem yog qhov tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa kev sib raug zoo. Qhov kev xav ntawm zej zog no muaj hwj chim heev. Cov neeg uas tau pom cov khoos kas kev zoo rov qab los 12-kauj ruam tsis muaj txiaj ntsig tseem piav qhia feem ntau txog kev nkag siab ntawm zej zog thiab kev txhawb nqa kev sib raug zoo ntxiv.

Ib yam li tib neeg yuav tau txais txiaj ntsig los ntawm kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg hauv lawv txoj kev zoo rov qab los, ntau tus kuj tau ntsib kev ua phem, kev raug mob, thiab kev tsim txom los ntawm sab ntsuj plig thiab cov koom haum kev ntseeg uas tuaj yeem muaj teeb meem loj rau kev zoo rov qab los. Piv txwv li:

- Kev paub txog kev tsis quav ntsej los sis tsis lees paub txoj cai ntawm sab ntsuj plig los sis kev ntseeg muaj feem cuam tshuam txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis kev txhawj xeeb txog kev siv yeeb tshuaj.

- Cov lus hais txog qhov muaj nqis, qhov zoo thiab qhov phem, thiab kev txhaum thiab kev cawm dim tuaj yeem ua rau muaj kev txaj muag, kev ntsub ntxaug, thiab kev ntshai ntawm kev txiav txim.
- Kev paub txog kev xyaum ua uas tsis ncaj ncees.
- Kev cais tawm thiab rhuav kev sib raug zoo nrog kev txhawb nqa kev sib raug zoo tsis pom zoo los ntawm lub moj khaum los sis lub koom haum.
- Tsuas yog ib txoj hauv kev zoo mus kom zoo rov qab los-los sis kev dim txoj sia.
- Tus qauv tsim lub hwj chim ua theem nyob rau hauv uas cov thawj coj txhawb kev tsis muaj hwj chim nyob rau hauv cov soj lw taug qab.
- Kev rau txim los sis kev zam txim rau qhov tsis ua raws li cov lus qhuab qhia.
- Tsis muaj kev kho mob, kho dua tshiab, los sis kho los ntawm kev ua phem thiab kev tsim txom.

Nws yog ib qho tseem ceeb kom nkag siab tias ib tug neeg txoj kev sib raug zoo ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg yog ntawm tus kheej thiab ntau yam. Ib yam li nws yog ib qho tseem ceeb rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los muab kev kuaj xyuas thiab kev lees paub rau cov neeg uas tau txais txiaj ntsig los ntawm kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig los sis kev ntseeg, nws yog qhov tsim nyog rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los kuaj xyuas thiab lees paub cov neeg uas tau ntsib teeb meem los sis kev raug mob vim yog cov txheej txheem los sis tsev kawm ntawv.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim hauv kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: “Koj yuav tswj qhov sib txawv ntawm kev ntseeg thiab qhov tseem ceeb hauv kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg li cas?”

Kev xav txog kev ncaj ncees

Muaj cov kev txhawb nqa los ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau saib thiab nkag siab hauv cov ntsiab lus loj ntawm kab lis kev cai uas nws tshwm sim. Kev lees paub txog kab lis kev cai hauv Wisconsin thiab cov phooj ywg uas loj dua los sis kev zoo rov qab los yog qhov tseem ceeb vim tias kab lis kev cai muaj ib txoj hauv kev los txhim kho thiab cuam tshuam cov kev pab cuam thiab kev txhawb nqa uas tau muab. Ib yam li ntawd, kev tshuaj xyuas ntau yam ntawm kab lis kev cai hais txog kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig tuaj yeem qhia txog kev txhawj xeeb txog kev coj ncaj ncees uas tau ntsib hauv kev txhawb nqa phooj ywg.

Kev xav raws li txoj kev ntseeg kab lis kev cai ntawm Christian

Raws li kev tshawb fawb xyoo 2014 ntawm Pew Research Center (Lub Chaw Tshab Nrhiav Pew) pom tias hais txog kev ntseeg kev lis kev cai ntawm Neeg Wisconsinites yog 71% nrog rau qee hom kev ntseeg Vaj Tswv, 4% muaj kev ntseeg uas tsis yog Vaj Tswv, thiab 25% tsis muaj kev ntseeg (tsis ntseeg vaj tswv, tsis ntseeg vaj tswv, los sis tsis muaj dab tsi tshwj xeeb).

Txawm hais tias ntau tshaj li ib feem peb ntawm lub xeev tsis ua raws li kev ntseeg Vaj Tswv, kab lis kev cai uas tseem ceeb hauv Wisconsin—thiab Teb Chaws Meskas ntau dua—xav tias kev ntseeg Vaj Tswv yog lub hauv paus tseem ceeb ntawm sab ntsuj plig.

Txawm hais tias nws muaj tseeb tias cov neeg feem coob hauv Wisconsin yog cov ntseeg Vaj Tswv, cov kev xav txog tib neeg txoj kev saib rau lub ntiaj teb, lub hauv paus ntawm sab ntsuj plig, thiab kev txhais lus ntawm ib qho kev ntseeg tshwj xeeb tsis muaj chaw rau kev txhawb nqa phooj ywg.

Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog mloog tsis muaj kev txiav txim siab, mus kom ze nrog kev xav paub, nug cov lus nug qhib, thiab txhawb kev txiav txim siab tus kheej. Los ntawm kev ua tej yam no, cov kws tshaj lij uas muaj ntawv pov thawj muaj feem yuav nkag siab txog tus neeg uas lawv txhawb nqa, khwv tau lawv txoj kev ntseeg siab, thiab tsis txhob ua qhov kev xav phem los sis tsis ncaj ncees.

Qhov cuam tshuam thiab kev cuam tshuam ntawm cov pab pawg 12-kauj ruam

Muaj ntau yam ntawm tus qauv kev zoo rov qab 12-kauj ruam uas ntau tus neeg pom tau qhov muaj txiaj ntsig, tshwj xeeb yog lawv nyuam qhuav pib tshawb nrhiav kev zoo rov qab los. Cov no yuav suav nrog kev sib txuas nrog cov neeg uas muaj kev paub zoo sib xws, kev nkag siab ntawm zej zog thiab kev nyab xeeb, kev txhawb nqa los ntawm tus neeg txhawb nqa, kev lav ris, thiab cov lus qhia meej rau ib txoj hauv kev zoo rov qab los.

Tus qauv kev zoo rov qab los 12-kauj ruam txog kev tsis muaj hwj chim tshaj kev quav yeeb quav tshuaj thiab kev vam khom ntawm lub hwj chim siab dua tuaj yeem muaj kev cuam tshuam loj rau txoj hauv kev uas cov kws tshaj lij uas muaj ntawv pov thawj, uas tau xaiv txoj kev zoo rov qab los no, koom nrog cov neeg uas lawv tab tom txhawb nqa. Cov kev ntseeg no tuaj yeem ua rau muaj kev tsis sib haum xeeb nrog kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg nrog rau kev txhawb nqa tib neeg kom zoo rov qab los thiab lawv lub neej nyob rau hauv txoj hauv kev uas ua hauj lwm zoo tshaj plaws rau lawv thiab koom nrog kev ntseeg ntawm tib neeg.

Kev paub dhau los ntawm sab ntsuj plig los ntawm lub ntsiab uas ua rau muaj kab mob thiab kab lis kev cai

Nyob rau hauv cov qauv kev kho mob, muaj keeb kwm ntawm kev tuav pab pawg kev paub dhau los rau sab ntsuj plig uas hnyav uas ntau tus neeg tau ntsib xws li kev ntseeg qhov tsis yog, puas siab puas ntsws, los sis cov tsos mob ntawm tus kab mob txoj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav uas loj dua. Txawm hais tias qee tus neeg tuaj yeem xaiv txhawm rau los saib lawv cov kev paub dhau los ntawm lub saib pom ze ntawm cov ntsiab lus no thiab pom lub ntsiab lus hauv lawv, ntau tus neeg xav tias lawv cov kev paub dhau los muaj txiaj ntsig txawm tias muaj daim ntawv lo ntawm kev puas siab puas ntsws tso rau nws.

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum muaj peev xwm lees paub tias tib neeg ua lub ntsiab lus ntawm lawv txoj kev ntseeg los sis sab ntsuj plig li cas nrog rau lawv txoj kev paub dhau los txog kev nyob uas dav dua. Ib yam li ntawd, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsis nyob hauv txoj hauj lwm txhawm rau los hloov pauv tus neeg saib pom los sis qhov muaj nuj nqis ntawm lawv cov kev paub ntawm sab ntsuj plig thiab yuav tsum tau ua cov kauj ruam txhawm rau los xyuas kom ntseeg tau tias lawv tsis txhob sim ntxias ib tus neeg tias lawv cov kev paub yog cov tsos mob ntawm kev kuaj mob, tshwj xeeb tshaj yog tias cov neeg uas tsis saib lawv li ntawd.

Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum xav txog seb peb txoj kev tsis ncaj ncees yuav cuam tshuam li cas rau peb txoj kev xav ntawm tib neeg txoj kev paub dhau los ua tus tsos mob thiab kev paub dhau los ntawm sab ntsuj plig. Lwm cov piv txwv ntawm cov kev paub ntawm sab ntsuj plig uas tuaj yeem nkag siab yooj yim hauv cov ntsiab lus ntawm kev noj qab haus huv los sis kev siv yeeb tshuaj dej caw suav nrog, tab sis tsis txwv rau, hais lus sib txawv, kev paub txog kab lis kev cai txog txiv dab, kev pom los sis cov lus ntawm sab ntsuj plig, thiab kab lis kev cai kev rau npe thiab ntau yam ntxiv.

Ntawm ntau haiv neeg hauv paus txawm, kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj tsis tau txhais tias yog kab mob, kev kuaj mob, los sis kev coj ncaj ncees, thiab tsis raug sauv tias yog muaj qhov txawv txav rau ntawm lub cev los sis tus yam ntxwv. Tab sis saib tias yog, nws pom tias yog cov tsos mob ntawm kev tsis sib haum xeeb hauv tus neeg txoj kev sib raug zoo nrog lub ntiaj teb. Rau cov zej zog hauv paus txawm, kev kho yog feem ntau yog raws kev xav; nws yog kev sib txuas nrog lwm tus thiab los ntawm sab hauv, los ntawm caj ces, los ntawm keeb kwm, thiab ib puag ncig.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV:

- Kev Paub Ntau Yam Kab Lis Kev Cai, Kev Paub Dhau Los Fab Ntsuj Plig, thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav: Kev Pab Tus Kheej, Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg thiab Kev Pab Cuam Muab Kev Pab Fab Kev Txawj Hauj Lwm
 - <https://www.yumpu.com/en/document/read/30746226/multicultural-competence-intense-spiritual-experience-star-center>
- CRAZYWISE: Txoj Hauv Kev Li Qub Qab rau Kev Mob Puas Siab Puas Ntsws, Phil Borgese, TEDxSanJuanIsland
 - https://youtu.be/9_KSYu1Tqx8
- Qhov Kev Vwm thiab Ntsuj Plig Ntawm Haiv Neeg Judaism, Caroline Mazel-Carlton, Madness Radio
 - <https://www.madnessradio.net/judaism-madness-and-spirit-caroline-mazel-carlton-madness-radio/>
- Kev Nthuav Dav Lub Voj Voog, Lub Rooj Sib Tham Txog Kev Kawm Hauv Cov Neeg Hauv Paus Txawm
 - https://www.wideningthecircleconference.com/?fbclid=IwAR2-MAh1nH_8Du8yHt74GSBiiUZRB7vtk17-51uk0HKJKz2jCOK1m4CWCE
- White Bison
 - <https://whitebison.org/>

Muaj kev cuam tshuam rau kev txhawb nqa phooj ywg

Vim tias kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg tuaj yeem muaj kev cuam tshuam loj heev rau tib neeg txoj kev ua neej nyob thiab kev zoo rov qab los, nws yog ib qho tseem ceeb rau ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los npaj rau lub ntsiab lus no. Nov yog qee cov tswv yim:

- Cov ncauj lus no yog tus kheej uas tob heev. Raws li qhov pib, nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws tshaj lij uas muaj ntawv pov thawj xav txog lawv tus kheej txoj kev ntseeg thiab kev tsis ncaj ncees; cia siab tias yuav tswj hwm cov kev sib cav sib ceg li cas hauv qhov muaj txiaj ntsig thiab kev ntseeg, thiab yuav ua li cas kom ntseeg tau tias kev xyaum ua raws li cov hauv paus ntsiab lus ntawm kev txhawb nqa phooj ywg muaj txiaj ntsig zoo. Vam tias, cov kev sib tham ua ntej pab pawg pib kev lis no.

- Tshawb nrhiav lub luag hauj lwm uas sab ntsuj plig los sis kev ntseeg ua rau hauv cov phooj ywg lub neej thiab txoj kev zoo rov qab los. Nug txhawm rau tshawb nrhiav cov lus nug qhib txhawm rau los rub cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev paub dhau los.
- Nthuav qhia tus kheej, nrog kev tso cai, txog koj tus kheej cov kev paub nrog sab ntsuj plig thiab kev ntseeg. Nco ntsoov tias zaj keeb kwm tau tsom kwm mus rau kev zoo rov qab los, xa tawm hauv lub suab nruab nrab, thiab sib koom nrog cov ntsiab lus tseem ceeb.
- Sau cov ntaub ntawv kom paub ntau ntxiv txog ib tug phooj ywg txoj kev ntseeg ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg dab qhuas. Qhov no qhia txog kev txaus siab thiab kev koom tes.
- Ua tib zoo mloog kom nkag siab txog cov phooj ywg txoj kev paub dhau los, kev xav, kev ntseeg, kev muaj nuj nqis, thiab kev ua neej nyob ib puag ncig ntawm sab ntsuj plig, kev ntseeg, thiab kev zoo rov qab los.
- Rau ntau tus neeg nws tuaj yeem nyuaj rau kev nkag siab tias tib neeg tuaj yeem nrhiav tau lub ntsiab lus thiab muaj txiaj ntsig hauv lawv lub neej sab nraud ntawm sab ntsuj plig los sis kev ntseeg; nws yog ib qho tseem ceeb txhawm rau kom paub tias ntau tus neeg ua li ntawd. Lub tswv yim ntawm kev txo lub hwm chim fab kab lis kev cai muaj feem cuam tshuam ntawm no. Kev txo hwj chim xav tau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los qhib thiab xav paub tiag-tiag txog cov phooj ywg cov kev paub dhau los, nrhiav kev nkag siab thiab mloog es tsis txhob xav txog los sis xav paub txog qhov tseeb los sis qhov uas raug.

Tes Dej Num: Kev Sib Tham Txog Sab Ntsuj Plig thiab Kev Ntseeg

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua raws li cov lus qhia uas tau muab. Cim tseg li xya mus rau yim nqe lus nug no kom zoo rau ntawm ib daim ntawv uas txhua tus neeg tuaj yeem pom thaum thawj pab pawg neeg sib sau tawm tswv yim rau kev siv tom qab.

Lub hom phiaj ntawm qhov tes dej num no yog txhawm rau los xyaum cov kev lis kev tshawb fawb txog lub ntsiab lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg.

Lub ntsiab lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg yog qhov teeb meem ntawm tus kheej tshaj plaws. Nws kuj tuaj yeem ua rau muaj kev ntxhov siab vim muaj ntau qhov kev xav. Ntau qhov kev xav tuaj yeem tsim kev tsis sib haum xeeb thiab kev ntxhov siab uas yuav tsum tau mus rau kev txhawb nqa cov phooj ywg uas muaj txiaj ntsig zoo. Cov tes dej num no yuav nthuav qhia cov kev lis kev tshawb nrhiav. Thaum koj nyob hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, koj txoj hauj lwm yuav yog kev tshawb nrhiav, mloog, thiab cuam tshuam rau cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev paub dhau los. Yog li, nws yog O thiab R ntawm OARS cov kev txawj ntse.

Sib sau cov kev xav ntawm pab pawg loj: Cov lus nug qhib zoo txhawm rau los nug kom tshawb nrhiav txog lub ntsiab lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg yog dab tsi? Lub hom phiaj yog txhawm rau los rub cov kev paub dhau los, kev saib pom, thiab kev xav ntawm cov phooj ywg. Tsom ntsoov rau cov lus nug qhib.

Sib sau cov kev xav ntawm pab pawg loj: Xav txog txoj hauv kev uas koj yuav los mloog thiab xav txog. Saib ntawm *Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)*. Koj tuaj yeem xav tias koj tuaj yeem ua raws li kev mloog hauv qhov tes dej num no tau li cas?

Tuav khub thiab sib faib qhia. Ua ke nrog ib tus neeg koj tsis tau ua hauj lwm nrog los sis tsis tau ua hauj lwm nrog tsev los no. Txiaiv txim siab seb leej twg yuav pib hauv lub luag hauj lwm ntawm cov phooj ywg thiab leej twg yuav pib nyob rau hauv lub luag hauj lwm tshwj xeeb ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

- Phooj Ywg – Koj muaj li 10 feeb txhawm rau los tham txog lub ncauj lus no. Hnov tau tias ywj pheej txhawm rau los hais los ntawm koj qhov kev paub dhau los-los sis koj tuaj yeem ua lub luag hauj lwm.
- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj – Koj txoj hauj lwm yog nug kom tshawb nrhiav cov lus nug qhib, tab sis qhov tseem ceeb tshaj, ua tib zoo mloog thiab muab cov lus hais txog kev mloog. Qhov no yog lub sij hawm txhawm rau los mloog kom zoo rau cov ntsiab lus hauv qab. Siv cov kev pheej hmoo txhawm rau los ua kev twv rau kev kawm. Muab kev xav txog ntau dua li koj nug cov lus nug.

Koj yuav tau txais lus ceeb toom ib-feeb hauv tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum muab cov ntsiab lus xaus.

Koj yuav hloov lub luag hauj lwm tom qab 10 feeb thiab rov ua tes dej num dua.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Ua kom yooj yim rau kev sib nug pab pawg loj tom qab ua khub thiab sib faib qhia, nug cov neeg koom nrog:

- “Qhov kev sib tham zoo li cas hauv lub luag hauj lwm hauv tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?”
- “Kev txuag hauv lub luag hauj lwm kev phooj ywg zoo li cas?”
- “Koj qhov kev txiav txim zaum kawg los ntawm kev xav txog kev txhawb nqa cov phooj ywg ntawm cov ncauj lus ntawm sab ntsuj plig thiab kev ntseeg yog dab tsi?”

Kev npau taws: Kev Npab thiab Kev Teb hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg

(100 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Sib tham thiab npaj txoj hauv kev txhawm rau los teb rau kev npau taws thaum muab kev txhawb nqa phooj ywg.

HAUV KEV

1. Nyeem *Kev Npau taws yog dab tsi?* Muab kev yooj yim kom muaj kev sib tham luv-luv ntawm pab pawg loj. Cov neeg koom nrog yuav tsum muaj *Cov Lus Nug Txog Kev Npau Taws* uas tau muab rau kev ua nyob rau tom tsev hauv Tshooj 9 muaj rau kev qhia mus.
2. Nyeem *Kev Npaj Teb rau Kev Npau Taws*. Raws li koj qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob, muab ib qho kev qhia txog txoj hauv kev los ntawm plaub kauj ruam ntawm kev teb rau kev npau taws. Tom qab kev ua qauv qhia, nug cov kev xav thiab cov lus nug los ntawm cov neeg koom nrog. Kev ua qauv qhia thiab kev piav qhia yuav teeb tsa cov neeg tuaj koom kom ua tiav *Daim Ntawv Hauj Lwm Npaj Teb rau Kev Npau Taws*.
3. Ua kom tiav *Daim Ntawv Hauj Lwm Npaj Teb rau Kev Npau Taws*. Nov yog kev xyaum ua dej num ua ntawv sau ib leeg xwb. Muab cov lus qhia ua ntawv sau rau ntawm daim ntawv ua hauj lwm. Thaum nws zoo li feem ntau cov neeg koom ua tiav feem ntau ntawm daim ntawv ua hauj lwm, hais kom cov neeg koom nrog txhawm rau los ua khub ua ke thiab hloov pauv lawv txoj hauj lwm. Tom qab ib lub sij hawm luv-luv, coj cov neeg tuaj koom rov qab ua ke rau kev sib faib qhia pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Qhov tes dej num no zoo li cas? Qhov no puas yog lub cuab yeej muaj txiaj ntsig txhawm rau los npaj koj tus kheej rau kev sib ntsib uas muaj kev nyuaj?" "Qhov tes dej num no tso koj mus qhov twg?"
4. Tshab xyuas lub cuab yeej *Teb rau Kev Npau Taws hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg*. Muab cov ntsiab lus ntawm kev teb rau kev npau taws hauv kev txhawb nqa phooj ywg. Tom ntej no, npaj cov neeg koom nrog ua pawg li ntawm peb los sis plaub leej. Muab cov lus qhia rau pab pawg me hauv kev sib sau kev xav. Hais kom txhua pab neeg tig mus rau lub cuab yeej *Teb rau Kev Npau Taws hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg* thiab muab sib piv thiab sib piv. Thov kom cov neeg koom nrog teb cov lus nug hauv qab no hauv lawv cov pab pawg me: "Dab tsi zoo sib xws?" "Dab tsi sib txawv?" Muab kev yooj yim rau ke sib faib qhia tawm pab pawg luv-luv.

Kev Npau taws yog dab tsi?

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.6; 1.9; 2.2; 2.5; 2.6; 2.7; 2.8; 2.10; 3.2; 3.3; 3.5; 3.7; 4.2; 4.4; 4.6; 4.7; 4.8; 4.10; 4.12; 4.15; 4.17)

Npau taws yog ib qho kev dhau los uas muaj qhov nyuaj, qhov ib txwm muaj ntawm tib neeg nrog ntau yam ntawm lub cev, kev xav, thiab kev teb rau kev coj cwj pwm. Piv txwv li:

- Ua kom lub plawv dhia, ua pa, thiab adrenaline; ntshav ntws nce mus rau cov leeg ntawm caj npab thiab txhais ceg txhawm rau los npaj lub cev rau kev sib ntaus (los sis khiav tawm).
- Kev xav thiab kev nkag siab ua rau muaj kev xav nrog rau kev chim siab thiab kev ntxhov siab mus tas li.
- Kev coj cwj pwm tuaj yeem muaj los ntawm kev ntxhov siab mus rau kev muaj peev xwm qhia tawm, txhoj puab heev, thiab muaj kev hem thawj.

Txawm hais tias cov kev paub no yuav tsis xis nyob rau tus neeg uas muaj los sis teb rau kev npau taws, kev npau taws yeej ib txwm muaj lub hom phiaj. Qee zaum, lub hom phiaj tuaj yeem hloov kho, piv txwv li:

- Ceeb toom rau qhov ua tau tias muaj qee yam tsis raug.
- Tiv thaiv tawm tsam kev thuam los sis kev txiav txim.
- Tiv thaiv tus kheej thaum muaj tej qhov uas tsis zoo.
- Tsim lub zog thiab kev txhawb siab rau kev nqis tes ua hauj lwm tau zoo.

Cov kev nkag siab ntawm kev npau taws no zoo li cas nrog koj txoj kev nkag siab? Koj yuav ntxiv dab tsi?

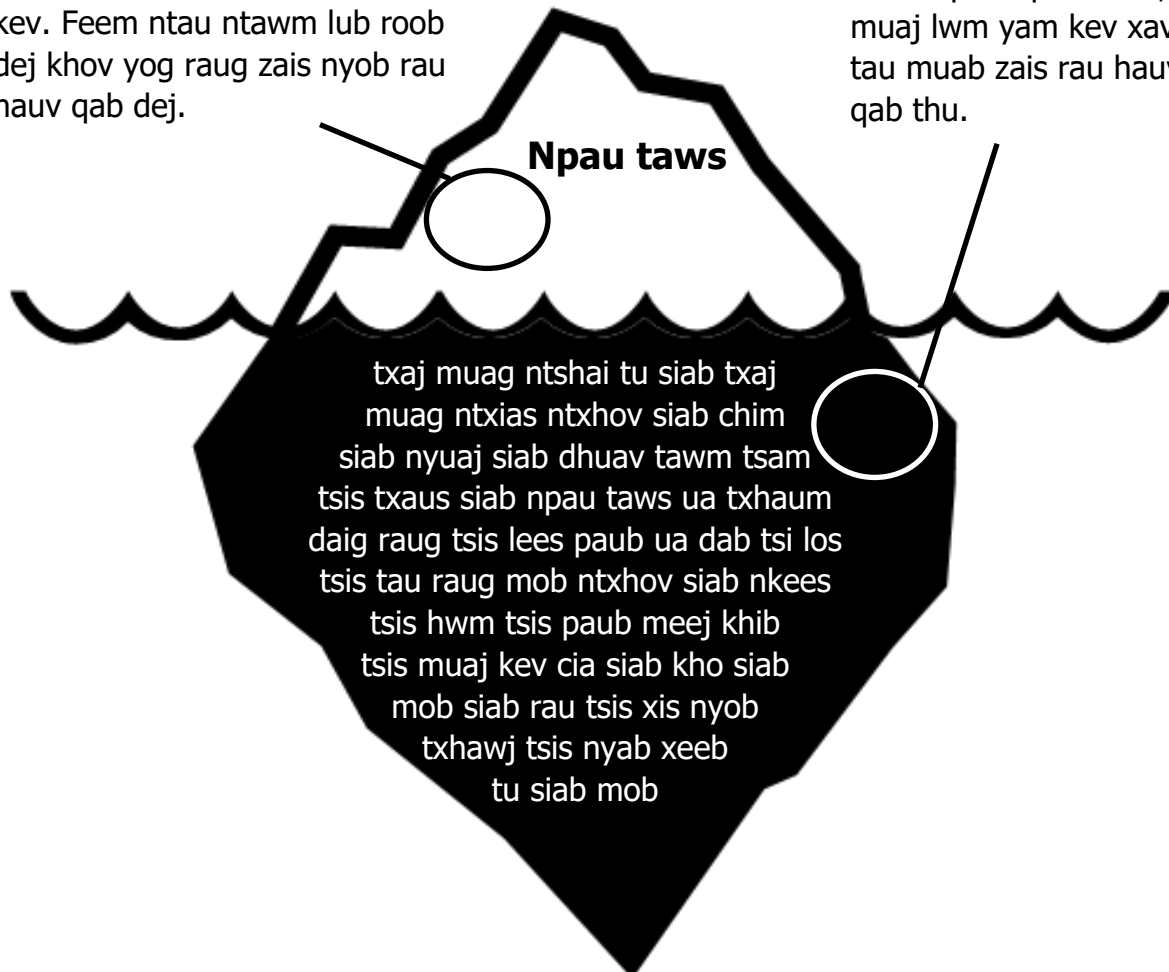
Hauv qab no yog dab tsi?

Lo lus piv lub roob dej khov yog pab tau rau kev txiav txim siab kev npau taws. Saum toj no cov kab dej yog qhov uas qhia kev npau taws tuaj yeem pom tau yooj yim. Txawm li cas los xij, feem ntau ntawm lub roob dej khov tau muab zais hauv qab dej thiab qhov no yog qhov uas tsis tau pom, qhov kev xav uas tob tuaj yeem nyob nrog.

LUB ROOB DEJ KHOV KEV NPAU TAWS

Lub roob dej khov yog cov dej khov loj uas pom nyob hauv dej hiav txwv qhib. Yam uas koj tuaj yeem pom los ntawm saum ntug tuaj yeem ua rau nkag siab yuam kev. Feem ntau ntawm lub roob dej khov yog raug zais nyob rau hauv qab dej.

Qhov no yog txoj hauv kev uas kev npau taws ua hauj lwm. Feem ntau thaum peb npau taws, muaj lwm yam kev xav tau muab zais rau hauv qab thu.



Thaum lub sij hawm uas koj tau ntsib kev npau taws, muaj qee qhov kev xav li cas zais cia?

Lub tswv yim ntawm kev twv rau kev kawm hauv kev mloog yuav cuam tshuam li cas thaum teb rau lwm tus npau taws nrog kev xav txoj?

Npaj teb rau kev npau taws

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj qhov tshwj xeeb txhawm rau los txhawb nqa cov neeg uas nthuav qhia kev npau taws. Txawm li cas los xij, txhawm rau teb, xav tau kev npaj ua ntej. Vim li cas? Vim tias yog cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nkag siab thiab tswj hwm lawv tus kheej cov kev paub dhau los nrog kev npau taws, kev muaj txiaj ntsig zoo tuaj yeem muab tau los tuav qhov chaw rau phooj ywg txoj kev npau taws. Piav qhia txog qhov no yog kev sib tham txog kev hlub tshua, Lindsey Dickenson sau tseg hauv ib tsab xov xwm uas tau luam tawm ntawm ExperienceLife.com tias, "Thaum peb muaj peev xwm mob siab rau kev saib xyuas cov kev xav tau tseem ceeb—peb tus kheej thiab lwm tus'—peb tau mob siab rau kev nqis tes ua tawm ntawm kev khuv leej es tsis txhob tawm mus ntawm kev ua txhaum, ntshai, los sis kev txaj muag. Thiab, thaum peb muaj kev txhawb siab los ntawm txoj kev khuv leej, peb tsis txhob cia siab rau kev tiv thaiv los sis kev hais lus tsis zoo—cov lus uas ua rau thiab qee zaum cuam tshuam kev sib txuas lus zoo—hauv cov xwm txheej uas nyuaj. Es tsis yog, peb mus cuag lwm tus nrog kev ua siab zoo thiab kev nkag siab ntau dua—thiab, ntawm qhov uas tig rov qab, peb muaj peev xwm muab tau thiab tau txais yam uas xav tau tshaj plaws."

Muaj ob peb kauj ruam uas cov kws tshaj lij tau lees paub tuaj yeem xyaum txhawm rau los npaj rau qhov kev sib ntsib ntawm tus phooj ywg txoj kev npau taws. Cov xov xwm zoo yog tias cov kauj ruam no yog cov ntsiab lus tseem ceeb hauv cov ntawv kawm no: kev paub txog tus kheej, kev saib xyuas tus kheej, kev saib xyuas hauv zej zog, thiab teeb tsa ciam teb kev noj qab nyob zoo.

1. Soj ntsuam saib qhov xwm txheej.
2. Txheeb xyuas koj qhov hnov tau.
3. Txheeb xyuas koj cov kev xav tau.
4. Ua kev thov.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Raws li koj qhov kev paub dhau los txog kev ua neej nyob, muab ib qho kev qhia txog txoj hauv kev los ntawm plaub kauj ruam ntawm kev teb rau kev npau taws. Tom qab kev ua qauv qhia, nug cov kev xav thiab cov lus nug los ntawm cov neeg koom nrog. Kev ua qauv qhia thiab kev piav qhia yuav teeb tsa cov neeg tuaj koom kom ua tiav *Daim Ntawv Hauj Lwm Npaj Teb rau Kev Npau Taws*.

Daim Ntawv Hauj Lwm Npaj Teb rau Kev Npau Taws

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab cov lus qhia raws li tau sau rau saum toj ntawm daim ntawv ua hauj lwm. Thaum nws zoo li feem ntau cov neeg koom ua tiav feem ntau ntawm daim ntawv ua hauj lwm, hais kom cov neeg koom nrog txhawm rau los ua khub ua ke thiab hloov pauv lawv txoj hauj lwm.

Xav txog qhov xwm txheej uas ib tug neeg tab tom npau taws rau koj thiab teb rau txhua kauj ruam hauv qab no (kev soj ntsuam saib, kev hnov tau, kev xav tau, kev thov). Xav txog qhov hauj lwm no yog koj ib feem ntawm kev sib tham.

1. Koj qhia koj tus kheej li cas txog qhov xwm txheej no li cas? Txheeb xyuas tej kev txiav txim, ces muab tso tseg cia. Tam sim no, sau ib **kev soj ntsuam saib** txog qhov xwm txheej no yam tsis muaj kev txiav txim. Kuv pom tias...
2. Txheeb xyuas koj **qhov hnov tau** nyob rau hauv qhov xwm txheej (saib *Cov Khoom Uas Muaj Qhov Hnov Tau*). Kuv hnov tau tias...
3. Tam sim no, txheeb xyuas koj qhov **kev xav tau** (saib *Cov Khoom Uas Xav Tau*). Vim kuv xav tau...
4. Ua ib qho **kev thov** (tsis yog qhov xav tau) uas yuav tau txais raws qhov kev xav tau. Kuv thov...

Qhov kev tawm dag zog tau yoog los ntawm cov Center for Nonviolent Communication (Lub Chaw rau Kev Sib Txuas Lus Uas Tsis Muaj Kev Ua Pphem).

Xav paub cov khoom muag (los ntawm Center for Nonviolent Communication
(Lub Chaw rau Kev Sib Txuas Lus Uas Tsis Muaj Kev Ua Phem))

<p>TXAUS NTSHAI kev ntxhov siab ntshai muaj qhov hnov tau ceeb ntshai tsis ntseeg siab poob siab mus ua pob zeb ntshai liam txaus ntshai ceev faj txhawj xeeb</p> <p>NTXHOB SIAB hnyav dua qub poob siab meem txom tsis txaus siab npau taws heev ntxhov siab siab luv chim siab chim siab</p> <p>NPAU TAWS npau taws npau taws ua rau npau taws tsis txaus siab chim dub nciab npau taws heev kev khib siab</p> <p>KEV NTXUB NTXAUG kev ntsub ntxaug ntshai saib tsis taus dhuav siab tsis nyiam ntsub ntshai heev ua phem ntiab</p>	<p>UA KOM TXAJ MUAG txaj muag poob siab tsis meej pem ua txhaum tu siab kev paub tus kheej</p> <p>TXIAV KEV SIB TXUAS txawv-txawv nyob deb tsis quav ntsej dhuav txias cais tawm nyob nrug deb cuam tshuam tsis txaus ntseeg feeb tsis meej tshem tawm tsis txaus siab thim rov qab</p> <p>NTXHOB SIAB ntxhov siab ceeb muab cais tawm chim siab raug cuam tshuam poob siab co muaj suab nyob tsis tswm xav tsis thoob ceeb hlo xav tsis txog muaj teeb meem kub ntxhov kev kub ntxhov tsis xis nyob tsis sov siab xav tsis thoob tsis ruaj khov chim siab</p>	<p>SAB ntaus raug hluav taws kub ploj lawm nkees qaug zog tub nkeeg tsaug zog nkees qaug zog hle tawm</p> <p>KEV MOB kev txom nyem siab ntsws mob siab ya mus kev puas tsuaj kev nyuaj siab mob siab mob kho siab txom nyem khuv xim lees txim txhaum</p> <p>CHIM SIAB txhawj txog tub nkeeg kev txom nyem ntxhov siab chim siab nyob tsis sov siab nkees heev npau taws yooj yim nyob tsis tswm ntshai ntxhov siab heev nyob tsis tswm npau taws</p>	<p>NTSHAUS SIAB nyuaj siab nyuaj siab kev poob siab tag kev cia siab tsis muaj kev cia siab tsis muaj dej siab tag kev cia siab tsis muaj kev cia siab tsaus nti hnyav siab heev tsis muaj kev cia siab kev tu siab tsis zoo siab siab phem</p> <p>TSIS MEEJ PEM nco tsis tau xav tsis tawm xav tsis thoob nyoo ua siab deb poob paub tsis meej tsis paub meej xav tsis thoob ntuag</p> <p>TSIS MUAJ QHOV THAIV TAU yooj yim tiv thaiv pab tsis tau tsis ruaj ntseg dag raug tswj cia mloog tau li cas tshée</p> <p>KEV XAV CIA khib siab khib kev xav tau nco txog chob koob kev xav tsis thoob</p>
---	--	---	--

Xav tau cov khoom muag (los ntawm Center for Nonviolent Communication
(Lub Chaw rau Kev Sib Txuas Lus Uas Tsis Muaj Kev Ua Phem))

<p>KEV SIB TXUAS lees txais kev hlub kev qhuas ua tus tswv kev koom tes kev sib txuas lus kev nyob ze zej zog kev phooj ywg kev khuv leej kev xav txiav txim siab kev ua li qub kev xav uas muaj kev nkag siab rau suav nrog kev txheeb ze hlub kev sib koom tes saib xyuas hwm / hwm tus kheej kev nyab xeeb kev ruaj ntseg kev ruaj khov txhawb nqa txhawm rau kom paub thiab yog qhov kev paub txhawm rau saib thiab saib pom txhawm rau kom nkag siab thiab ua nkag siab ntseeg kev sov so</p>	<p>KEV NOJ QAB NYOB ZOO NTAWM LUB CEV huab cua khoom noj khoom haus txav mus los / tawm dag zog so/pw tsaug zog qhia txog kev sib daj sib deev kev nyab xeeb chaw nyob tuav kov dej</p> <p>KEV UA SIAB NCAJ kev raug kev ncaj ncees muaj nyob</p> <p>UA TAU HAUJ LWM kev lom zem kev txaus luag</p> <p>KEV THAJ YEEB kev zoo nkauj koom tes sib pab tsis muaj kev txhawj kev sib npaug kev sib koom siab kev tshoov siab xaj tshuaj</p>	<p>LUB NTSIAB LUS kev paub zoo kev ua koob tsheej ntawm lub neej kev cov nyom kev meej kev muaj tsab peev xwm kev txawj xav kev pab txhawb kev muaj tswv yim kev nrhiav pom kev ua tau zoo muaj txiaj ntsig kev loj hlob kev cia siab kev kawm paub kev quaj ntsuag kev koom nrog hom phiaj kev qhia tus kheej kev txhawb siab tseem ceeb kev nkag siab</p> <p>KEV YWJ PHEEJ kev xaiv muaj kev ywj pheej kev ywj pheej qhov chaw kev yog tus kheej</p>
--	--	---

Teb rau kev npau taws hauv kev txhawb nqa phooj ywg

Thaum koj tau npaj koj tus kheej txhawm rau los teb rau tus neeg txoj kev npau taws, tam sim no koj npaj txhij txhawm rau los muab kev txhawb nqa cov phooj ywg kom muaj txiaj ntsig zoo. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog qhov tshwj xeeb rau kev txhawb nqa cov neeg uas qhia kev npau taws vim yog tib neeg lub hauv paus, raws li lub hwj chim, thiab kev zoo rov qab los ntawm kev txhawb nqa cov phooj ywg. Yuav teb li cas? Nyob rau ntawm no hauv chav kawm, koj muaj ntau lub tswv yim. Siv sij hawm ob peb feeb los sau koj cov tswv yim hauv cov ntsiab lus hauv qab no ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Sim muab cov piv txwv tshwj xeeb rau txhua yam.

- Xyaum saib xyuas tus kheej hauv lub sij hawm no:

- OARS cov kev txawj ntse rau kev sib txuas:

- OARS cov kev txawj ntse rau kev tshawb nrhiav:

- Kev teeb tsa cov ciam teb uas muaj kev noj qab nyob zoo:

- Lwm cov tswv yim:

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tom qab ib lub sij hawm luv-luv, coj cov neeg tuaj koom rov qab ua ke rau kev sib faib qhia pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Qhov tes dej num no zoo li cas? Qhov no puas yog lub cuab yeej muaj txiaj ntsig txhawm rau los npaj koj tus kheej rau kev sib ntsib uas muaj kev nyuaj? Qhov tes dej num no tso koj mus qhov twg?"

Teb rau Kev Npau Taws hauv Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.6; 1.9; 2.2; 2.5; 2.7; 2.8; 3.2; 3.3; 3.5; 3.7; 4.2; 4.4; 4.6; 4.7; 4.8; 4.9; 4.15; 4.17)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab cov ntsiab lus ntawm kev teb rau kev npau taws hauv kev txhawb nqa phooj ywg. Tom ntej no, npaj cov neeg koom nrog ua pawg li ntawm peb los sis plaub leej. Muab cov lus qhia rau kev sib sau cov kev xav ntawm pab pawg me. Thov kom txhua pab neeg tig mus rau Kev Teb rau Kev Npau Taws Lub cuab yeej Txhawb Nqa Phooj Ywg thiab muab sib piv thiab sib piv. Thov kom cov neeg koom nrog teb rau cov lus nug hauv qab no hauv lawv cov pab pawg me: "Dab tsi zoo sib xws?" "Dab tsi yog qhov sib txawv?" Muab kev yooj yim rau ke sib faib qhia tawm pab pawg luv-luv.

Xav txog cov ntsiab lus no ntawm kev muab kev txhawb nqa phooj ywg txhawm rau los teb rau cov phooj ywg qhov kev npau taws.

- Nyob twj ywm thiab nyob rau tam sim no.
 - Xyaum ua pa tob-tob los sis cov tswv yim fab hlwb kev xav.
 - Siv cov lus tsis muaj kev hem thawj.
 - Hais lus nrog lub siab txias uas muaj lub suab nruab nrab.
 - Xyaum kev lees paub tus kheej: Tsis txhob khaws kev npau taws cia rau ntawm tus kheej.
- Ua kom muaj txoj kev sib raug zoo uas tob
 - Ua tib zoo mloog kom nkag siab thiab muab ntau qhov kev xav txog: tuaj nrog ntawm ib sab, txheeb xyuas qhov raug, thiab xav txog qhov hnov tau tias muaj kev npau taws.
 - Xav txog lub ntsiab lus hauv qab: dab tsi yuav nyob rau hauv lub ntsis ntawm lub roob dej khov? Ua kev twv kev kawm txog lub ntsiab lus hauv qab thiab kev xav.
 - Cia nres ib ntus thiab ntsiag to txhawm rau cia cov phooj ywg teb.
 - Qhia ib qho tseem ceeb ntawm koj txoj kev zoo rov qab los, nrog kev tso cai, uas cov phooj ywg yuav pom muaj kev cuam tshuam.
- Tshawb nrhiav kom tob.
 - Hloov pauv kev npau taws ua lub cib fim los tshawb nrhiav.
 - Nrhiav thiab lees paub cov phooj ywg lub zog uas ua rau muaj kev npau taws.
 - Tshawb nrhiav seb cov phooj ywg cov txiaj ntsig yuav qhia li cas rau cov lus teb ntawm kev npau taws, nrog rau cov txiaj ntsig muaj txiaj ntsig uas tshwm sim.
- Ua qauv rau kev nkag siab zoo ntawm cov ciam teb thaum ntsib cov neeg uas lawv nyob.

- Paub txog tus kheej qhov chaw thiab cov ciam teb.
- Paub txog tias thaum twg hla dhau tus ciam teb, thiab, thaum twg tej zaum nws yuav yog ib lub sij hawm txhawm rau los mus sib txuas kom tov ntxiv.
- Tshawb nrhiav seb qhov kev tsis ncaj ncees, txawm tias tsis nco qab los sis tsis paub, tuaj yeem cuam tshuam koj cov lus teb rau kev npau taws nrog rau koj txoj kev nkag siab ntawm ciam teb li cas.
- Paub txog koj qhov kev xav hauv lub siab thiab, yog tias tsim nyog, npe dab tsi xav tau los txhawb kev sib txuas hauv kev sib raug zoo nrog phooj ywg.

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Xav txog tus kheej ntawm kev sib txuas lus zoo.

HAUV KEV

1. Qhia cov neeg koom los tshab xyuas *Hom Kev Sib Txuas Lus*.
2. Muab *Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas*.

Hom Kev Sib Txuas Lus

	LAM UA	TXHOJ PUAB	TXHOJ PUAB HEEV	KEV MUAJ PEEV XWM QHIA TAWM
TUS CWJ PWM	Cia nyob ntsiag to. Tsis txhob hais tias koj hnov tau li cas, xav tau, los sis xav tau. Thov txim thaum koj qhia koj tus kheej. Tsis lees paub tias koj tsis pom zoo nrog lwm tus los sis xav txawv.	Qhia koj txoj kev xav thiab xav zoo li lwm yam kev xav tsis tsim nyog los sis ruam. Tshem tawm, tsis quav ntsej, los sis thuum cov kev xav tau, xav tau, thiab kev xav ntawm lwm tus.	Ua tsis tau raws li qhov xav tau ntawm lwm tus los ntawm "tsis lees paub" txhais tau tias; tsis nco qab tias qeeb lawm, thiab lwm yam. Tsis lees paub tus kheej lub luag hauj lwm rau koj qhov kev nqis tes ua.	Nthuav qhia koj cov kev xav tau, kev xav tau, thiab qhov hnov tau ncaj qha thiab ncaj ncees. Tsis txhob xav tias koj yog qhov tseeb los sis txhua tus yuav xav tib yam. Cia lwm tus tuav lwm txoj kev xav yam tsis tau tso tseg los sis thuum lawv.
TSHAJ LIJ QUB	Ua rau koj tus kheej me. Saib rau hauv qab, tuav koj lub xub pwg nyom, thiab tsis txhob sib ntsia qhov muag. Hais lus mos-mos.	Ua rau koj tus kheej loj thiab muaj kev hem thawj. Kev sib ntsia qhov muag tau txais kev kho, thiab lub suab uas nrov heev, tej zaum yuav qw.	Feem ntau nyiam xyaum ua raws hom uas tsis teb rov qab.	Lub cev tau so, txav mus los tau yooj yim. Kev sib ntsia qhov muag ntau zaus, tab sis tsis ntsia.
KEV NTSEEG	Lwm qhov kev xav tau tseem ceeb dua li koj li. Lawv muaj cai; koj tsis ua. Lawv cov nyiaj pab muaj nqis heev. Koj tus kheej tsis muaj nqis.	Koj cov kev xav tau tseem ceeb dua thiab ncaj ncees dua li lawv li. Koj muaj cai; lawv tsis ua. Koj cov nyiaj pab muaj nqis heev. Lawv ua dag, yuam kev, los sis tsis muaj nqis.	Koj muaj cai tau txais koj tus kheej txoj hauv kev, txawm tias tom qab tau cog lus rau lwm tus. Koj tsis muaj lub luag hauj lwm rau koj qhov kev nqis tes ua.	Koj cov kev xav tau thiab lwm tus li muaj qhov tseem ceeb sib npaug. Koj muaj cai sib npaug txhawm rau los nthuav qhia koj tus kheej. Nkawv ob leeg muaj ib yam dab tsi tseem ceeb txhawm rau los pab. Koj muaj lub luag hauj lwm rau koj qhov kev coj tus cwj pwm.
COV KEV XAV	Ntshai txog kev tsis lees paub. Tsis muaj kev pab, ntxhov siab, thiab npau taws. Kev chim siab rau lwm tus uas "siv" koj. Txo kev hwm tus kheej.	Npau taws los sis muaj hwj chim thaum lub sij hawm, thiab yeej thaum koj "muaj yeej". Tom qab ntawd: kev tu siab, kev txhaum, los sis kev ntxub tus kheej rau kev ua phem rau lwm tus.	Ntshai tias koj yuav raug tsis kam lees paub yog tias koj tau lees paub ntau dua. Kev chim siab ntawm qhov xav tau ntawm lwm tus. Ntshai txog kev tawm tsam.	Koj zoo siab rau koj tus kheej thiab txoj hauv kev uas koj ua zoo rau lwm tus. Kev hwm tus kheej nce ntxiv.
COV HOM PHIAJ	Zam kev tsis sib haum xeeb. Thov lwm tus ntawm txhua tus nqi rau koj tus kheej. Cia lwm tus tswj koj	Muaj yeej txhua tus nqi rau lwm tus. Tswj hwm lawv tau.	Tau txais koj tus kheej txoj kev yam tsis tas yuav lav ris.	Koj thiab lwm tus tib si yuav tsum hwm koj tus kheej. Nthuav qhia koj tus kheej yam tsis tas yuav muaj yeej txhua lub sij hawm. Tsis muaj leej twg tswj hwm lwm tus.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Muab ib qho piv txwv ntawm txhua qhov kev sib txuas lus uas koj tau pom nyob rau ob peb lub hlis dhau los.
2. Koj yuav piav qhia koj hom kev sib txuas lus li cas? Xav tias nws tuaj yeem rhuav tshem nws los ntawm kev coj tus cwj pwm, tsis hais lus, kev ntseeg, thiab lwm yam (hauv lwm lo lus, tej zaum koj yuav siv tag nrho cov hom kev sib txuas lus no). Koj hom kev sib txuas lus cuam tshuam li cas rau lwm tus li cas?
3. Kev saib xyuas tus kheej, kev saib xyuas hauv zej zog, thiab kev teeb tsa cov ciam teb yog cov ntsiab lus hauv cov ntawv kawm no. Qhov hom kev sib txuas lus twg zoo tshaj plaws qhia txog koj qhov kev xyaum txog kev saib xyuas tus kheej **tam sim no**? Rau kev saib xyuas hauv zej zog ne? Rau kev teeb tsa cov ciam teb ne?
4. Koj puas zoo siab nrog koj cov txiaj ntsig tau los tam sim no ntawm kev saib xyuas tus kheej, kev saib xyuas hauv zej zog, thiab kev teeb tsa qhov ciam teb? Puas muaj kev hloov kho rau koj txoj hauv kev sib txuas lus uas koj xav txiav txim siab txog? Yog tias muaj, kev hloov kho kev sib txuas lus yuav zoo li cas?

Tshooj 11

Tshooj no hais txog cov kev lis kev tawm phiaj xwm. Cov ntsiab lus ntawm txoj phiaj xwm tau sib tham nrog rau qhov kev poob siab thiab qhov muaj peev xwm ua tau. Tshooj lus no ces nkag mus rau hauv cov ntsiab lus tob ntxiv txog ntau yam khoom nyob rau hauv kev tawm txoj phiaj xwm. Cov no suav nrog kev sib sau tawm tswv yim, kev siv lus, thiab muaj peev xwm. Qhov no yog ua raws li qhov tes dej num pab pawg siv kev sib tham.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm – Tshooj 11 (3 teev 40 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
130 feeb	Cov Kev Lis Kev Tawm Phiaj Xwm
15 feeb	So
60 feeb	Kev Npaj Rau Qhov Muaj Peev Xwm Ua Tau
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.2	Ntseeg thiab hwm tib neeg txoj cai txhawm rau los txiav txim siab txog lawv lub neej
1.3	Ntseeg tias tus kheej muaj kev loj hlob thiab hloov pauv tau
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.7	Ntseeg hauv kev kawm mus ib txhis thiab kev txhim kho tus kheej
1.9	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog ib qho kev lis
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.1	Kev paub txog qhov kev txhais ntawm Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) txog kev zoo rov qab los: "Qhov kev lis hauj lwm ntawm kev hloov pauv uas cov tib neeg txhim kho lawv txoj kev noj qab haus huv thiab kev noj qab nyob zoo, ua lub neej nyob uas muaj kev tswj tus kheej, thiab siv zog kom ncav cuag lawv lub peev xwm"
2.2	Kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv qhov kev cuam tshuam rau kev kho kom zoo rov qab los
2.4	Kev paub txog cov theem ntawm kev hloov pauv thiab kev zoo rov qab los
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev, txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.8	Kev paub txog kev muaj zog-raws li kev npaj rau kev zoo rov qab los
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, thiab kev tsim txom
2.10	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev txaj muag thiab kev txaj muag sab hauv
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.3	Muaj peev xwm hauv kev daws teeb meem
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej, thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
4.6	Muaj peev xwm mloog thiab nkag siab nrog qhov tseeb ntawm tus neeg txoj kev xav thiab kev paub dhau los
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.8	Muaj peev xwm rub saib tus neeg txoj kev xav, kev paub, lub hom phiaj, kev npau suav, thiab kev cov nyom
4.9	Muaj peev xwm paub thiab lees paub tus neeg lub zog
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.12	Kev muaj peev xwm rau kev muab qhov yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg txhawm rau los nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.13	Kev muaj peev xwm ua hauj lwm sib koom tes thiab koom nrog hauv pab pawg
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham luv-luv txog txoj hauj lwm ua tom tsev.

HAUV KEV

1. Thov kom cov neeg koom nrog muab ib qho piv txwv ntawm txhua qhov kev sib txuas lus uas lawv tau pom nyob rau ob peb lub hlis dhau los.
2. Nug cov neeg koom nrog: "Koj yuav piav qhia koj hom kev sib txuas lus li cas? Koj hom kev sib txuas lus cuam tshuam li cas rau lwm tus li cas?"
3. Nug cov neeg koom nrog: "Qhov hom kev sib txuas lus twg zoo tshaj plaws qhia txog koj qhov kev xyaum txog kev saib xyuas tus kheej tam sim no? Rau kev saib xyuas hauv zej zog ne? Rau kev teeb tsa cov ciam teb ne?"
4. Nug cov neeg koom nrog: "Koj puas zoo siab nrog koj cov txiaj ntsig tau los tam sim no ntawm kev saib xyuas tus kheej, kev saib xyuas hauv zej zog, thiab kev teeb tsa qhov ciam teb? Puas muaj kev hloov kho rau koj txoj hauv kev sib txuas lus uas koj xav txiaj txim siab txog? Yog tias muaj, kev hloov kho kev sib txuas lus yuav zoo li cas?"

Cov Kev Lis Kev Tawm Phiaj Xwm

(130 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Kawm paub thiab xyaum cov kev lis kev tawm phiaj xwm ntawm kev txhawb nqa phooj ywg.

HAUV KEV

1. Nyeem *Cov Kev Lis Kev Tawm Phiaj Xwm*.

- Tom qab tshooj "Qhov Yuam Kev thiab Qhov Muaj Peev Xwm Ua Tau txog Kev Tawm Phiaj Xwm":
 - Nug cov neeg koom nrog: "Nyob rau hauv kev tawm phiaj xwm sib tham, koj puas xav tias koj tus kheej poob rau hauv qhov uas yooj yim tshaj plaws?"
 - Nug cov neeg koom nrog: "Qhov muaj peev xwm yuav ua tau hauv kev tawm phiaj xwm ob los sis peb txoj phiaj xwm twg uas haum nrog koj tshaj plaws? Vim li cas?"

2. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Cov Kev Lis txog Kev Tawm Phiaj Xwm*

- Faib cov neeg koom nrog mus ua cov pab pawg me.
- Muab ib qho ntawm cov lus nug txog kev npaj ua ntej rau txhua tus zoo thiab nug cov pab pawg txhawm rau los tsim ob los sis peb lo lus nug qhib ntxiv txhawm rau los tshawb nrhiav thiab rub cov phooj ywg cov tswv yim tawm.
- Coj cov neeg koom nrog rov qab los ua ke txhawm rau sib faib qhia tawm pab pawg loj tom qab nws pom tias tag nrho cov pab pawg me tau tsim yam tsawg kawg ob nqe lus nug.
- Siv cov ntaub ntawv uas tau muab rau hauv daim ntawv tes dej num txhawm rau los tham txog OARS cov kev txawj ntse uas yuav tsum tau siv rau hauv qhov kev lis kev tawm phiaj xwm.

3. Nyeem *Kev Sib Sau Kev Xav Ua Ke*.

- Tes dej num kev sib sau kev xav ua ke 1: Ua qauv qhia. Tus kws muab kev yooj yim muab kev qhia txog kev sib sau kev xav ua ke nrog tus neeg koom nrog uas muaj kev cov nyom tshwj xeeb. Kev sib nug ntawm pab pawg loj.
- Tes dej num kev sib sau kev xav ua ke 2: Ua khub, dab tsi yog kev txhawb nqa raws ntuj tsim? Kev sib nug ntawm pab pawg loj.

4. Nyeem *Cov Teeb Meem Ntawm Yam Lus*.

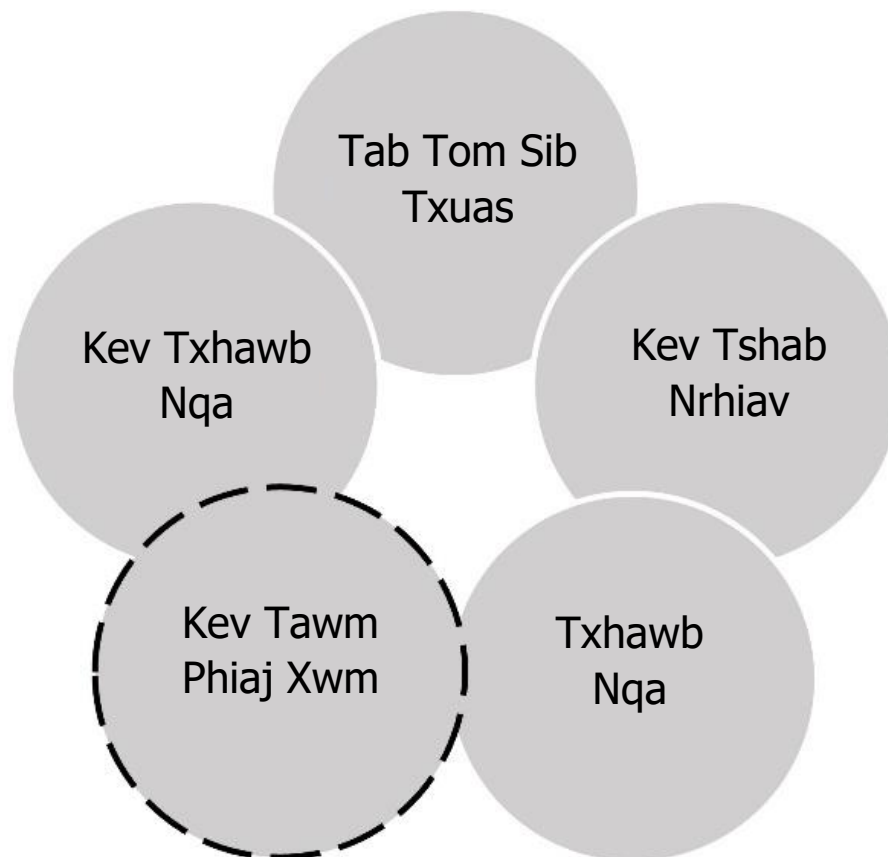
- Qhib siv tes dej num kev sau ntawv ib leeg.
- Muab kev yooj yim rau pab pawg loj sib faib qhia tawm. Thov kom cov neeg koom nrog qhia lawv cov lus teb rau qhov tes dej num kev xav txog tus kheej.

5. Ua Kom Yooj Yim *Tes Dej Num: Kev Npaj Rau Qhov Muaj Peev Xwm Ua Tau.*
- Faib cov neeg koom nrog mus ua pawg peb leeg.
 - Qhia pab pawg kom muab lub luag hauj lwm.
 - Qhia cov pab pawg kom ua raws li cov lus qhia uas tau muab.
 - Cia lub sij hawm rau kev sib nug nyob rau hauv cov pab pawg ua ntej pib kev sib nug ntawm cov pab pawg loj.
 - Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum pib kev sib nug ntawm pab pawg me los ntawm kev hais txog qhov uas lawv nyiam thiab qhov lawv tuaj yeem ua tau txawv me ntsis.
 - Cov neeg soj ntsuam yuav tsum qhia ib los sis ob qhov kev soj ntsuam txhawb nqa siv tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug.
 - Nug txhua tus neeg koom nrog ua ib feem ntawm kev sib nug hauv pab pawg loj: "Qhov tes dej num kev xyaum ua qhov twg tso rau peb rau kev tawm txoj phiaj xwm sib tham nrog cov phooj ywg?"

Cov Kev Lis Kev Tawm Phiaj Xwm

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.2; 1.7; 1.9; 1.11; 2.1; 2.2; 2.5; 2.7; 2.8; 3.3; 3.7; 4.3; 4.4; 4.7; 4.8; 4.9; 4.12)

Qhov kev lis hauv paus them kawg ntawm kev txhawb nqa phooj ywg yog kev tawm phiaj xwm. Cov kev lis kev tawm phiaj xwm yog nyob raws ntawm lub hauv paus ntawm cov kev lis ua ntej ntawm kev txhawb nqa phooj ywg: kev sib txuas thiab tsim kom muaj kev sib raug zoo tau kev ua hauj lwm zoo; tshawb nrhiav kom nkag siab txog cov phooj ywg txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob, kev xav, qhov muaj nuj nqis, kev txhawj xeeb, thiab cov teeb meem; thiab ntsib kev sib nrig sib pab ntawm kev txhawb nqa phooj ywg. Kev tawm phiaj xwm muab ib daim ntawv qhia txoj kev rau qhov chaw uas cov phooj ywg xav mus nyob rau hauv lawv txoj kev zoo rov qab los thiab txoj hauv kev kom mus txog qhov ntawd.



Qhov yuam kev thiab qhov muaj peev xwm ua tau ntawm kev tawm phiaj xwm

Cov kev lis kev tawm phiaj xwm nthuav tawm qhov yuam kev thiab qhov muaj peev xwm ua tau rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Qhov yuam kev	Qhov muaj peev xwm
Ua ntej ntawm cov phooj ywg qhov kev paj txhij thiab dhia mus rau qhov kev daws teeb meem, txoj phiaj xwm, los sis kev nqis tes ua-ua ntej tus phooj ywg npaj txhij.	Nws yog qhov ua tau nyob rau hauv cov kev lis tshawb nrhiav tsis tu ncuu raws li qhov muaj txiaj ntsig ntawm kev txhawb nqa uas muaj txiaj ntsig. Kev ua zoo xav yog ib theem ntawm kev hloov pauv.
Nyob hauv kev tshawb nrhiav thaum cov phooj ywg npaj txhij txhawm rau los tawm txoj phiaj xwm.	Muaj cov cim qhia txog kev npaj txhij uas tuaj yeem qhia tias tus phooj ywg npaj txhij rau kev tawm phiaj xwm. Piv txwv li, qhia txog kev daws teeb meem txog kev hloov pauv, nug cov lus nug txog kev hloov pauv, xav txog yav tom ntej tshiab, los sis hais txog kev tawm phiaj xwm. Nws yog ib qho tseem ceeb txhawm rau los xyuas cov phooj ywg qhov kev npaj txhij los ntawm "kev kuaj xyuas dej" rau kev tawm phiaj xwm.
Txiaj txim siab rau ib tus phooj ywg lub hom phiaj kom nws zoo li tseeb tiag los sis qee yam ua tsis tiav.	Kev lees txais thiab kev hwm ntawm cov phooj ywg tus kheej txoj kev txiaj txim siab txhawm rau los teeb tsa lawv tus kheej yog ib qho kev txhawb nqa ntawm cov phooj ywg.
Kev nqes peev lag luam ntawm tus kheej los sis ntawm kev muaj kev tshaj lij nyob rau hauv ib txoj phiaj xwm uas tau tshwm sim thiab saib qhov tshwm sim raws li kev xav txog kev muaj peev xwm hauv kev txhawb nqa ntawm tus phooj ywg.	Muaj peev xwm tso qhov txiaj ntsig tau los ntawm ib tus phooj ywg txhawm rau los teeb tsa qhov ciam teb uas muaj kev noj qab nyob zoo. Qhov ciam teb uas yuav ntxiv kom muaj peev xwm ntawm kev nkag siab thiab kev khuv leej yog tias/thaum tus phooj ywg tsis ua tiav raws li qhov xav tau. Txhawm rau koom nrog cov phooj ywg hauv kev tawm phiaj xwm yog lub cib fim rau (tom qab) xyaum kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog.
Tsis lees paub ntau txoj hauv kev kom zoo rov qab los. Piv txwv li, hais txog kev tsis quav ntsej txoj hauv kev rau kev cov nyom siv yeeb tshuaj ntau dua li kev tshawb nrhiav kev txo qis kev pheej hmoo ntxiv rau kev txiaj luam yeeb.	Kev tawm phiaj xwm rau tus kheej xav tau kev tshawb nrhiav ntau yam kev xaiv nrog kev mloog kom zoo kom nkag siab txog cov phooj ywg lub siab nyiam, lub hom phiaj, thiab kev xav tau.
Pom ib txoj phiaj xwm ua ib daim ntawv, sau cov ntau ntawv uas yuav tsum tau rov mus xyuas dua.	Muaj ntau txoj hauv kev los tawm phiaj xwm. Ib txoj hauv kev yog txhawm rau los tsim cov ntau ntawv ua ntawv sau uas raug cai. Lwm txoj hauv kev yog kom muaj kev sib tham raug cai ib zaug. Lwm txoj hauv kev yog kom muaj kev sib tham tsis tu ncuu txog ib txoj phiaj xwm.
Saib kev tawm phiaj xwm ua ib qho kev daws teeb meem tes dej num txhawm rau los tshawb nrhiav thiab nrhiav kev daws teeb meem thiab cov peev txheej.	Cov kev daws teeb meem loj tshaj plaws thiab cov peev txheej nyob hauv txhua tus phooj ywg. Muaj ntau yam kev paub dhau los, kev txawj ntse, lub zog, kev ua tiav dhau los, qhov tseem ceeb, kev txhawb siab, thiab cov peev txheej sab hauv txhawm rau los txheeb xyuas, tshawb nrhiav, thiab ua kom zoo thaum lub sij hawm tawm phiaj xwm. Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem muab tswv yim los sis kev daws teeb meem, tab sis thov nco ntsoov siv tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nug cov neeg koom nrog: "Nyob rau hauv kev tawm phiaj xwm sib tham, koj puas xav tias koj tus kheej poob rau hauv qhov uas yooj yim tshaj plaws?" "Qhov muaj peev xwm yuav ua tau hauv kev tawm phiaj xwm ob los sis peb txoj phiaj xwm twg uas haum nrog koj tshaj plaws? Vim li cas?"

Cov ntsiab lus ntawm ib txoj phiaj xwm

Txawm hais tias muaj ntau hom phiaj xwm kev zoo rov qab los uas twb muaj lawm, ntawm no yog cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm txoj phiaj xwm.

- Tus phooj ywg tab tom txav mus rau dab tsi? (Lub tswv yim muab los ntawm Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Txog Kev Sib Tham: <https://www.otrtw.org/intentional-peer-support/>)
 - Kev ntshaw, lub hom phiaj, kev npau suav, kev cia siab, kev txaus siab, kev xav tau, thiab kev nyiam...
 - Hais txog ib yam dab tsi (piv txwv li: koom nrog hauv zej zog, ntxiv kev tswj tus kheej, txhim kho kev txawj ntse tshwj xeeb, hloov pauv nrog kev siv yeeb tshuaj, kev cov nyom txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav)
 - Hauv ib lub ncuaj sij hawm tshwj xeeb (piv txwv li: hnuv no, lub lim tiam no, lub hli no, rau lub hlis tom ntej, xyoo no, thoob plaws lub neej)
- Puas muaj dab tsi cuam tshuam txoj hauv kev tau? (Qhia cov teeb meem, kev thaiv, kev cuam tshuam)
- Cov no tuaj yeem hais daws los sis kov yeej li cas? (Cov tswv yim, cov tswv yim kev sib sau kev xav ua ke)
- Cov kev txhawb nqa twg uas cov phooj ywg tau nkag mus tau rau? (Cov phooj ywg lub peev xwm ua tau, kev txhawb nqa raws ntuj tsim, cov kev pab cuam, cov peev txheej)

Tsim ib daim ntawv ua hauj lwm ua ntawv sau los sis sib tham pab rau cov phooj ywg thiab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los rov mus xyuas cov phiaj xwm thiab txuas ntxiv tshawb nrhiav thiab txhawb nqa. Kev tawm phiaj xwm yuav yog ib txoj kev ua mus tas li.

Nov yog qee cov qauv kev tawm phiaj xwm uas lees txais:

- Wellness Recovery Action Plan (Txoj Phiaj Xwm Kev Nqis Tes Ua Rau Kev Zoo Rov Qab Los Ntawm Kev Noj Qab Nyob Zoo) <https://www.mentalhealthrecovery.com/wrap-is/>
- Kev Quav Yeeb Quav Tshuaj Kev Raug Mob Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Zoo Rov Qab Los <https://www.nasmhpd.org/content/trauma-addictions-mental-health-and-recovery-tamar-treatment-manual-and-modules>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Kev Tswj Hwm Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav) <https://www.store.samhsa.gov/product/Creating-a-Healthier-Life-/SMA16-4958>
- Mental Health.gov Txhim Kho Txoj Phiaj Xwm Kev Zoo Rov Qab Los <https://www.mentalhealth.gov/basics/recovery-possible>

Tes Dej Num: Cov Kev Lis txog Kev Tawm Phiaj Xwm

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Faib cov neeg koom nrog mus ua cov pab pawg me.

Muab ib qho ntawm cov lus nug txog kev npaj ua ntej rau txhua lo lus nug thiab nug cov pab pawg txhawm rau los tsim ob los sis peb lo lus nug qhib ntxiv txhawm rau los tshawb nrhiav thiab rub cov phooj ywg cov tswv yim tawm.

Coj cov neeg koom nrog rov qab los ua ke txhawm rau sib faib qhia tawm pab pawg loj tom qab nws pom tias tag nrho cov pab pawg me tau tsim yam tsawg kawg ob nqe lus nug.

Siv cov ntaub ntawv uas tau muab rau hauv daim ntawv tes dej num txhawm rau los tham txog OARS cov kev txawj ntse uas yuav tsum tau siv rau hauv qhov kev lis kev tawm phiaj xwm.

Qhov no yog qhov tes dej num ntawm pab pawg me los ua kom pom tias yuav siv OARS cov kev txawj ntse li cas thaum lub sij hawm tawm phiaj xwm cov kev lis tshwj xeeb.

Nug **cov lus nug qhib** txhawm rau rub tawm cov phooj ywg cov kev txawj ntse, kev paub dhau los txog kev ua neej nyob, thiab kev txawj ntse txog yam uas tau ua hauj lwm, yam tsis tau ua hauj lwm, thiab dab tsi yuav ua hauj lwm rau txoj kev phiaj xwm kev zoo rov qab los. Los ntawm kev nkag mus tau thiab rub tawm cov phooj ywg cov kev muaj txiaj ntsig ntawm kev paub, daim ntawv qhia hauj lwm hauv qhov kawg nkaus yuav muaj nws qhov tshwj xeeb, muaj kev cuam tshuam, thiab muaj txiaj ntsig siab.

Hauv cov pab pawg me, siv cov lus nug txog kev tawm txoj phiaj xwm pib ua qhov pib, tsim ob los sis peb nqe lus nug ntxiv txhawm rau los tshawb nrhiav thiab rub tawm cov tswv yim ntawm cov phooj ywg.

- Koj tab tom txav mus rau dab tsi?
 -
 -
 -
- Puas muaj dab tsi cuam tshuam txoj hauv kev tau?
 -
 -
 -
- Cov teeb meem no tuaj yeem hais daws los sis kov yeej li cas?
 -
 -
 -
- Dab tsi yog kev txhawb nqa rau kev txav mus rau tom ntej?
 -
 -
 -

Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab **lees paub**. Txoj hauv kev raws li kev muaj peev xwm ua tau raws li kev tawm phiaj xwm kev zoo rov qab los txheeb xyuas thiab lees paub qhov muaj peev xwm ua tau ntawm cov phooj ywg, kev ua tiav ua ntej nrog kev hloov pauv, tus yam ntxwv zoo, thiab kev txhawb siab txhawm rau los cog qoob loo thiab txhim kho. Kev lees paub ntawm kev muaj peev xwm tsim kev hloov pauv (tej zaum yuav yog thawj zaug hauv tus neeg txoj kev paub dhau los).

Muab **cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog** tsis tu ncu. Tus yuam sij rau kev tawm sij hawm yog txhawm rau kom nkag siab cov phooj ywg txoj kev xav thiab qhov no yuav tsum tau ua tib zoo mloog. Tsis txhob mloog yam uas muaj txoj kev thaiv.

Lub ntsiab lus xaus qhov kev lis kev tawm phiaj xwm. Thaum kev sib tham los txog ze, lo lus xaus luv-luv piav qhia txog txoj phiaj xwm. Xaus cov ntsiab lus xaus nrog cov lus nug qhib uas txav kev sib tham mus tom ntej.

Kev tawm tswv yim xav

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.3; 1.4; 1.7; 2.7; 2.8; 3.3; 3.5; 4.4; 4.7; 4.8; 4.11; 4.13; 4.18)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tom qab nyeem kev sib sau ke xav ua ke, muab kev yooj yim rau ob qho kev sib tham.

Kev sib sau kev xav ua ke yog ib txoj hauv kev sib koom tes rau cov phooj ywg los tsim cov tswv yim txhawm rau los daws txhua qhov kev cov nyom kev tawm phiaj xwm. Feem ntau lawm qhov kev cov nyom txog kev tawm phiaj xwm suav nrog kev txheeb xyuas ntau yam kev xaiv rau yam uas yuav tsum tau txav mus rau tom ntej, daws qhov cuam tshuam rau kev zoo rov qab los, thiab txheeb xyuas cov kev txhawb nqa rau kev hloov pauv. Nov yog tsib kauj ruam hauv cov kev lis kev sib sau kev xav ua ke:

Kauj Ruam 1. Cov phooj ywg txheeb xyuas qhov kev cov nyom. Qhov kev cov nyom tuaj yeem suav nrog kev cuam tshuam rau kev hloov pauv, tsis muaj kev txhawb nqa los sis cov peev txheej, los sis yuav daws qhov teeb meem uas nyuaj li cas. Qhov tshwj xeeb thiab ua tiav qhov kev cov nyom tuaj yeem txheeb xyuas tau, qhov kev sib sau xav ua ke tau zoo dua yuav ua tau.

Kauj Ruam 2. Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj teem caij rau kev sib sau kev xav ua ke los ntawm kev muab cov lus qhia no: "Peb yuav ua hauj lwm ua ke txhawm rau los txheeb xyuas tag nrho cov tswv yim muaj peev xwm hais txog qhov kev cov nyom no. Txhua lub tswv yim uas siv tau. Peb yuav xav tawm ntawm lub thawv. Koj yog tus kws tshaj lij ntawm no, tab sis kuv txoj hauj lwm yog los txhawb koj lub tswv yim. Puas tau npaj txhij?"

Kauj Ruam 3. Pib kev sib sau kev xav ua ke. Nug cov phooj ywg cov tswv yim thiab sau cov no hauv ib daim ntawv teev npe. Txhawb cov tswv yim los ntawm kev nug cov lus qhib "Dab tsi ntxiv?" (tsis yog lo lus nug kaw "Dab tsi ntxiv?"). Ua siab ntev thiab muab sijhawm rau cov phooj ywg txhawm rau los xav. Tsis txhob dhia nrog koj cov tswv yim zoo. Nug kom ntxaws ("Qhia rau kuv paub ntxiv txog lub tswv yim ntawd.") txhawm rau los txhawb kev sib faib qhia. Hauv kauj ruam no, nco ntsoov lees paub cov phooj ywg cov kev txawj ntse thiab kev paub dhau los txog kev ua neej nyob. Tsis tas li ntawd, nco ntsoov ua kom pom kev mloog nrog cov lus hais txog kev mloog uas xav txog tsis tu ncu. Thaum cov phooj ywg zoo li tsis muaj cov tswv yim, txhob ua siab deb txhawm rau los pab txhawb rau kev sib sau kev xav ua ke uas siv tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug.

Kauj Ruam 4. Thaum tag nrho cov tswv yim tau tas lawm, muaj kev txheeb xyuas cov phooj ywg. "Muaj ntau lub tswv yim tseeb tiag, muaj tswv yim zoo ntawm no. Vim koj paub koj tus kheej zoo tshaj plaws, cov tswv yim twg yuav muaj txiaj ntsig zoo tshaj plaws rau koj txhawm rau los nqis tes ua?" Sim ua kom cov phooj ywg muaj qhov nqaim mus rau sab saum toj li ib los sis ob lub tswv yim kev ua tau zoo.

Kauj Ruam 5. Sau cov txiaj ntsig tau los ntawm kev sib sau kev xav ua ke thiab ib los sis ob lub tswv yim ntawm txoj phiaj xwm kev zoo rov qab los siv rau yav tom ntej. Nws yuav muaj txiaj ntsig zoo kom rov qab mus rau cov tswv yim no thaum txoj phiaj xwm nthuav tawm txhawm rau los kho, hloov kho, los sis sib sau kev xav ua ke daim ntawv teev npe.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau kev sib tham.

Tes dej num kev sib sau kev xav ua ke 1: Tus kws muab kev yooj yim muab kev qhia txog kev sib sau kev xav ua ke nrog tus neeg koom nrog uas muaj kev cov nyom tshwj xeeb. Kev sib nug ntawm pab pawg loj.

Tes dej num kev sib sau kev xav ua ke 2: Ua khub, dab tsi yog kev txhawb nqa raws ntuj tsim? Kev sib nug ntawm pab pawg loj.

Qhov kev tawm dag zog no tau hloov kho los ntawm Canadian Mental Association (Lub Koom Haum Fab Hlwb Kev Xav Canadian) "Phau Ntawv Qhia Kev Qhia Txhawb Nqa Phooj Ywg."

Cov Teeb Meem Fab Hom Lus

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.4; 1.5; 1.11; 2.5; 2.7; 2.9; 2.10; 3.3; 3.5; 3.7; 4.6; 4.7)

Qee lub koom haum kev ua hauj lwm xav tau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau los sau cov kev pab cuam rau cov kev pab cuam kev txhawb nqa phooj ywg ua ib feem ntawm cov ntaub ntawv sau tseg tsis pub lwm tus paub. Cov lus muaj qhov tseem ceeb hauv kev piav qhia txog tib neeg, kev coj tus cwj pwm, thiab cov tes dej num pab cuam. Hauv cov qauv kev kho mob, cov kev pab cuam tib neeg muaj keeb kwm ntev ntawm kev qhia mus rau tib neeg raws li lawv qhov kev kuaj mob, siv cov ntawv tsis txaus ntseeg, hais lus tsis zoo, thiab ua raws li cov lus piav qhia tsis txaus. Qhov no yog vim tus qauv kev kho mob mus kom ze yog nyob rau hauv qhov tsis ncaj ncees rau ib tug neeg. Cov lus uas siv rau hauv qhov chaw pab cuam, tau txuas nrog tib neeg hauv cov ntaub ntawv los sis cov ntaub ntawv kho mob tuaj yeem txhawb nqa tib neeg txoj kev noj qab nyob zoo thiab kev saib xyuas los sis ua rau muaj kev qias neeg thiab kev ua kom tsis sib haum xeeb.

Ib qho ntawm cov kev siv zog uas tib neeg tau koom nrog txhawm rau los hloov txoj hauv kev muab kev pab cuam yog kev txhawb nqa rau cov hauv kev raws kev muaj peev xwm ua tau. Qhov no feem ntau pom tau tias yog qhov ua tau zoo tshaj plaws los ntawm kev siv cov lus ntawm tib neeg. Cov lus uas muab qhov tseem ceeb ntawm tus kheej ua qhov xub thawj yog hom lus uas nyob ib puag ncig ntawm tib neeg thiab cov neeg muaj kev paub dhau los-los sis kev kuaj mob es tsis yog txhais los ntawm cov kev paub dhau los no los sis kev kuaj mob. Muaj kev sib cav tsis tu ncuu thiab kev sib tham txog qhov muaj nuj nqis ntawm tus neeg-thawj yam lus. Ntau tus neeg uas muaj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob pom lub ntsiab lus hauv cov lus thiab cov ntsiab lus uas qee zaum raug pom tias yog qhov tsis txaus los ntawm lwm tus. Nws yog ib qho tseem ceeb uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hwm cov ntsiab lus thiab cov lus uas lawv cov phooj ywg pom muaj txiaj ntsig los sis ua ib feem ntawm lawv txoj kev kho mob.

Txoj hauj lwm tseem ceeb thaum hais txog yam lus. Qhov no txhais tau hais tias ib txoj hauj lwm los sis kev paub dhau los txog kev ua neej nyob yog qhov tseem ceeb tshaj plaws thaum nws los txog rau tus nqi ntawm daim ntawv lo thiab yam lus. Lub sij hawm tus neeg quav yeeb quav tshuaj yuav tau saib pom tias yog cov lus tsis txaus los ntawm qee tus neeg uas nyiam ib tus neeg-thawj txoj kev xaiv, "tus neeg muaj kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj." Txawm li cas los xij, rau qee tus neeg uas muaj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob ntawm kev quav yeeb quav tshuaj, lub ntsiab lus thiab muaj txiaj ntsig, suav nrog kev nkag siab ntawm lub zog, tuaj yeem pom nyob rau hauv kev txheeb xyuas tias yog tus neeg quav yeeb quav tshuaj hauv zej zog ntawm cov neeg quav yeeb quav tshuaj. Txawm hais tias sau npe cov lus tsis txaus ntseeg, txheeb xyuas thawj yam lus, cov lus raws qhov muaj peev xwm ua tau, los sis thawj hom lus ntawm tib neeg, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum nyob nruab nrab ntawm tus neeg uas lawv txhawb nqa thiab lawv cov kev xav nyob ib ncig ntawm cov lus uas muaj txiaj ntsig thiab tsis muaj kev ua phem rau lawv. Raws li ib txwm muaj, zam kev xav thiab kev mloog cov kev thaiv, thaum tseem xav paub thiab nug qhib, tshawb nrhiav cov lus nug yuav pab tau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv kev siv lus uas txhawb kev kho mob thiab kev nkag siab.

Cov lus hauv qab no qhia txog yam uas tau nkag siab tias yog cov lus tsis txaus ntseeg nrog rau cov lus muaj zog los yog tib neeg cov lus thawj zaug hauv cov kev pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thaum piav txog tib neeg, tus cwj pwm, thiab cov kev pab cuam.

<i>Piav qhia txog ib tug neeg</i>	
Yam lus uas muaj qhov hauv paus los ntawm qhov tsis txaus	Yam lus uas tsom rau qhov muaj peev xwm ua tau
Tus kab mob paj hlwb txog kev xav, txoj kab ciam teb, tus kab mob puas hlwb bipolar, tus neeg khaws khoom cia	Tus neeg mob tau kuaj pom... Tus neeg uas tau ntsib cov hauv qab no... Tus neeg mob zoo rov qab los ntawm... Tus neeg nyob nrog...
Cov neeg quav yeeb quav tshuaj (thaum siv los ntawm cov neeg tsis muaj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob), quav tshuaj, tus neeg haus yeeb tshuaj	Tus neeg uas siv tshuaj Tus neeg uas nyob nrog kev quav yeeb quav tshuaj
Cov neeg siv khoom, tus neeg mob, tus qhua	Tus neeg mob zoo rov qab los Tus neeg tab tom ua hauj lwm txhawm rau kom zoo rov qab los Tus neeg koom nrog hauv kev pab cuam Tus neeg muaj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob
Tus neeg ya dav hlau heev, tus neeg siv theem siab, li ib txwm	Nquag siv cov kev pab cuam thiab kev txhawb nqa Muaj kev paub ntau Ib tus neeg muab kev txhawb tus kheej uas zoo Kev sim kom tau raws li qhov xav tau

<i>Kev Piav Qhia Txog Tus Cwj Pwm</i>	
Yam lus uas muaj qhov hauv paus los ntawm qhov tsis txaus	Yam lus uas tsom rau qhov muaj peev xwm ua tau
Zoo/phem, raug/tsis raug	Sib txawv, ntau, tsis zoo li lwm tus
Kev txom nyem los ntawm	Tus neeg tau ntsib, nyob nrog, ua hauj lwm kom zoo rov qab los-los ntawm
Kev qhia tus kheej, "muaj tus cwj pwm"	Tus neeg muaj kev xav zoo heev Tus neeg chim/npau taws/ntxhov siab
Nrhiav kev txaus saib	Nrhiav kev txhawb nqa, nrhiav kev sib txuas Muaj kev nyuaj siab
Txhaum kev cai, tsis tuaj raws kev teem caij, txaus ntshai	Qhia tus cwj pwm tsis muaj kev nyab xeeb Tus neeg uas tau raug kaw los lawm
Kev tsis lees paub, tsis tuaj yeem lees txais kev mob, tsis muaj kev nkag siab	Tus neeg tsis pom zoo nrog kev kuaj mob Tus neeg pom lawv tus kheej hauv txoj kev muaj peev xwm-raws li txoj kev
Hais dag	Muaj peev txheej muab kev pab; sim nrhiav kev pab; muaj peev xwm tswj tau hauv qhov xwm txheej kom tau raws li qhov xav tau; ciam teb tsis meej; kev ntseeg hauv kev sib raug zoo tsis tau tsim; tau kawm paub txhawm rau kom taug kev thoob ntiaj teb uas sib txawv
Kev tawm tsam, tiv taus, tsis ua raws, tsis muaj kev txhawb zog	Kev txwv ntawm lub lab npauv tsis ua raws li tus neeg xav tau; cov kev xaiv uas nyiam tsis muaj; kev pab cuam thiab kev txhawb nqa tsis haum
Kev phom sij rau lwm tus, kev phom sij rau tus kheej, kev phom sij feem dav	Cov neeg yuav tsum tsis txhob raug txo kom tus ntawv luv-luv; piav qhia txog kev coj tus cwj pwm uas muaj kev hem thawj
Muaj cai	Tus neeg paub txog lawv txoj cai, kev muaj hwj chim, kev txhawb nqa tus kheej

Ua rau tus kheej thiab/los sis kev zoo rov qab los muaj kev pheej hmoo	Tus neeg tab tom sim tej yam tshiab uas yuav muaj kev pheej hmoo, tshawb nrhiav txoj hauv kev zoo rov qab los
Tsis muaj zog, tsis txaus	Teeb meem, kev xav tau, lub cib fim los txhim kho kev txawj ntse

<i>Piav qhia txog tes dej num kev pab cuam</i>	
Yam lus uas muaj qhov hauv paus los ntawm qhov tsis txaus	Yam lus uas tsom rau qhov muaj peev xwm ua tau
Theem Pib	Kev txiav txim siab zoo txog lub neej ntawm tus kheej
Kev them nyiaj kho mob, tus mob rov tshwm sim, tsis ua hauj lwm	Kev cov nyom, kev poob qis yuav tshwm sim
Tso tawm mus tom qab kev kho mob, kev tswj xyuas	Tus neeg txuas nrog zej tsoom, los sis kev txhawb nqa hauv zej zog Tus neeg tau ua raws li kev txhawb nqa kev zoo rov qab los
Kev ruaj khov ntawm chaw kuaj mob, kev txiav luam yeeb	Txhawb nqa thiab txhawb nqa kev zoo rov qab los, txhim kho kev tiv thaiv, siv kev txo qis rau kev ua phem
Tsis ua raws li cov tshuaj, tiv taus rau kev kho mob	Tus neeg nyiam lwm cov tswv yim thiab txoj hauv kev Cov tib neeg tab tom txiav txim siab rau lawv tus kheej Tus neeg qhov kev txhawj xeeb tsis raug lees paub los ntawm pab pawg kho mob
Qhib siv, kawm paub kev vam khom	Muab kev txhawb nqa nyob rau hauv ib tus neeg nruab nrab, lub cib fim los qhia cov ciam teb kom meej
Cov neeg ua hauj lwm pem hauv ntej, "hauv lub tshav rog"	Tsis txhob siv cov lus piv txwv txog kev ua tsov rog Siv lub npe txoj hauj lwm

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhib siv tes dej num kev sau ntawv ib leeg – kev xav ntsoov txog tus kheej. Muab kev yooj yim rau kev sib faib qhia tawm pab pawg tom qab.

Cov lus qhia tes dej num xav ntsoov txog rau tus kheej: Tshab xyuas cov kem ntawm nplooj ntawv dhau los thiab teb rau cov lus hauv qab no.

- Ib qho piv txwv ntawm hom lus koj xav **pib** siv yog dab tsi?
- Ib qho piv txwv ntawm hom lus uas koj xav siv **txuas ntxiv** yog dab tsi?
- Dab tsi yog qhov piv txwv ntawm hom lus uas koj xav kom **xav ntsoov txog** ntxiv rau los sis xav tias muaj qhov tsis txaus ntseeg nyob ib puag ncig?
- Ib qho piv txwv ntawm hom lus uas koj pom tias tsis raug cai los sis cuam tshuam koj txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob los sis kev nkag siab ntawm zej zog yog dab tsi?

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim rau pab pawg loj sib faib qhia tawm. Thov kom cov neeg koom nrog qhia lawv cov lus teb rau qhov tes dej num kev xav txog tus kheej.

Tes Dej Num: Kev Npaj Rau Qhov Muaj Peev Xwm Ua Tau

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim:

Faib cov neeg koom nrog mus ua pawg peb leeg.

Qhia pab pawg kom muab lub luag hauj lwm.

Qhia cov pab pawg kom ua raws li cov lus qhia uas tau muab.

Cia lub sij hawm rau kev sib nug nyob rau hauv cov pab pawg ua ntej pib kev sib nug ntawm cov pab pawg loj.

Lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum pib kev sib nug ntawm pab pawg me los ntawm kev hais txog qhov uas lawv nyiam thiab qhov lawv tuaj yeem ua tau sib txawv.

Cov neeg soj ntsuam yuav tsum qhia ib los sis ob qhov kev soj ntsuam txhawb nqa siv tus txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug.

Nug txhua tus neeg koom nrog ua ib feem ntawm kev sib nug hauv pab pawg loj: "Qhov tes dej num kev xyuum ua qhov twg tso rau peb rau kev tawm txoj phiaj xwm sib tham nrog cov phooj ywg?"

Ua kom tiav tes dej num no hauv pab pawg uas muaj peb leeg. Muab lub luag hauj lwm rau txhua tus neeg hauv pab pawg.

- Phooj ywg: Tham txog tej yam koj xav tau kev pab nrog kev tawm phiaj xwm. Qhov no tsis yog kev ua si lub luag hauj lwm. Nws yog kev ua si tiag. Xav txog kev sib tham txog kev txav mus los ua ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj: Muaj kev tawm phiaj xwm kev sib tham. Siv OARS cov kev txawj thiab lwm yam cuab yeej uas muaj. Txhua qhov kev sib tw yuav kav 10 feeb, nrog rau 1 feeb rau ceeb toom cov ntsiab lus xaus. Thaum lub sij hawm sib tham luv-luv, lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum pib los ntawm kev hais txog qhov lawv nyiam thiab qhov lawv tuaj yeem ua qhov txawv.
- Tus neeg soj ntsuam saib: Soj ntsuam saib xyuas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab qhia ib los sis ob qhov kev txhawb nqa kev soj ntsuam saib uas siv qhov txheej txheem Nug-Sib Faib Qhia-Nug.

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txhim kho kev kawm hauv tshooj no.

HAUV KEV

1. Muab *Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas*.
2. Muab cov neeg koom nrog nyeem *Tsoom Fwv Teb Chaws thiab Lub Xeev Cov Cai* hauv Tshooj 12 thiab tuaj nrog cov lus nug.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Koj ob los sis peb qhov khoom loj tshaj plaws ntawm tshooj no yog dab tsi?
2. Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg hauv txheej txheem kev tawm tswv yim?

Tshooj 12

Tshooj lus no tsom kwm mus rau kev tawm suab hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Cov chaw sib txawv ntawm kev txhawb nqa uas tau tham txog. Muaj ib qho dej num los txhawb kev tshawb nrhiav lub ntsiab lus no. Kev ua hauj lwm sib koom ua ke ntawm pab pawg sib koom ua ke yog suav nrog cov ntsiab lus ntawm kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev kuaj mob txog kev siv yeeb tshuaj. Tshooj tom qab ntawd hloov mus rau kev tshab xyuas lub xeev thiab tsoom fwv teb chaws cov cai uas suav nrog cov ntaub ntawv ntawm tsoom fwv cov kev pab cuam, cov cai ntawm cov qhua, American with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab), thiab kev cog lus uas tsis yeem ntawm siab.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm – Tshooj 12 (2 teev 35 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
90 feeb	Kev txhawb nga nyob rau hauv Lub Luag Hauj Lwm Ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj
15 feeb	So
20 feeb	Ua Hauj Lwm Sib Koom Ua Ke ntawm Cov Pab Pawg Tswj Tu
20 feeb	Tsoom Fwv Teb Chaws thiab Xeev Cov Cai
5 feeb	Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.9	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog ib qho kev lis
1.11	Ntseeg thiab nkag siab tias muaj ntau yam kev xav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv cov kev kho mob, kev pab cuam, kev txhawb nqa, thiab kev kho kom zoo rov qab los
2.2	Kev paub txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj thiab lawv qhov kev cuam tshuam rau kev kho kom zoo rov qab los
2.5	Kev paub tias kev kho kom zoo rov qab los thiab kev noj qab nyob zoo cuam tshuam nrog kev sib koom ua ke ntawm tag nrho tus neeg, nrog rau sab ntsuj plig; lub cev, kev ua hauj lwm, thiab kev noj qab haus huv ntawm kev xav; kev sib daj sib deev, txheeb xyuas tias yog poj niam los txiv neej; thiab zej zog
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.9	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev ntxub ntxaug, thiab kev tsim txom
2.10	Kev paub txog kev cuam tshuam ntawm kev txaj muag thiab kev txaj muag sab hauv
3.1	Kev paub txog cov cai ntawm cov phooj ywg nrhiav kev txhawb nqa, xws li lub xeev thiab tseem fwv txoj cai lij choj hais txog cov cai ntawm cov neeg siv khoom, cov cai pej xeem, thiab Americans with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab) (ADA)
3.2	Kev paub txog kev ncaj ncees thiab ciam teb
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.4	Kev paub txog cov qauv kev ceev ntiag tug
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
3.7	Kev paub txog kev muaj peev xwm fab kab lis kev cai
4.3	Muaj peev xwm hauv kev daws teeb meem
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej, thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.13	Kev muaj peev xwm ua hauj lwm sib koom tes thiab koom nrog hauv pab pawg
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov
4.19	Kev muaj peev xwm txhawm rau los tawm tswv yim rau tus kheej hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham luv-luv txog txoj hauj lwm ua tom tsev.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi yog qhov tseem ceeb tshaj plaws los ntawm tshooj kawg?"
2. Nug cov neeg koom nrog: "Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav muab kev txhawb nqa rau cov phooj ywg hauv kev lis kev tawm tswv yim?" (Sau cov lus teb rau ntawm ib daim ntawv uas txhua tus neeg koom tuaj yeem saib pom.)

Kev txhawb nqa nyob rau hauv Lub Luag Hauj Lwm Ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

(90 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txiav txim siab txog cov kev lis, cov kauj ruam, thiab thaj chaw ntawm kev txhawb nqa uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem ua tiav.

HAUV KEV

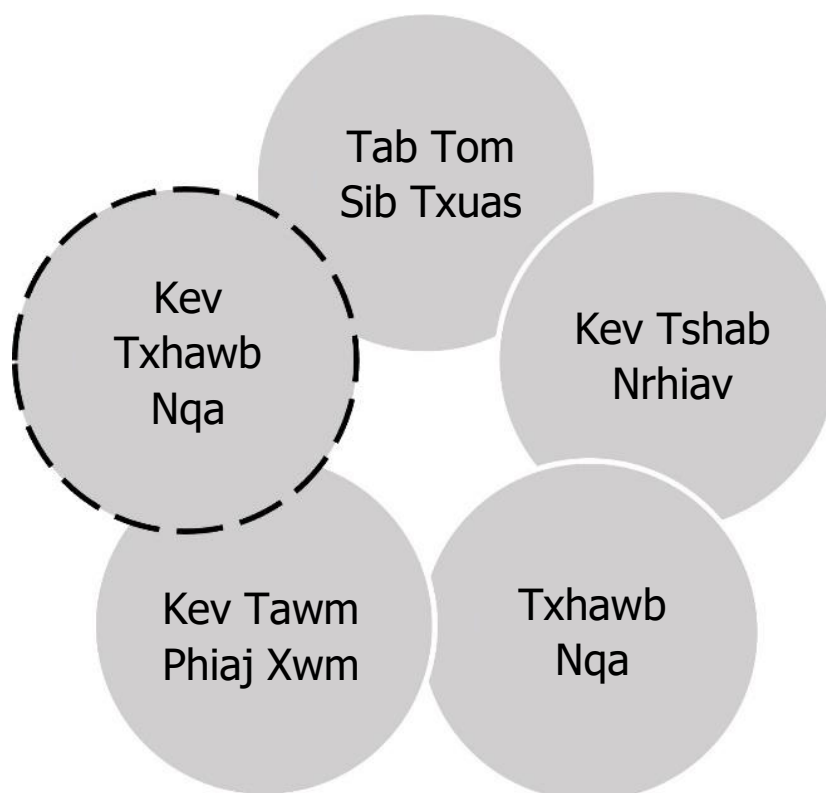
1. Nyeem *Cov Kev Lis Kev Txhawb Nqa*.
2. Nyeem *Cov Thaj Chaw rau Kev Txhawb Nqa*.
 - Muab kev yooj yim rau cov tes dej num pab pawg me.
 - Faib cov neeg koom nrog ua plaub pawg.
 - Muab ib qho ntawm plaub thaj chaw los ntawm *Cov Thaj Chaw rau Kev Txhawb Nqa* rau txhua pab pawg nrog cov lus qhia no: "Hauv koj pab pawg, koj yuav ua hauj lwm ua ke los txiav txim siab cov kauj ruam hauv cov kev lis kev txhawb nqa. Qee qhov hauj lwm no ua qauv npaj rau kev txhawb nqa. Koj yuav muaj li 30 feeb rau qhov no yog li thov xav seb koj yuav siv koj lub sij hawm li cas. Siv daim ntawv ua hauj lwm *Kev Tshawb Nrhiav Kev Txhawb Nqa* los taw qhia rau koj txoj hauj lwm. Nws yog qhov zoo yog tias koj xav npaj koj tus kheej los ntawm kev muaj ob los sis peb tus neeg ua ib kauj ruam. Hauv 30 feeb, peb yuav pib cov pab pawg loj tshaj tawm uas koj pab pawg yuav qhia rau peb cov txiaj ntsig ntawm koj qhov kev tshawb nrhiav. Koj yuav muaj sij hawm txog 10 feeb los nthuav qhia rau pawg loj."
 - Hu rau cov pab pawg los nthuav qhia raws li kev txiav txim. Hauv lwm lo lus, pab pawg tsom kwm mus rau kev tawm suab nrog cov phooj ywg yuav tsum mus ua ntej.
 - Muab kev yooj yim rau kev sib tham txog tsib feeb ntawm pawg loj ntawm thaj chaw rau kev tawm tswv yim tom qab txhua pab pawg tau nthuav tawm qhia.
3. Ua Kom Yooj Yim Tes Dej Num: *Tshawb Nrhiav Kev Txhawb Nqa*
 - Nyeem cov piv txwv ntawm cov xwm txheej uas tuaj yeem ua rau muaj kev raug mob ntawm kev ncaj ncees hauv kev txhawb nqa phooj ywg.
 - Thov kom cov neeg koom nrog siv sij hawm ob peb lub sij hawm los txheeb xyuas qhov chaw ntawm kev txhawb nqa (kev sib koom tes, kev xav tau kev ua hauj lwm, lub luag hauj lwm ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, kev hloov pauv) cov piv txwv saum toj no ntawm kev raug mob ntawm kev ncaj ncees yuav poob qis.
 - Teeb tsa qhov chaw rau cov khub kom muaj kev tawm phiaj xwm txhawb nqa kev sib tham rau 20 feeb. Nyeem cov lus qhia rau qhov dej num no thiab ua kom nkag siab meej. Cov neeg koom nrog tuaj yeem siv qee qhov piv txwv ntawm cov xwm txheej uas tuaj yeem ua rau raug mob los sis piv txwv ntawm lawv tus kheej lub neej.

Kev Lis Kev Txhawb Nqa

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.6; 1.9; 2.2; 2.7; 2.9; 2.10; 3.3; 3.7; 4.3; 4.4; 4.18; 4.19)

Kev sib txuas, kev tshawb nrhiav, kev txhawb nqa, kev tawm phiaj xwm, thiab kev txhawb nqa yog cov kev lis tseem ceeb ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Lub hom phiaj ntawm kev txhawb nqa yog los ua kom muaj kev hloov pauv ntawm pab pawg, lub koom haum sawv cev, lub zej zog, thiab cov them lab npauv.

Muaj ntau qhov tseem ceeb ntawm kev txhawb nqa uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg ua hauj lwm ua ntej: kev txhawb nqa ua ke nrog cov phooj ywg, kev txhawb nqa rau cov kev xav tau ntawm kev ua hauj lwm hauv chaw ua hauj lwm, tawm tswv yim kom nkag siab meej thiab kev txhawb nqa ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, thiab kev txhawb nqa rau kev hloov pauv cov lab npauv. Lub tswv yim ntawm kev zoo rov qab los uas muab ib qho txiaj ntsig zoo rau kev xav txog kev txhawb nqa. Nws yog ib qho kev lis. Muaj ntau txoj hauv kev rau pem hauv ntej. Cov peev txheej muab kev pab tseem ceeb. Kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog yog qhov tseem ceeb.



Cov Thaj Chaw rau Kev Txhawb Nqa

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.6; 1.9; 1.11; 2.2; 2.5; 2.6; 2.7; 2.9; 2.10; 3.1; 3.3; 3.4; 3.5; 3.7; 4.3; 4.4; 4.7; 4.11; 4.18; 4.19)

Muaj ntau qhov chaw tseem ceeb rau kev txhawb nqa uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg ua hauj lwm ua ntej: kev txhawb nqa ua ke nrog cov phooj ywg, kev txhawb nqa rau cov kev xav tau ntawm kev ua hauj lwm hauv chaw ua hauj lwm, tawm tswv yim kom nkag siab meej thiab kev txhawb nqa ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, thiab kev txhawb nqa rau kev hloov pauv cov lab npauv.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Faib cov neeg koom nrog ua plaub pawg.

Muab ib qho ntawm plaub thaj chaw los ntawm *Cov Thaj Chaw rau Kev Txhawb Nqa* rau txhua pab pawg nrog cov lus qhia no: "Hauv koj pab pawg, koj yuav ua hauj lwm ua ke los txiav txim siab cov kauj ruam hauv cov kev lis kev txhawb nqa. Qee qhov hauj lwm no ua qauv npaj rau kev txhawb nqa. Koj yuav muaj li 30 feeb rau qhov no yog li thov xav seb koj yuav siv koj lub sij hawm li cas. Siv daim ntawv ua hauj lwm *Kev Tshawb Nrhiav Kev Txhawb Nqa* los taw qhia rau koj txoj hauj lwm. Nws yog qhov zoo yog tias koj xav npaj koj tus kheej los ntawm kev muaj ob los sis peb tus neeg ua ib kauj ruam. Hauv 30 feeb, peb yuav pib cov pab pawg loj tshaj tawm uas koj pab pawg yuav qhia rau peb cov txiaj ntsig ntawm koj qhov kev tshawb nrhiav. Koj yuav muaj sij hawm txog 10 feeb los nthuav qhia rau pawg loj."

Hu rau cov pab pawg los nthuav qhia raws li kev txiav txim. Hauv lwm lo lus, pab pawg tsom kwm mus rau kev tawm suab nrog cov phooj ywg yuav tsum mus ua ntej.

Muab kev yooj yim rau kev sib tham txog tsib feeb ntawm pawg loj ntawm thaj chaw rau kev tawm tswv yim tom qab txhua pab pawg tau nthuav tawm qhia.

Kev txhawb nqa nrog tus phooj ywg

Vim tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawb nqa kev txiav txim siab rau tus kheej, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawb nqa nrog lawv cov phooj ywg thiab tsis yog rau lawv. Cov kev lis ntawm kev txhawb nqa los sis nrog ib tus phooj ywg kom haum nrog kev coj ua ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas muaj qhov chaw nruab nrab rau kev txiav txim siab rau tus kheej ntawm cov phooj ywg. Cov piv txwv ntawm kev tawm suab nrog cov phooj ywg suav nrog:

- Tshawb nrhiav lawv cov kev xaiv thiab cov cai yam tsis tau qhia tias lawv nyob rau hauv ib qho kev taw qhia twg.
- Xyaum ua raws li kev pom zoo, txhais tau hais tias muab tag nrho cov peev txheej muab kev pab thiab cov ntsiab lus uas ib tus neeg yuav tsum tau txiav txim siab paub rau lawv tus kheej txog lawv txoj kev mus tom ntej.
- Txhawb nqa lawv hauv kev hais lus rau lawv cov kev xav tau thiab kev txhawj xeeb ntawm pab pawg cov rooj sib tham los sis hauv lwm qhov chaw, suav nrog kev mus nrog lawv yog tias raug nug.

- Los koom nrog kev txhawb nqa hauv kev sib tham los sis kev teem caij.
- Tuav qhov chaw rau txhua tus neeg los txhais cov teeb meem thiab kev zoo rov qab los ntawm lawv tus kheej cov ntsiab lus.
- Kev lees paub tus phooj ywg hauv kev ua raws li lawv lub hom phiaj, txawm li cas los xij txawm tias lwm tus yuav lees paub tias muaj tseeb los sis tsis muaj tseeb, suav nrog los ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.
- Tiv thaiv cov phooj ywg qhov kev ceev tsis pub leej twg paub thiab kev ceev ntiag tug tshwj xeeb tshaj yog thaum tham nrog ib tus neeg uas tus phooj ywg tsis tau tso cai muab cov ntau ntawv qhia rau (feem ntau qhov no tuaj yeem tshwm sim hauv cov xwm txheej cuam tshuam nrog tub ceev xwm).

Kev txhawb nqa nrog uas tsis yog sib faib qhia koj lub tswv yim nrog cov phooj ywg, ua tus thawj coj, daws teeb meem, txiav txim siab, los sis kev twv thib ob ntawm cov phooj ywg qhov kev txiav txim siab.

Kev txhawb nqa rau kev xav tau kev tshaj lij

Kev paub ua neej nyob txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav los sis kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj tuaj yeem txhais tau tias cov phooj ywg cov kev xav thiab cov tswv yim tsis raug coj mus rau qhov tseeb. Qhov no yog vim li cas thiaj xav tau kev txhawb nqa. Cov kev hloov pauv zoo sib xws yuav raug muab rov ua dua rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj raws li cov kws tshaj lij hauv lawv cov koom haum sawv cev rau kev ua hauj lwm. Vim yog li no, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau tawm tswv yim rau kev xav tau ntawm ntau txoj hauv kev:

- Kev sib txuas lus uas xav tau kev teem sij hawm, suav nrog kev hloov pauv rau qhov uas muaj.
- Kev tawm tswv yim rau tus tswv hauj lwm txhawb nqa ib puag ncig kev txhim kho kev tshaj lij thiab kev kawm txuas ntxiv (piv txwv li: muaj tus tswv ntiav hauj lwm them rau kev sau npe lub rooj sib tham, npaj txoj hauv kev kawm rau tag nrho pab neeg, los sis xyuas kom muaj kev nkag cuag tau rau kev cob qhia tshwj xeeb rau lub tsom saib kom pom ze ntawm cov phooj ywg).
- Kev sib tham txog cov nyiaj ua hauj lwm nyob hauv ib lub luag hauj lwm, kev paub dhau los, kev cob qhia, thiab lwm yam khoom muaj nqis rau lub koom haum (piv txwv li: kev siv ob hom lus).
- Koom nrog cov tswv ntiav hauj lwm hauv kev sib tham thiab thov kev nqis tes ua thaum nws los txog rau cov teeb meem ntawm ntau haiv neeg, kev ncaj ncees, kev nkag tau, thiab kev suav nrog.
- Tsim ib thaj tsam nyob ib ncig ntawm tus kheej txoj kev zoo rov qab los. Tus tswv ntiav hauj lwm lub luag hauj lwm tsis yog los saib xyuas nws cov neeg ua hauj lwm txoj kev zoo rov qab los.
- Thov kev pab tsim nyog raws li tau lees paub los ntawm Americans with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab).

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Siv lub cib fim no los rub tawm cov neeg koom nrog kev nkag siab txog kev qias neeg tuaj yeem cuam tshuam rau lawv li cas hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Kev txhawb nqa rau lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Thaj Tsam Kev Coj Ua Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin qhia txog ntau lub luag hauj lwm rau cov kws tshaj lij uas muaj ntawv pov thawj, nrog rau qhov chaw ua hauj lwm cov thawj coj los sis tus saib xyuas tej zaum yuav tsis paub. Kev txhawb nqa thiab kev kawm qee zaum xav tau hauv cov cheeb tsam no:

- Cov ntaub ntawv feem dav hais txog lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, suav nrog kev tshab xyuas cov ntaub ntawv tseem ceeb (cov peev txheej muab kev pab tseem ceeb, kev ua hauj lwm, kev coj ua, kev coj ncaj ncees)
- Kev lees paub txog qhov kev koom tes thiab tus nqi uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muab rau lub koom haum sawv cev, pab pawg, thiab cov neeg koom nrog cov kev pab cuam
- Kev saib xyuas uas tsim nyog rau lub luag hauj lwm tshwj xeeb ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj—kev coj ua uas zoo tshaj plaws qhia tau tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau saib xyuas zoo tshaj plaws los ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas muaj kev paub dhau los
- Kev sib tham uas dawb huv txog kev ua hauj lwm uas hwm qhov tseem ceeb ntawm txhua tus phooj ywg txoj kev sib raug zoo nrog rau kev noj qab nyob zoo ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
- Cov lus piav qhia meej thiab meej txog txoj hauj lwm uas haum rau lub luag hauj lwm thiab kev cia siab ua hauj lwm txhua hnub
- Nkag siab tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau txais kev cob qhia los muab cov kev pab cuam kev tshaj lij ntawm kev txhawb nqa phooj ywg.
- Nkag siab tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsis raug cai rau cov neeg sau xov xwm los ntawm kev ua kom tiav cov ntawv kawm no
- Pom tau tias lub luag hauj lwm tshwj xeeb ntawm kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog kom muaj peev txheej uas ci ntsa thiab tshawb nrhiav cov kev xaiv hauv kev sib koom tes nrog cov phooj ywg

Kev txhawb nqa rau kev hloov pauv cov lab npauv

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj xyaum ua hauj lwm nyob rau hauv qhov dav-dav ntawm txoj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab lub lab npauv pab cuam kev siv yeeb tshuaj. Nws yog ib qho tseem ceeb rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txhawm rau kom paub tias lub koom haum sawv cev ua hauj lwm tau ua cov kauj ruam mus rau kev hloov pauv los ntawm kev tsim txoj hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Kev hloov pauv tuaj yeem tshwm sim qeeb thiab nce ntxiv hauv cov koom haum. Nws tuaj yeem suav hais tias yog lub luag hauj lwm ncaj ncees ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los txhawb nqa rau kev hloov pauv cov lab npauv txuas ntxiv. Los ntawm kev hais lus thiab txhawb nqa rau qhov kev hloov pauv tshwj xeeb, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav muab lub suab rau ntau tus neeg. Cov ntsiab lus pib zoo uas suav nrog:

- Kev lees paub, kev muaj nuj nqis, thiab txhawb nqa ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los, suav nrog kev txo qis thiab kev nkag cuag tau rau kev txhawb nqa sab hauv thiab sab nraud ntawm cov ntaub ntawv pov thawj kev xyaum ua hauj lwm.
- Kev siv cov kev raug mob-kev paub txog kev coj ua raws li cov kev lis txhim kho kom zoo.
- Cia siab tias cov koom haum yuav paub txog qhov kev ua phem uas tuaj yeem tshwm sim los ntawm kev sau cov lus los sis cov ntsiab lus uas yuav tsum tau siv los piav qhia txog kev ua neej nyob hauv kev teeb tsa cov kev pab cuam los sis cov ntaub ntawv.
- Muab cov kev pab cuam rau tus kheej ua qhov nruab nrab thiab qhia tus kheej uas lees paub txhua tus neeg ua tus kws tshaj lij ntawm lawv tus kheej lub neej thiab kev zoo rov qab los, nrog rau cov tswv cuab ntawm cov zej zog thoob plaws.
- Kev lees paub kev pom zoo kev coj ua hauv ntau txoj hauv kev thoob plaws lub koom haum sawv cev uas txhawb nqa tib neeg txoj kev txiav txim siab tus kheej thiab txo qis kev ua phem uas muaj lab npauv.
- Kev teeb tsa kev txav mus los, kev sib koom ua ke, los sis pab pawg tiv thaiv kev ua phem ntawm kev quab yuam, yuam, thiab kev txwv tsis pub nyob txhua qhov chaw uas lawv ua.
- Kev txhawb nqa rau cov kev pab cuam thiab kev txhawb nqa uas ntsib cov neeg uas lawv nyob thiab kev qhuas uas tawm tsam yog ib feem ntawm kev kho, thiab qhov kev zoo rov qab los yog kev lis uas tsis yog-txoj kab.
- Kev tsiv mus rau kev saib kev kub ntxhov raws li lub sij hawm rau kev loj hlob thiab kev sib txuas.
- Kev txhawb nqa lub koom haum ntau haiv neeg, kev ncaj ncees, kev nkag cuag tau, thiab kev koom tes nrog.

Tes Dej Num: Tshawb Nrhiav Kev Txhawb Nqa

Raws li ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, yuav muaj ntau zaus uas koj raug hu mus rau hauv txoj hauj lwm kev txhawb nqa. Kev txhawb nqa plaub thaj chaw uas tau txais kev duav roos yav dhau los feem ntau sib txuas ua ke. Hauv Tshooj 6, muaj kev taw qhia lub ntsiab lus ntawm kev raug mob ntawm kev ncaj ncees. Kev raug mob ntawm kev ncaj ncees tuaj yeem tshwm sim thaum thov kom ntseev siab los sis tsis quav ntsej ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg cov txiaj ntsig, kev koj ncaj ncees, los sis cov hauv paus ntsiab lus.

Hauv qab no yog qee cov piv txwv ntawm cov xwm txheej uas tuaj yeem ua rau muaj kev raug mob ntawm kev ncaj ncees hauv kev txhawb nqa phooj ywg:

- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas pom zoo rau kev pom cov phooj ywg los ntawm lub lo ntsiab muag uas muaj peev xwm ua tau yuav tsum tau siv cov lus tsis txaus hauv cov ntaub ntawv.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau los ntawm lub chaw ua hauj lwm kom koom nrog tub ceev xwm thiab hu rau 911 thaum tus neeg uas lawv txhawb nqa tsis txheeb xyuas tias muaj teeb meem los sis pom zoo rau tub ceev xwm koom nrog thiab cov phooj ywg tsis muaj kev phom sij rau lawv tus kheej los sis lwm tus.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm nyob rau hauv ib qho kev pab cuam uas tsis ua raws li cov lus, kab lis kev cai, los sis kev xav tau ntawm cov phooj ywg, ua rau cov phooj ywg sib txawv ntawm kev hais lus, kab lis kev cai, los sis kev nkag cuag tau yam tsis muaj kev txhawb nqa los sis lwm cov peev txheej muab kev pab.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas yuav tsum koom nrog hauv kev tsim cov phiaj xwm kho mob rau lawv cov phooj ywg thaum cov phooj ywg tsis nyob los sis koom nrog txhua txoj hauv kev.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau thim tus neeg nrhiav kev txhawb nqa vim lawv tsis muaj chaw nyob ruaj khov.
- Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau thov kom qhia txog kev tshaj tawm txoj hauj lwm nrog lawv lub voj voog thaum tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau raug mob thiab hnov tau tias tsis muaj nqis hauv lub koom haum.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Thov kom cov neeg koom nrog siv sij hawm ob peb lub sij hawm los txheeb xyuas qhov chaw ntawm kev txhawb nqa (kev sib koom tes, kev xav tau kev ua hauj lwm, lub luag hauj lwm ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, kev hloov pauv) cov piv txwv saum toj no ntawm kev raug mob ntawm kev ncaj ncees yuav poob qis.

Yog tias tsis koom nrog cov kev lis kev txhawb nqa, kev raug mob ntawm kev ncaj ncees rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab ua rau muaj kev ua phem rau cov phooj ywg uas lawv txhawb nqa tuaj yeem tshwm sim. Cov xwm txheej xws li cov uas tau teev tseg saum toj no tuaj yeem hais los ntawm kev hloov

pauv vim yog kev txhawb nqa. Thaum txhawb nqa, nws tsim nyog xav txog ob qho tib si uas muaj nuj nqis los sis kev coj ncaj ncees qhia koj hauv koj lub luag hauj lwm thiab qhov uas koj tau kawm txog cov ciam teb. Nco ntsoov:

- **Cov neeg muaj txiaj ntsig tau teeb tsa cov ciam teb.** Ua li ntawd ua rau koj tswj koj lub sij hawm thiab kev siv zog thiab ua rau koj hnov tau tias zoo rau koj tus kheej ntau ntxiv. Qhov no ua rau kom muaj kev huab hwm tus kheej, kev ntseeg siab, thiab kev huab hwm tus kheej.
- **Kev xyaum ua kom zoo tshaj plaws.** Yog tias qhov no tsis yog kev coj tus cwj pwm uas paub zoo nws yuav hnov qhov txawv txav thiab tsis zoo thaum xub thawj; txhim kho los sis hloov tus cwj pwm yuav siv sij hawm. Kev ua pauj yog qhov ntuj tsim. Tib neeg yuav tsis nyiam thaum xub thawj. Kev teeb tsa cov ciam teb uas muab lub cib fim rau kev coj ncaj ncees, kev sib txuas lus ncaj qha. Nrog kev xyaum los ntawm kev txawj ntse thiab kev txawj ntse los ntawm kev ua tiav thiab kev loj hlob ntawm tus kheej/kev tshaj lij.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Teeb tsa qhov chaw rau cov khub kom muaj kev tawm phiaj xwm txhawb nqa kev sib tham rau 20 feeb. Nyeem cov lus qhia rau qhov dej num hauv qab no thiab ua kom nkag siab meej. Cov neeg koom nrog tuaj yeem siv qee qhov piv txwv ntawm cov xwm txheej uas tuaj yeem ua rau raug mob los sis piv txwv ntawm lawv tus kheej lub neej.

Sib cais ua khub rau kev tawm tswv yim npaj kev sib tham siv ib qho ntawm cov xwm txheej saum toj no uas tuaj yeem ua rau raug mob ntawm kev ncaj ncees. Koj kuj tuaj yeem siv cov kev piv txwv ntawm koj tus kheej lub neej.

Sib tham nrog ib leeg txhawm rau los txheeb xyuas seb cheeb tsam kev tawm tswv yim yog ib qho tshwm sim nrog ib tus phooj ywg, hauv ib lub koom haum, los sis hauv cov ntsiab lus ntawm cov lab npauv uas loj dua. Thaum pom tau tias, siv cov lus nug tshawb nrhiav thiab kev tawm phiaj xwm hauv qab no los txhawb nqa txoj phiaj xwm:

- Leej twg yog cov neeg los sis cov neeg muaj hwj chim txiav txim siab koom nrog? Lub luag hauj lwm los sis kev txheeb ze ntawm lub hwj chim muaj nyob li cas?
- Cov kev xav, qhov muaj nuj nqis, los sis cov kev xav tau dab tsi tuaj yeem tshwm sim rau cov neeg koom nrog? Lawv ua ke los sis sib cuam tshuam li cas?
- Cov peev txheej muab kev pab los sis kev txhawb nqa dab tsi muaj los pab txhawb kev txhawb nqa?
- Lub hom phiaj meej rau kev teeb tsa lub hom phiaj yog dab tsi, thiab dab tsi yog qhov cuam tshuam (zoo los sis tsis zoo) rau kev ua tiav lub hom phiaj?

Ua Hauj Lwm Sib Koom Ua Ke ntawm Cov Pab Pawg Tswj Tu

(20 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau kom nkag siab zoo dua lub luag hauj lwm ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thaum sib koom tes ntawm pab pawg sib koom ua ke.

HAUV KEV

1. Nyeem *Cov Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj ntawm Cov Pab Pawg Saib Tu.*
2. Tshab xyuas *Kev Kuavj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj.* Kev paub txog cov ntaub ntawv no tuaj yeem siv tau thaum koom tes hauv pab pawg sib koom ua ke uas ua hauj lwm nrog tus qauv kho mob.
 - Tshooj lus no tuaj yeem ua rau muaj kev xav sib xyaw thiab kev xav zoo. Qee tus yuav pom cov lus fab kev kho mob yog qhov txhawb siab. Lwm tus tuaj yeem pom tias nws siv tau. Cov neeg koom nrog tuaj yeem pom lawv tus kheej hauv cov tsos mob uas tau teev tseg, ua rau muaj ntau yam kev cuam tshuam los sis kev taug kev. Siv zog ua kom qhov kev sib tham tsom kwm mus rau kev tshawb nrhiav qhov sib txawv ntawm txoj hauv kev ntawm tus qauv kho mob thiab txoj kev txhawb nqa phooj ywg.
 - Tom qab tshab xyuas, muaj qee cov lus nug los xav txog. Xaiv ob qho los tham luv-luv:
 - Thaum koj saib cov kev kuaj mob no, ib qho ntawm cov txheej txheem no haum li cas nrog koj qhov kev ua neej nyob? Nws tsis haum nrog koj txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob li cas?
 - Cov lus piav qhia txog kev coj tus cwj pwm tsis zoo ciam teb suav nrog cov lus xws li, 'tsis tsim nyog,' 'kev ntxhov siab,' 'kev rhuav tshem tus kheej,' 'xav txog kev tso tseg,' 'tsis ruaj khov,' thiab lwm yam. Koj xav li cas txog kev hais lus zoo li no los piav qhia txog tus neeg yuav cuam tshuam rau lawv tus kheej txoj kev xav thiab kev muaj peev xwm txheeb xyuas tus kheej lub peev xwm ua tau los sis txhawb kev txiav txim siab tus kheej li cas?
 - Peb tam li ib tus kws tshaj fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tuaj yeem txhawb nqa kev sib txuas nrog cov phooj ywg uas pom muaj txiaj ntsig los sis pab tau zoo hauv cov lus kuaj mob li cas?
 - Koj xav tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem muab kev txhawb nqa los tshawb pom qhov muaj zog thiab ua kom lub ntsiab lus ntawm ib qho kev paub dhau los li cas?
 - Dab tsi yog qee cov lus nug uas tuaj rau koj thaum tshab xyuas cov lus piav qhia no?

Cov Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj ntawm Cov Pab Pawg Saib Tu

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.11; 2.5; 2.9; 3.1; 3.2; 3.3; 4.13; 4.19)

Kev ua hauj lwm sib koom ua ke ntawm pab pawg yog qhov muaj peev xwm tseem ceeb rau cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj daim ntawv pov thawj ntawm Wisconsin. Cov kev txawj ntse thiab kev paub dhau los uas los nrog cov kev lis ntawm kev sib txuas, tshawb nrhiav, txhawb nqa, kev tawm phiaj xwm, nrog rau kev txhawb nqa tshwj xeeb ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj raws li kev sib koom tes ua hauj lwm thoob plaws kev qhuab qhia.

Ntau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav pom lawv tus kheej ua hauj lwm nrog rau lwm lub luag hauj lwm hauv kev pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab lub lab npauv kev siv yeeb tshuaj, suav nrog tab sis tsis txwv rau tus thawj tswj hwm, kws kho mob, kws kho mob, kws kho mob hlwb, kws tu neeg mob, thiab ntau ntxiv.

Txhua lub luag hauj lwm ntawm kev tshaj lij no los nrog cov txheej txheem tshwj xeeb ntawm kev coj ncaj ncees nrog rau kev txawj ntse, kev cob qhia, thiab kev paub dhau los.

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm nyob qhov twg?

- Cov koom haum sawv cev txhawb nqa
- Cov khoos kas kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav hauv zej zog thiab kev siv yeeb tshuaj
 - Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog
 - Kev pab cuam kev kub ntxhov
 - Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua)
 - Community Recovery Services (Cov Kev Pab Cuam Kom Zoo Rov Qab Los Hauv Zej Zog)
 - ED2Recovery
 - Cov khoos kas kev siv yeeb tshuaj hauv tsev
- Cov nkuaj kaw neeg ntawm cheeb tsam nroog
- Tsev kho mob
- Cov chaw nyob ywj pheej
- LLCs tau teeb tsa cov neeg ua lag luam uas kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
- Cov koom haum tsis vam khom txiaj ntsig

- Lub chaw kev rov sib kho dua rau phooj ywg
- Kev so ntawm phooj ywg
- Cov tsev loj kuj thiab chaw kho mob uas ua hauj lwm los ntawm Wisconsin Department of Corrections (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Kho Kev Ncaj Ncees)
- Cov khoos kas kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav raws tsev kawm ntawv uas tau txais kev txhawb nqa los ntawm Wisconsin Department of Public Instruction (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Qhia Ntawv Rau Pej Xeem)
- Cov khoos kas kev xaiv rau kev kho mob thiab lub khoos kas lub tsev hais plaub rau kev hloov pauv lwm txoj kev kho mob uas tau txais kev txhawb nqa los ntawm DHS thiab Wisconsin Department of Justice (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Ncaj Ncees)
- Cov khoos kas pab cuam pab pawg neeg hluas thiab zej tsoom

Txawm hais tias nyob rau hauv cov chaw rau kev so ntawm phooj ywg, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem pom lawv tus kheej koom tes nrog los sis koom nrog lwm cov luag hauj lwm hauv cov kev pab cuam tib neeg los sis lub lab npauv pab cuam kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj.

Nyiaj pab rau cov kev pab cuam rau kev txhawb nqa phooj ywg

Cov nyiaj pab rau cov kev pab cuam rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los ntawm ntau qhov chaw. Wisconsin Medicaid muab cov nyiaj them rov qab rau cov kev pab cuam uas tau xa los ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv cov kev pab cuam ntawm cov kev pab cuam rau kev kho kom zoo rov qab los ntawm kev puas siab puas ntsws hauv zej zog thiab cov kev pab cuam rau kev kho mob kev siv yeeb tshuaj. Lwm cov peev txheej muab kev pab muaj xws li Wisconsin ob qhov nyiaj pab cuam hauv tsoom fwv teb chaws (Community Mental Health Services Block Grant (Cov Nyiaj Pab Thaiv Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv Hauv Zej Zog) thiab Substance Abuse Prevention and Treatment Block Grant (Pob Nyiaj Pab Tiv Thaiv Kev Siv Yeeb Tshuaj thiab Thaiv Kev Kho Mob)), thiab pob nyiaj pab rau cov koom haum hauv zej zog los ntawm cov koom haum sawv cev ntawm xeev tsuas tau txais kev txhawb nqa los ntawm tsoom fwv teb chaws cov nyiaj se thiab cov nyiaj tau los ntawm se hauv lub xeev. Tsoom fwv teb chaws cov nyiaj pab rau cov haiv neeg, lub cheeb tsam nroog, thiab tsoom fwv hauv nroog yuav muab nyiaj pab rau cov kev pab cuam.

Lwm cov peev nyiaj yuav suav nrog lub khoos kas tus nqi rau cov kev pab cuam rau kev txhawb nqa phooj ywg uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muab kev txhawb nqa tshwj xeeb, xws li cov kev sib txuas nrog kev txhawb nqa kev ua hauj lwm los sis kev txhawb nqa phooj ywg uas muaj los ntawm Cov Chaw Nyob Ywj Pheej. Tsis tas li ntawd, cov nyiaj pub dawb rau ntiag tug los sis hauv zej zog tej zaum yuav yog ib qho ntawm cov nyiaj pab rau cov kev pab cuam txhawb nqa phooj ywg. Thaum kawg, muaj cov piv txwv tshwm sim ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau ua hauj lwm los ntawm kev lag luam uas vam khom txiaj ntsig kom cov neeg ua hauj lwm tuaj yeem nkag cuag tau rau kev txhawb nqa phooj ywg los ntawm lawv tus neeg ntiav ua hauj lwm.

Kev saib xyuas ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Thaum cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm hauv ib lub koom haum sawv cev los sis qhov kev pab cuam uas tau txais Medicaid cov nyiaj them rov qab rau cov kev pab txhawb nqa rau cov phooj ywg, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau txais kev saib xyuas los ntawm tus kws tshaj lij fab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab ua tiav kev kawm txuas ntxiv. Kev saib xyuas yuav tsum tau sib koom ua ke hauv cov ntsiab lus ntawm cov phiaj xwm kev pab cuam. Tsis tas li ntawd, cov kev khoos kas kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab kev siv yeeb tshuaj no yuav tau txais kev lees paub. Qhov no txhais tau tias kev saib xyuas yuav tsum tau ua raws. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, uas tau txais kev saib xyuas los ntawm ib tus kws tshaj lij fab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav hauv Medicaid cov khoos kas kev them nyiaj rov qab, tuaj yeem tau txais kev saib xyuas los ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv ib daim foos ntawv ntawm kev saib xyuas tus kheej.

Thaum cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm hauv ib lub koom haum sawv cev uas tsis tau txais Medicaid cov nyiaj them rov qab rau cov kev pab cuam rau kev txhawb nqa phooj ywg (piv txwv li: kev txhawb nqa rau kev so ntawm phooj ywg, lub koom haum pab txhawb nqa phooj ywg), cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau txais kev saib xyuas tsis tu ncuu los ntawm tus kws tshaj lij uas nkag siab txog lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Qhov xwm txheej zoo tshaj plaws yuav yog rau kev saib xyuas kom muaj kev paub ua ntej ua hauj lwm hauv lub luag hauj lwm ntawd. Cov neeg saib xyuas yuav tsum tsum kwm mus rau uas tsis yog kev ua hauj lwm nkaus xwb, tab sis kuj tseem yog cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kev ua hauj lwm thiab kev txawj ntse hauv kev txhawb nqa cov phooj ywg. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj thiab cov tswv ntiav ua hauj lwm yuav tsum paub yog tias lub khoos kas los sis lub koom haum sawv cev cov peev txheej nyiaj pab muaj qhov yuav tsum tau ua rau kev saib xyuas.

Cov Ntaub Ntawv

Cov ntaub ntawv ntawm cov kev pab cuam txhawb nqa phooj ywg yog xav tau rau cov ntawv pov thawj kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav thiab/los sis cov khoos kas siv yeeb tshuaj (cov piv txwv ntawm cov khoos kas muaj ntawv pov thawj suav nrog tab sis tsis txwv rau Comprehensive Community Services (Cov Kev Pab Cuam Hauv Zej Zog Uas Muaj Txhij Txhua), Community Recovery Services (Cov Kev Pab Cuam Kom Zoo Rov Qab Los Hauv Zej Zog), Community Support Programs (Cov Khoos Kas Txhawb Nqa Zej Zog), thiab kev pab cuam kev kub ntshov). Cov ntaub ntawv tseem ceeb vim tias nws muab cov ntaub ntawv teev tseg ntawm cov kev pab cuam thiab cov txheej txheem muab kev pab los ntawm lub khoos kas tuaj yeem sau nqi rau Medicaid rau kev them nyiaj rov qab.

Thaum hom ntaub ntawv yuav txawv ntawm lub khoos kas mus rau lub khoos kas, cov ntaub ntawv feem ntau suav nrog cov hauv qab no: hnuv tim, lub sij hawm, lub npe ntawm tus neeg tau txais kev pab cuam, lub npe ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muab cov kev pab cuam, thiab cov lus piav qhia luv-luv ntawm kev txhawb nqa phooj ywg uas tau muab los ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov

thawj yuav tsum ua hauj lwm nrog lawv tus thawj saib xyuas kom nkag siab txog hom thiab cov ntsiab lus ntawm cov ntaub ntawv uas xav tau. Piv txwv li, qee cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nyiam siv cov ntaub ntawv sib koom tes ua ib txoj hauv kev los suav nrog cov phooj ywg hauv cov kev lis ntawm cov ntaub ntawv. Cov ntaub ntawv no yog ua tiav nrog cov phooj ywg tam sim no kom suav nrog lawv hauv cov kev lis ua ntaub ntawv. Qhov no tso cai rau cov phooj ywg kom paub txog yam uas tau sau tseg thiab muab lawv lub peev xwm los tawm tswv yim txog cov ntaub ntawv kom cov lus pom tuaj yeem suav nrog hauv kev nce qib thiab cov ntaub ntawv sau tseg qhov xwm txheej.

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem txhawj xeeb tias qee cov ntaub ntawv qhia los ntawm tus neeg uas lawv txhawb nqa tau hais hauv kev ntseeg siab thiab tus neeg thov kom tsis suav nrog lawv cov ntaub ntawv sau tseg qhov xwm txheej. Thaum qhov no tshwm sim, nws yog qhov tseem ceeb uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua ntaub ntawv hauv txoj hauv kev uas huab hwm tus kheej thiab kev xav ntawm lawv cov phooj ywg. Yog hais tias tus tswv ntiav hauj lwm txoj cai hais tias nws yuav tsum muaj cov ntaub ntawv tshwj xeeb uas tau tshaj tawm, piv txwv li, yog tias ib tus neeg tab tom xav txog kev tua tus kheej, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav ua kom cov phooj ywg paub txog txoj cai no thaum pib cov kev pab cuam. Thaum ntsib qhov xwm txheej zoo li no, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav qhia rau cov phooj ywg tias cov ntaub ntawv yuav tsum tau sau tseg. Lawv yuav sib tham nrog cov phooj ywg seb lawv xav kom daim ntawv qhia txog lawv qhov kev paub dhau los li cas.

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum xyuas kom ntseeg tau tias lawv cov ntaub ntawv yog tau raws li qhov muaj peev xwm ua tau, muab tib neeg ua qhov nruab nrab, thiab taw qhia mus rau kev zoo rov qab los txhua zaus uas ua tau. Lawv cov ntawv sau tseg yuav tsum muaj kev cuam tshuam lub iav tsum kom pom ze uas lawv tab tom muab kev txhawb nqa. Qee lub sij hawm, qhov no yuav tawm tsam cov kev xav tau los ntawm cov tswv ntiav hauj lwm los sis cov peev txheej nyiaj pab. Thaum qhov xwm txheej no tshwm sim, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum sib tham txog txoj hauv kev kom sib npaug ob qho kev xav tau nrog lawv tus thawj saib xyuas. Tej zaum yuav muaj kev cob qhia ntxiv los ntawm tus tswv ntiav hauj lwm.

Nws tau pom zoo tias thaum pib ua hauj lwm, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj sib tham txog txhua qhov kev xav tau nrog lawv tus thawj saib xyuas, suav nrog txhua qhov yuav tsum tau ua rau cov ntaub ntawv.

Kev Kuaj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav thiab Kev Siv Yeeb Tshuaj

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.11; 2.2; 2.5; 3.7)

Cov kev kuaj mob hauv qab no yog ib qho piv txwv me-me ntawm cov npe teev hauv DSM-5. Txhua qhov kev kuaj mob tau nthuav tawm nrog cov tsos mob thiab cov txheej txheem kuaj mob uas xav tau txhawm rau kom tau txais kev kuaj mob.

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj koom nrog txoj hauv kev raws kev muaj peev xwm ua tau, tsom kwm mus rau tus neeg ua qhov nruab nrab rau kev txhawb nqa cov phooj ywg, yog li qee tus yuav nug tias yog vim li cas thiaj li suav cov qauv hauv qab no hauv cov ntawv kawm no. Cov ntaub ntawv no tau suav nrog feem ntau los txhawb kev nkag siab yooj yim ntawm txoj hauv kev rau kev kuaj mob.

Hauv lub lab npauv pab cuam kev siv yeeb tshuaj thiab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, qee lub sij hawm nkag siab yuam kev tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsuas yog tuaj yeem muab kev txhawb nqa rau cov neeg uas muaj kev cov nyom me-me los sis nruab nrab. Qhov no yog ib qho lus dab neeg uas txwv tsis pub muaj txiaj ntsig zoo rau cov cib fim kev txhawb nqa cov phooj ywg los ntawm lawv.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Tshooj lus no tuaj yeem ua rau muaj kev xav sib xyaw thiab kev xav zoo. Qee tus yuav pom cov lus fab kev kho mob yog qhov txhawb siab. Lwm tus tuaj yeem pom tias nws siv tau. Cov neeg koom nrog tuaj yeem pom lawv tus kheej hauv cov tsos mob uas tau teev tseg, ua rau muaj ntau yam kev cuam tshuam los sis kev taug kev. Siv zog ua kom qhov kev sib tham tsom kwm mus rau kev tshawb nrhiav qhov sib txawv ntawm txoj hauv kev ntawm tus qauv kho mob thiab txoj kev txhawb nqa phooj ywg.

Tom qab saib cov txheej txheem kuaj mob, tshab xyuas cov lus nug uas tau muab thaum kawg ntawm kev kuaj mob zaum kawg.

Tus kab mob kev nyuaj siab

DSM-5 muab cov qauv hauv qab no los pab cov kws kho mob hauv kev kuaj mob ntawm tus kab mob kev nyuaj siab.

1. Tsib (los sis ntau dua) ntawm cov tsos mob hauv qab no tau tshwm sim nyob rau tib lub sij hawm ob lub lim tiam thiab sawv cev rau kev hloov pauv ntawm kev ua hauj lwm dhau los; yam tsawg kawg yog ib qho ntawm cov tsos mob yog kev nyuaj siab los sis tsis txaus siab los sis kev zoo siab.
 - Muaj kev nyuaj siab yuav luag ib hnuv, yuav luag txhua hnuv, raws li qhia los ntawm ob qho kev tshaj tawm ntawv qhia (piv txwv li: hnov tau tias tu siab, khoob, tsis muaj kev cia siab) los sis kev soj ntsuam saib los ntawm lwm tus (piv txwv: saib pom muaj kua muag).
 - Qhov kev txaus siab poob qis los sis txaus siab rau txhua qhov, los sis yuav luag tag nrho, qhov tes dej num no feem ntau yuav luag ib hnuv, yuav luag txhua hnuv (raws li qhia los ntawm tus kheej cov keeb kwm los sis kev soj ntsuam saib).

- Qhov hnyav poob qis thaum tsis noj zaub mov los sis qhov hnyav nce (piv txwv li: kev hloov pauv ntau dua 5% ntawm qhov hnyav ntawm lub cev hauv ib hlis) los sis kev xav noj zaub mov poob qis los sis nce siab yuav luag txhua hnuv.
 - Pw tsis tsaug zog los sis xwm txheej pw tsis tsaug zog yuav luag txhua hnuv.
 - Kev ntxhov siab los sis kev poob qab ntawm lub hlwb yuav luag txhua hnuv (soj ntsuam saib los ntawm lwm tus neeg, tsuas tsis yog qhov hnov tau tias kev xav ntawm kev tsis xis nyob los sis ua kom qeeb nkaus xwb).
 - Kev qaug zog los sis tsis muaj zog yuav luag txhua hnuv.
 - Kev hnov tau tias tsis muaj nqis los sis ua txhaum ntau dhau los sis tsis tsim nyog (uas tej zaum yuav yog kev dag ntxias) yuav luag txhua hnuv (tsis yog kev thuum tus kheej los sis kev ua txhaum ntawm kev mob).
 - Lub peev xwm los xav los sis mloog zoo poob qis, los sis tsis muaj kev txiav txim siab, yuav luag txhua hnuv (los ntawm cov keeb kwm ntawm tus kheej los sis raws li tau soj ntsuam saib pom los ntawm lwm tus).
 - Kev xav rov qab los ntawm kev tuag (tsis yog ntshai txog kev ploj tuag), rov qab xav tua tus kheej yam tsis muaj kev tawm phiaj xwm tshwj xeeb, los sis kev sim tua tus kheej los sis ib txoj kev tawm phiaj xwm tshwj xeeb rau kev tua tus kheej.
2. Cov tsos mob ua rau muaj kev ntxhov siab loj los sis kev puas tsuaj hauv zej tsoom, kev ua hauj lwm, los sis lwm yam tseem ceeb ntawm kev ua hauj lwm.
 3. Qhov tshwm sim tsis yog tshwm sim los ntawm kev cuam tshuam ntawm lub cev ntawm ib yam khoom los sis rau lwm yam mob.
 4. Qhov tshwm sim ntawm qhov kev nyuaj siab tseem ceeb tsis tau piav qhia zoo dua los ntawm kev mob tus kab mob puas siab puas ntsws, tus kab mob puas siab puas ntsws, tus kab mob tsis nco qab, kev xav tsis zoo, los sis lwm yam kev teev tseg thiab tus mob puas siab puas ntsws uas tsis tau teev tseg qhov meej ntxaws thiab lwm yam kev puas siab puas ntsws.
 5. Yeej tsis tau muaj ntu uas pw tsis tsaug zog los sis ntu tau pw so tsawg.

Tus kab mob muaj kev ntxhov siab feem dav

DSM-5 muab cov qauv hauv qab no los pab cov kws kho mob hauv kev kuaj mob ntawm tus kab mob kev ntxhov siab feem dav.

1. Kev ntxhov siab thiab kev txhawj xeeb ntau dhau (kev cia siab txaus ntshai), tshwm sim ntau hnuv ntau dua li tsis pub tsawg rau lub hlis, txog ntau yam xwm txheej los sis cov dej num (xws li kev ua hauj lwm los sis kev ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv).
2. Tus neeg ntawd pom tias nws nyuaj rau kev tswj kev txhawj xeeb.
3. Kev ntxhov siab thiab kev txhawj xeeb yog cuam tshuam nrog peb (los sis ntau dua) rau cov tsos mob hauv qab no (nrog qhov tsawg kawg qee cov tsos mob tshwm sim ntau hnuv dua li tsis nyob rau hauv rau lub hlis dhau los):
 - Nyob tsis tswm los sis hnov tau tias raug yuam los sis nyob tom ntug.
 - Muaj qhov tias nkees tau yooj yim.
 - Muaj kev nyuaj siab los sis tsis muaj kev xav dab tsi li.
 - Npau taws siab tsis zoo.
 - Nruj ib ce.

- Muaj kev cuam tshuam rau kev pw tsaug zog (pw tsis tsaug zog los sis pw tsaug zog nyuaj, los sis tsis xis nyob, pw tsis txaus).
4. Kev ntshov siab, kev txhawj xeeb, los sis cov tsos mob ntawm lub cev ua rau muaj kev ntshov siab loj los sis kev puas tsuaj hauv zej tsoom, kev ua hauj lwm, los sis lwm yam tseem ceeb ntawm kev ua hauj lwm.
 5. Qhov kev cuam tshuam tsis yog los ntawm kev cuam tshuam ntawm lub cev ntawm cov yeeb tshuaj (piv txwv li: tshuaj ntawm kev siv tsis raug, tshuaj) los sis lwm yam xwm txheej fab kev kho mob (piv txwv li: lub pob qa ua hauj lwm hnyav dhau).
 6. Qhov kev ntshov siab no tsis tau piav qhia zoo dua li lwm yam kev puas siab puas ntsws (piv txwv li: kev ntshov siab los sis kev txhawj xeeb txog kev muaj kev ntshov siab hauv tus kab mob muaj kev ntshov siab, kev ntsuam xyuas tsis zoo hauv kev ntshov siab hauv zej tsoom [kev txaus ntshai hauv zej tsoom], kev sib kis los sis lwm yam kev xav uas muaj kev cuam tshuam rau kev xav, kev sib cais los ntawm cov duab txuas hauv kev sib cais kev ntshov siab, nco txog cov xwm txheej hauv kev ntshov siab tom qab, muaj mob hnyav hauv kev mob kev ntshov siab, los sis cov ntsiab lus ntawm kev ntseeg siab ntawm tus mob puas siab puas ntsws los sis tus kab mob tsis nco qab).

Kev xav tsis zoo

DSM-5 piav qhia txog kev puas siab puas ntsws bipolar I thiab kev puas siab puas ntsws bipolar II raws li kev kuaj mob uas muaj kev sib txawv ntawm tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam ntau dhau los sis tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam me ntsis nrog rau tus kab mob kev nyuaj siab loj. Yog tias ib tug neeg tau ntsib ntau yam kev nyuaj siab loj hauv lawv lub neej thiab kuj tau ntsib yam tsawg kawg ib qho los sis hypomanic, kev kuaj mob ntawm kev puas siab puas ntsws bipolar I (muaj kev paub txog mania) los sis kev puas siab puas ntsws bipolar II (muaj kev paub txog tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam me ntsis tab sis tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam ntau dhau) suav tias yog lav. Cov lus piav qhia hauv qab no yog cov qauv sib txawv uas cuam tshuam nrog ntu tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam ntau dhau los sis ntu tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam me ntsis raws li tau piav qhia hauv DSM-5.

Ntu tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam ntau dhau

1. Lub sij hawm uas pom tseeb ntawm qhov txawv txav thiab tsis tu ncu nce siab, nthuav dav, los sis chim siab rau lub siab thiab qhov txawv txav thiab tsis tu ncu ua kom lub hom phiaj ua hauj lwm los sis lub zog, kav ntev li ib lub lim tiam thiab tam sim no feem ntau ntawm ib hnuv, yuav luag txhua hnuv (los sis ntev npaum li cas los tau yog tias yuav tsum tau mus pw hauv tsev kho mob).
2. Thaum lub sij hawm muaj kev ntshov siab thiab muaj zog los sis tes dej num nce siab, peb (los sis ntau dua) ntawm cov tsos mob hauv qab no (plaub yam yog tias lub siab xav tsuas yog chim siab xwb) tam sim no rau qib tseem ceeb thiab sawv cev rau kev hloov pauv ntawm kev coj tus cwj pwm li niaj zaus:
 - Kev txaus siab ntawm tus kheej uas siab tshaj qhov xav tau los sis kev loj hlob.
 - Kev xav tau rau kev pw tsaug zog txo qis (piv txwv li: hnov tau tias tau so tom qab pw tsaug zog tsuas yog peb teev nkaus xwb).
 - Hais lus ntau dua li niaj zaus los sis yuam kom hais lus txuas ntxiv.
 - Kev khiav tawm ntawm cov tswv yim los sis kev paub txog kev xav uas muaj kev xav sib tw.

- Kev cuam tshuam hauv lub siab (kev txaus siab yooj yim dhau mus rau qhov tsis tseem ceeb los sis tsis cuam tshuam rau sab nraud), raws li tau tshaj tawm los sis soj saib pom.
 - Ua kom muaj lub hom phiaj qhia txog tes dej num (nrog rau hauv fab sim neej, hauv chaw ua hauj lwm los sis tsev kawm ntawv, los sis kev sib daj sib deev) los sis kev ntxhov siab txog kev xav (tes dej num uas tsis muaj lub hom phiaj uas tsis yog lub hom phiaj).
 - Kev koom tes ntau dhau hauv cov dej num uas muaj peev xwm ua rau mob hnyav (piv txwv li: koom nrog kev lom zem rau kev yuav khoom uas tsis muaj kev txwv, qhov kev saib tsis taus rau kev sib deev, los sis kev nqis peev ua lag luam uas ruam heev).
3. Qhov kev cuam tshuam txog kev xav uas hnyav txaus ua rau muaj kev cuam tshuam tsis zoo rau kev ua hauj lwm hauv zej toom los sis kev ua hauj lwm los sis qhov kev xav tau rau kev mus pw hauv tsev kho mob kom tsis txhob muaj kev puas tsuaj rau tus kheej los sis lwm tus, los sis muaj kev puas siab puas ntsws.
 4. Ntu no tsis yog los ntawm kev cuam tshuam ntawm lub cev ntawm cov yeeb tshuaj (piv txwv li: tshuaj ntawm kev siv tsis raug, tshuaj los yam kev kho mob) los sis rau lwm yam xwm txheej fab kev kho mob.

Ntu tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam me ntsis

1. Lub sij hawm uas pom tseeb ntawm qhov txawv txav thiab tsis tu ncu nce siab, nthuav dav, los sis chim siab rau lub siab thiab qhov txawv txav thiab tes dej num thiab lub zog muaj kev nce siab tsis tu ncu uas muaj qhov txawv txav, kav ntev li plaub hnuv sib law liag thiab tam sim no feem ntau yuav luag ib hnuv, yuav luag txhua hnuv.
2. Thaum lub sij hawm ntawm kev xav tsis zoo thiab muaj zog thiab tes dej num, peb yam (los sis ntau dua) ntawm cov tsos mob hauv qab no (plaub yam yog tias txoj kev xav muaj qhov chim siab nkaus xwb) tau mob siab rau, sawv cev rau qhov kev hloov pauv ntawm tus cwj pwm li ib txwm, thiab tau tshwm sim rau qib tseem ceeb:
 - Kev txaus siab ntawm tus kheej uas siab tshaj qhov xav tau los sis kev loj hlob.
 - Kev xav tau rau kev pw tsaug zog txo qis (piv txwv li: hnov tau tias tau so tom qab pw tsaug zog tsuas yog peb teev nkaus xwb).
 - Hais lus ntau dua li niaj zaus los sis yuam kom hais lus txuas ntxiv.
 - Kev khiav tawm ntawm cov tswv yim los sis kev paub txog kev xav uas muaj kev xav sib tw.
 - Kev cuam tshuam hauv lub siab (kev txaus siab yooj yim dhau mus rau qhov tsis tseem ceeb los sis tsis cuam tshuam rau sab nraud), raws li tau tshaj tawm los sis soj saib pom.
 - Ua kom muaj lub hom phiaj qhia txog tes dej num (nrog rau hauv fab sim neej, hauv chaw ua hauj lwm los sis tsev kawm ntawv, los sis kev sib daj sib deev) los sis kev ntxhov siab txog kev xav.
 - Kev koom tes ntau dhau hauv cov dej num uas muaj peev xwm ua rau mob hnyav (piv txwv li: koom nrog kev lom zem rau kev yuav khoom uas tsis muaj kev txwv, qhov kev saib tsis taus rau kev sib deev, los sis kev nqis peev ua lag luam uas ruam heev).
3. Ntu no muaj feem cuam tshuam nrog kev hloov pauv tsis zoo hauv kev ua hauj lwm uas tsis zoo ntawm tus neeg thaum tsis muaj tsos mob.

4. Lwm tus tuaj yeem soj ntsuam saib pom kev ntxhov siab hauv kev xav thiab kev hloov hauv kev ua hauj lwm.
5. Ntu no tsis hnyav txaus uas yuav ua rau muaj kev cuam tshuam tsis zoo hauv kev sib raug zoo los sis kev ua hauj lwm los sis ua rau muaj qhov xav tau mus pw hauv tsev kho mob. Yog tias muaj kev puas siab puas ntsws, ntu no yog, los ntawm kev txhais, tus cwj pwm muaj kev cuam tshuam hnyav.
6. Ntu no tsis yog los ntawm kev cuam tshuam ntawm lub cev ntawm cov yeeb tshuaj (piv txwv li: tshuaj ntawm kev siv tsis raug, tshua,j lwm yam kev kho mob).

Xwm txheej kev puas siab puas ntsws los ntawm kev ua phem

1. Kev tuav kov nrog kev ploj tuag uas tshwm sim tiag los sis raug hem thawj, raug mob hnyav, los sis kev tsim txom rau kev sib daj sib deev hauv ib txoj hauv kev twg (los sis ntau dua ntawd) ntawm cov hauv qab no:
 - Ntsib cov xwm txheej raug mob ncaj qha.
 - Ua tim khawv, tim ntsej tim muag, qhov xwm txheej zoo li nws tshwm sim rau lwm tus.
 - Kawm paub tias qhov xwm txheej raug mob tshwm sim rau ib tus neeg hauv tsev neeg los sis phooj ywg sib hlub. Hauv qhov xwm txheej ib tus neeg hauv tsev neeg los sis tus phooj ywg ploj tuag tiag los sis raug hem thawj tias yuav ploj tuag, qhov xwm txheej yuav tsum tau ua nruj ua tsiv los sis raug xwm txheej.
 - Tau ntsib cov ntsiab lus uas tsis zoo ntawm qhov tshwm sim raug mob uas loj heev los sis hauv qhov xwm txheej raug mob (piv txwv li: thawj cov neeg teb khaws cov tib neeg lub cev tuag; tub ceev xwm kuj tseem nthuav tawm cov ntsiab lus ntawm kev tsim txom me nyuam yaus ntau zaus ntxiv).
2. Qhov tshwm sim ntawm ib qho kev cuam tshuam hauv qab no (los sis ntau qhov) uas ntsig txog qhov xwm txheej raug mob, pib tom qab muaj kev puas tsuaj tshwm sim:
 - Rov nco txog kev nyuaj siab, uas tsis yog txhob txwm, thiab cuam tshuam kev puas siab puas ntsws ntawm cov xwm txheej raug mob.
 - Kev npau suav rov muaj kev ntxhov siab uas cov ntsiab lus thiab/los sis cov txiaj ntsig ntawm kev npau suav cuam tshuam nrog cov xwm txheej kev raug mob.
 - Cov kev cuam tshuam sib cais tawm (piv txwv li: daim duab yav qub qab) uas tus neeg hnov tau los sis ua raws li qhov kev raug mob tshwm sim/tau rov tshwm sim dua. (Cov kev cuam tshuam no tuaj yeem tshwm sim ntawm qhov txuas ntxiv, nrog rau qhov kev nthuav dav tshaj plaws yog qhov ua tiav ntawm kev paub txog tam sim no nyob ib puag ncig.
 - Kev ntxhov siab los sis kev puas siab puas ntsws ntev thaum raug rau sab hauv los sis sab nraud uas ua cim qhia los sis zoo ib yam li ntawm cov xwm txheej raug mob.
 - Kev cuam tshuam ntawm lub cev uas ua cim qhia tshwm sim rau sab hauv los sis sab nraud uas ua cim qhia los sis zoo ib yam li ib qho ntawm cov xwm txheej raug mob.
3. Kev zam ntawm qhov xwm txheej cuam tshuam nrog kev raug mob tshwm sim tsis tu ncu, pib tom qab muaj kev puas tsuaj tshwm sim, raws li pov thawj los ntawm ib los sis ob qho ntawm cov hauv qab no:

- Kev zam los sis kev siv zog kom tsis txhob muaj kev ntshov siab, kev xav, los sis kev hnov tau los sis cuam tshuam nrog cov xwm txheej raug mob.
 - Kev zam los sis kev siv dag zog kom tsis txhob muaj kev ceeb toom sab nraud (cov tib neeg, cov chaw, kev sib tham, cov tes dej num, khoom, xwm txheej) uas ua rau muaj kev ntshov siab, kev xav, los sis kev xav hnov tau los sis cuam tshuam nrog cov xwm txheej raug mob.
4. Cov kev hloov pauv tsis zoo hauv kev paub thiab lub siab xav uas cuam tshuam nrog qhov tshwm sim raug mob, pib los sis zuj zus tom qab qhov xwm txheej raug mob tshwm sim, raws li muaj pov thawj los ntawm ob (los sis ntau dua) ntawm cov hauv qab no:
- Tsis muaj peev xwm nco tau ib qho tseem ceeb ntawm qhov kev raug mob (feem ntau yog vim muaj kev tsis txaus ntseeg thiab tsis yog rau lwm yam xws li kev raug mob ntawm taub hau, dej cawv, los sis tshuaj).
 - Muaj kev ntseeg los sis kev cia siab tsis zoo tsis tu ncuu thiab tshaj ntawd ntsig txog tus kheej, lwm tus, los sis lub ntiaj teb (piv txwv li: "Kuv phem," "Tsis muaj leej twg tuaj yeem ntseeg tau," "Lub ntiaj teb no txaus ntshai heev," "Kuv lub lab npauv paj hlwb muaj kev puas tsuaj tas mus li").
 - Kev paub uas muaj qhov nkhaus, tsis tu ncuu txog qhov xwm txheej los sis qhov tshwm sim ntawm qhov kev raug mob uas ua rau tus neeg liam nws tus kheej los sis lwm tus.
 - Qhov xwm txheej ntawm kev xav uas tsis zoo tsis tu ncuu (piv txwv li: kev ntshai, ntshai, npau taws, txhaum, los sis txaj muag).
 - Kev poob qis los sis kev koom tes hauv cov dej num tseem ceeb.
 - Kev hnov tau ntawm kev sib cais los sis kev sib txawv ntawm lwm tus.
 - Tsis muaj peev xwm tuav kov txog kev xav uas zoo tsis tu ncuu (piv txwv li: tsis muaj peev xwm ntsib kev zoo siab, txaus siab, los sis kev hlub tau).
5. Cov kev hloov pauv ua cim qhia hauv kev ua kom muaj kev xav thiab kev cuam tshuam uas cuam tshuam nrog qhov tshwm sim raug mob, pib los sis zuj zus tom qab qhov xwm txheej raug mob tshwm sim, raws li muaj pov thawj los ntawm ob (los sis ntau dua) ntawm cov hauv qab no:
- Tus cwj pwm npau taws thiab npau taws heev (nrog kev npau taws me ntsis los sis tsis muaj kev npau taws) feem ntau yog hais lus los yog lub cev ua phem rau cov tib neeg los sis cov khoom.
 - Kev coj cwj pwm tsis zoo los sis muaj kev puas tsuaj rau tus kheej.
 - Muaj kev ceev faj ntau dhau.
 - Kev teb rov qab uas muaj kev txaus ntshai ntau dhau.
 - Cov teeb meem nrog kev txhawj xeeb.
 - Muaj kev cuam tshuam rau kev pw tsaug zog (pw tsis tsaug zog los sis pw tsis tsaug zog zoo).
6. Lub sij hawm ntawm kev cuam tshuam yog ntau tshaj ib hlis.
7. Cov kev cuam tshuam ua rau muaj kev ntshov siab loj los sis kev puas tsuaj hauv zej tsoom, kev ua hauj lwm, los sis lwm yam tseem ceeb ntawm kev ua hauj lwm.

8. Qhov kev cuam tshuam tsis yog los ntawm kev cuam tshuam ntawm lub cev ntawm cov yeeb tshuaj (piv txwv li: tshuaj, dej cawv) los sis lwm yam xwm txheej rau kev kho mob.

Qhov txawv txav ntawm kev coj tus cwj pwm uas muaj ciam teb

DSM-5 qhia txog kev tsis sib haum xeeb ntawm tus kheej raws li cov npe teev cov txheej txheem hauv qab no.

Ib qho piv txwv ntawm kev tsis sib haum xeeb ntawm kev sib raug zoo ntawm tus kheej, daim duab qhia ntawm tus kheej, thiab kev cuam tshuam, thiab cov cim kev txhawb siab, pib los ntawm cov neeg laus thaum ntxov thiab tam sim no nyob rau hauv ntau yam ntsiab lus raws li qhia los ntawm tsib (los sis ntau tshaj) ntawm cov hauv qab no:

1. Kev mob siab rau kom tsis txhob muaj kev tso tseg tiag-tiag los sis muaj kev xav txog.
2. Ib tug qauv ntawm kev tsis ruaj tsis khov thiab nkhaus kev sib raug zoo ntawm tus kheej yog tus cwj pwm los ntawm kev hloov ntawm qhov kev xav zoo tshaj plaws thiab kev nqis peev.
3. Kev cuam tshuam ntawm tus kheej: daim duab qhia los sis qhov hnov tau ntawm tus kheej uas tsis muaj qhov ruaj khov uas saib pom tau thiab tsis tu ncu.
4. Qhov kev ua yam tsis muaj kev xav yam tsawg kawg yog ob thaj chaw uas muaj feem cuam tshuam rau tus kheej (piv txwv li: kev siv nyiaj, kev sib daj sib deev, kev siv yeeb tshuaj, kev tsav tsheb tsis muaj kev ceev faj, kev noj zaub mov ntau dhau).
5. Kev coj tus cwj pwm tua tus kheej rov tshwm sim, piav tes piav taw, los sis kev hem thawj, los sis kev coj tus cwj pwm xav tua tus kheej.
6. Muaj kev cuam tshuam tsis ruaj khov vim muaj kev ua cim qhia uas cuam tshuam ntawm lub siab xav (piv txwv li: qhov xwm txheej muaj qhov txawv ua tej ntu uas hanyav, chim siab, los sis kev ntxhov siab feem ntau kav ntev li ob peb teev thiab tsuas yog tsis tshua muaj ntau tshaj li ob peb hnu).
7. Cov kev hnov tau tias muaj qhov khoob ncu ntev.
8. Tsis tsim nyog, npau taws hanyav los sis tswj kev npau taws nyuaj (piv txwv li: nquag qhia ntawm kev npau taws, npau taws tas li, rov tshwm sim ntawm kev sib cav sib ceg).
9. Kev xav uas muaj kev txaus ntshai uas ntsig txog kev hloov pauv, kev ntxhov siab ib ntus los sis cov tsos mob sib cais qhov hanyav.

Mob hlwb

DSM-5 piav qhia txog tus mob hlwb raws li cov qauv hauv qab no.

1. Ob (los sis ntau dua) ntawm cov hauv qab no, txhua qhov tam sim no rau ib feem tseem ceeb ntawm lub sijhawm nyob rau ib lub hlis (los sis tsawg dua yog tias kho tau zoo). Yam tsawg kawg ib ntawm cov no yuav tsum yog ib qho ntawm thawj peb qhov kev xav uas tau hais tseg:
 - Kev ntseeg qhov tsis yog.
 - Ua zeem muag pom.
 - Kev hais lus tsis sib xws (hais lus poob tas li los sis tsis muaj qhov xwm yeem).

- Kev coj tus cwj pwm tsis sib haum xeeb los sis tsis tuaj yeem txav mus los tau uas hnyav heev.
 - Cov tsos mob tsis zoo (kev xav los sis kev xav tsis zoo muaj kev txo qis).
2. Rau ib feem tseem ceeb ntawm lub sij hawm txij li qhov pib muaj kev cuam tshuam, theem ntawm kev ua hauj lwm hauv ib los sis ntau qhov chaw loj, xws li kev ua hauj lwm, kev sib raug zoo ntawm tus kheej, los sis kev saib xyuas tus kheej, yog qhov tseem ceeb hauv qab theem ua tiav ua ntej pib (los sis thaum qhov pib yog thaum yau los sis thaum tseem hluas, tsis ua tiav qhov kev xav tau ntawm tus kheej, kev kawm, los sis kev ua hauj lwm).
 3. Cov cim tsis tu ncu ntawm kev cuam tshuam tseem nyob ntev li rau lub hlis. Lub ncu sij hawm rau lub hlis no yuav tsum suav nrog yam tsawg kawg ib hlis ntawm cov tsos mob (los sis tsawg dua yog tias kho tau zoo) uas tau ntsib Criterion 1 (cov tsos mob-theem tseem mob) thiab tej zaum yuav muaj xws li lub sij hawm ntawm cov tsos mob prodromal los sis cov tsos mob tseem nyob. Thaum lub sij hawm ua ntej tshwm sim los sis ncu sij hawm tseem tshuav, cov tsos mob ntawm kev cuam tshuam tej zaum yuav tshwm sim los ntawm tsuas yog cov tsos mob tsis zoo los sis los ntawm ob los sis ntau tshaj cov tsos mob teev nyob rau hauv Criterion 1 tam sim no nyob rau hauv ib tus qauv uas poob qis (piv txwv li: kev ntseeg txawv-txawv, kev paub dhau los uas yog qhov dog dig).
 4. Qhov txawv txav ntawm tus kab mob puas siab puas ntsws schizoaffective thiab kev nyuaj siab los sis kev puas siab puas ntsws bipolar nrog cov yam ntxwv ntawm kev puas siab puas ntsws tau txais kev txiav tawm vim tias (1) tsis muaj kev nyuaj siab loj los sis kev mob tshwm sim tau tshwm sim nrog rau cov tsos mob tshwm sim, los sis (2) yog tias qhov kev xav tau tshwm sim thaum lub sij hawm ua hauj lwm ntawm cov tsos mob, lawv tau tshwm sim rau cov neeg tsawg ntawm tag nrho lub sij hawm ntawm lub sij hawm ua hauj lwm thiab qhov tseem tshuav ntawm tus mob.
 5. Qhov kev cuam tshuam tsis yog los ntawm kev cuam tshuam ntawm lub cev ntawm cov yeeb tshuaj (piv txwv li: tshuaj ntawm kev siv tsis raug, tshuaj) los sis lwm yam xwm txheej fab kev kho mob.
 6. Yog tias muaj keeb kwm ntawm qhov txawv txav hauv lub paj hlwb muaj kev cuam tshuam txog kev loj hlob los sis kev sib txuas lus tsis sib haum xeeb ntawm qhov pib thaum yau, qhov kev kuaj mob ntxiv ntawm tus mob puas siab puas ntsws uas tsuas yog tias muaj kev xav tsis zoo los sis kev hnov lus, ntxiv rau lwm cov tsos mob ntawm tus mob puas siab puas ntsws, kuj muaj yam tsawg kawg ib hlis. (los sis tsawg dua yog tias tau txais kev kho mob ua tiav).

Qhov txawv txav ntawm kev noj zaub mov ntau dhau

1. Kev noj kev haus dej cawv tas rov haus dua. Ib ntu ntawm kev noj zaub mov ntau dhau yog tus yam ntxwv los ntawm ob qho tib si hauv qab no:
 - Noj, nyob rau lub sij hawm tsis sib haum xeeb (piv txwv li: nyob rau hauv ib lub sij hawm ob-teev), cov khoom noj uas muaj ntau dua li cov neeg feem coob yuav noj nyob rau lub sij hawm zoo sib xws nyob rau hauv cov xwm txheej zoo sib xws.
 - Kev nkag siab ntawm qhov tsis muaj kev tswj hwm kev noj ntau dhau thaum lub sij hawm rov tshwm sim dua (piv txwv li: kev hnov tau tias ib tus neeg tsis tuaj yeem nres kev noj tsis tau los sis tswj tias yuav noj dab tsi los sis noj ntau npaum li cas).

2. Ntu kev noj ntau dhau yog txuam nrog peb (los sis ntau dua) ntawm cov hauv qab no:
 - Noj ntau sai dua li ib txwm.
 - Noj kom txog thaum puv plab tab sis tsis puv plab.
 - Noj zaub mov ntau thaum tsis hnov tau tias lub cev tshaib plab.
 - Noj ib leeg vim hnov tau tias txaj muag rau kev noj ntau npaum li cas.
 - Hnov tau tias ntxub tus kheej, ntxhov siab, los sis muaj kev ua txhaum heev tom qab.
3. Muaj kev ntxhov siab txog kev noj ntau dhau.
4. Kev noj ntau dhau tshwm sim, qhov nruab nrab, tsawg kawg ib zaug ib lub lim tiam rau peb lub hlis.
5. Kev noj ntau dhau tsis cuam tshuam nrog kev rov ua dua ntawm kev siv nyiaj tsis tsim nyog raws li hauv qhov txawv txav rau kev noj mov thiab tsis tshwm sim tshwj xeeb thaum lub sij hawm muaj qhov txawv rau kev noj mov los sis qhov kev txawv txav rau kev noj tshwj xeeb.

Qhov kev txawv txav rau kev noj tshwj xeeb

1. Kev txwv tsis pub siv lub zog hluav taws xob cuam tshuam nrog cov kev xav tau, ua rau lub cev tsis muaj zog hauv cov ntsiab lus ntawm hnub nyoog, poj niam txiv neej, kev loj hlob, thiab kev noj qab haus huv ntawm lub cev. Qhov hnyav uas muaj tseem ceeb yog txhais tau tias yog qhov hnyav uas tsawg dua li qhov qub los sis rau cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais hluas, tsawg dua li qhov xav tau tsawg dua.
2. Kev ntshai hnyav ntawm qhov hnyav los sis rog, los sis tus cwj pwm tsis tu ncuu uas cuam tshuam nrog qhov hnyav nce siab, txawm tias qhov hnyav yuav hnyav heev.
3. Kev cuam tshuam nyob rau hauv txoj kev uas ib tus neeg qhov kev hnyav ntawm lub cev los sis cov duab uas tau ntsib, tsis muaj kev cuam tshuam rau qhov hnyav ntawm lub cev los sis cov duab ntawm kev ntsuas tus kheej, los sis tsis muaj kev lees paub txog qhov hnyav ntawm lub cev poob qis nyob rau tam sim no.

Qhov txawv txav ntawm kev haus dej cawv

Ib qho teeb meem ntawm kev siv dej cawv ua rau kev kho mob tsis zoo ntawm kev ntxhov siab, raws li pom los ntawm yam tsawg kawg ob ntawm cov hauv qab no, tshwm sim hauv 12 lub hlis:

- Cawv feem ntau nyiam haus ntau dua los sis ntev dua li ncuu sij hawm uas xav tau.
- Muaj lub siab xav tsis tu ncuu los sis ua tsis tiav los txiav los sis tswj kev haus dej cawv.
- Kev siv lub sij hawm feem ntau yog siv rau hauv cov tes dej num uas tsim nyog kom tau txais dej cawv, kev haus dej cawv, los sis zoo rov qab los ntawm nws cov teeb meem.
- Kev nqhis, los sis muaj siab xav los sis muaj qhov yuam kom haus dej cawv.
- Kev haus dej cawv tsis tu ncuu ua rau tsis ua tiav cov luag hauj lwm tseem ceeb hauv kev ua hauj lwm, tsev kawm ntawv, los sis tsev.

- Kev haus dej cawv txuas ntxiv txawm hais tias muaj teeb meem tsis tu ncuu los sis rov tshwm sim ntawm zej tsoom los sis kev sib raug zoo ntawm tus kheej los sis ua rau hnyav dua los ntawm cov teeb meem ntawm dej cawv.
- Ib qho tseem ceeb ntawm kev sib raug zoo fab sim neej, kev ua hauj lwm, los sis kev ua si lom zem raug muab tso tseg los sis txo tsawg vim yog kev siv dej cawv.
- Kev haus dej cawv haus tas rov haus dua nyob rau hauv cov xwm txheej uas muaj kev phom sij rau lub cev.
- Kev haus dej cawv yog haus txuas ntxiv txawm tias muaj kev paub txog tias muaj teeb meem tsis tu ncuu los sis rov tshwm sim ntawm lub cev los sis kev puas siab puas ntsws uas yuav tshwm sim los sis ua rau qaug dej qaug cawv.
- Kev thev taus, raws li tau hais los ntawm ib qho ntawm cov hauv qab no:
 - Ib qho kev xav tau kom muaj cov cawv ntau ntxiv txhawm rau kom ua tiav kev qaug dej qaug cawv los sis tshwm sim rau li xav tau.
 - Ib qho kev poob qis heev uas saib pom tau tseeb nrog kev haus dej cawv ntau tib yam tsis tu ncuu.
- Kev rho tawm, raws li tau saib pom los ntawm ib qho ntawm cov hauv qab no:
 - Cov yam ntxwv kev rho tawm dej cawv.
 - Dej cawv (los sis ib yam khoom uas zoo sib xws, xws li benzodiazepine) yog coj los txo los sis zam cov tsos mob kev rho tshuaj tawm.

Qhov txawv txav ntawm kev siv tshuaj txhawb pab

Ib qho qauv ntawm cov hom yeeb tshuaj amphetamine, yeeb dawb, los sis lwm yam kev siv tshuaj pab txhawb uas ua rau muaj kev puas tsuaj loj los sis kev nyuaj siab, raws li tau saib pom los ntawm yam tsawg kawg ob ntawm cov hauv qab no, tshwm sim hauv 12 lub hlis:

- Tshuaj pab txhawb feem ntau nyiam noj ntau dua los sis ntev dua li ncuu sij hawm uas xav tau.
- Muaj lub siab xav tsis tu ncuu los sis ua tsis tiav los txiav los sis tswj kev noj tshuaj pab txhawb.
- Lub sij hawm zoo yog siv rau hauv cov hauj lwm tsim nyog kom tau txais cov tshuaj pab txhawb, siv cov tshuaj pab txhawb, los sis zoo rov qab los ntawm nws cov teeb meem.
- Qhov kev nyuaj, los sis muaj siab xav los sis xav kom siv tshuaj pab txhawb.
- Kev noj tshuaj pab txhawb tsis tu ncuu ua rau tsis ua tiav cov luag hauj lwm tseem ceeb hauv kev ua hauj lwm, tsev kawm ntawv, los sis tsev.
- Kev noj tshuaj pab txhawb txuas ntxiv txawm hais tias muaj teeb meem tsis tu ncuu los sis rov tshwm sim ntawm zej tsoom los sis kev sib raug zoo ntawm tus kheej los sis ua rau hnyav dua los ntawm cov teeb meem ntawm tshuaj pab txhawb.
- Ib qho tseem ceeb ntawm kev sib raug zoo fab sim neej, kev ua hauj lwm, los sis kev ua si lom zem raug muab tso tseg los sis txo tsawg vim yog kev siv tshuaj pab txhawb.
- Kev noj tshuaj pab txhawb uas noj tas rov noj dua nyob rau hauv cov xwm txheej uas muaj kev phom sij rau lub cev.

- Kev noj tshuaj pab txhawb txuas ntxiv txawm tias muaj kev paub txog tias muaj teeb meem tsis tu ncuu los sis rov tshwm sim ntawm lub cev los sis kev puas siab puas ntsws uas yuav tshwm sim los sis ua rau noj tshuaj pab txhawb.
- Kev thev taus, raws li tau hais los ntawm ib qho ntawm cov hauv qab no:
 - Ib qho kev xav tau kom muaj cov cawv ntau ntxiv txhawm rau kom ua tiav kev noj tshuaj pab txhawb los sis tshwm sim raws li xav tau.
 - Ib qho kev poob qis heev uas saib pom tau tseeb nrog kev noj tshuaj pab txhawb ntau tib yam tsis tu ncuu.
- Kev rho tawm, raws li tau saib pom los ntawm ib qho ntawm cov hauv qab no:
 - Cov yam ntxwv tsos mob kev tshem tawm cov tshuaj pab txhawb.
 - Tshuaj pab txhawb (los sis ib yam khoom uas zoo sib xws) yog coj los txo los sis zam cov tsos mob kev tshem tawm cov tshuaj.

Qhov txawv txav ntawm kev siv yeeb

Ib qho teeb meem ntawm kev siv yeeb ua rau kev kho mob tsis zoo los sis kev ntxhov siab, raws li pom los ntawm yam tsawg kawg ob ntawm cov hauv qab no, tshwm sim hauv 12 lub hlis:

- Cov yeeb feem ntau nyiam haus ntau dua los sis ntev dua li ncuu sij hawm uas xav tau.
- Muaj lub siab xav tsis tu ncuu los sis ua tsis tiav los txiav los sis tswj yeeb.
- Lub sij hawm zoo yog siv rau hauv cov hauj lwm tsim nyog kom tau txais cov yeeb, siv cov yeeb, los sis zoo rov qab los ntawm lawv cov teeb meem.
- Kev nqhis, los sis muaj siab xav los sis muaj qhov yuam kom siv yeeb.
- Kev siv yeeb tsis tu ncuu ua rau tsis ua tiav cov luag hauj lwm tseem ceeb hauv kev ua hauj lwm, tsev kawm ntawv, los sis tsev.
- Kev siv yeeb txuas ntxiv txawm hais tias muaj teeb meem tsis tu ncuu los sis rov tshwm sim ntawm zej tsoom los sis kev sib raug zoo ntawm tus kheej los sis ua rau hnyav dua los ntawm cov teeb meem ntawm cov yeeb.
- Ib qho tseem ceeb ntawm kev sib raug zoo fab sim neej, kev ua hauj lwm los sis kev ua si lom zem raug muab tso tseg los sis txo tsawg vim yog kev siv tshuaj xyaw yeeb.
- Kev siv yeeb uas siv tas rov siv dua nyob rau hauv cov xwm txheej uas muaj kev phom sij rau lub cev.
- Kev siv yeeb txuas ntxiv mus txawm tias muaj kev paub txog teeb meem tsis tu ncuu los sis muaj teeb meem rau lub cev los sis fab siab ntsws tshwm tas rov tshwm tuaj dua uas ua rau muaj mob los sis mob hnyav tuaj los ntawm tus yeeb tshuaj ntawd.
- Kev thev taus, raws li tau hais los ntawm ib qho ntawm cov hauv qab no:
 - Ib qho kev xav tau kom muaj cov cawv ntau ntxiv txhawm rau kom ua tiav kev gaug yeeb los sis tshwm sim raws li xav tau.
 - Ib qho kev poob qis heev uas saib pom tau tseeb nrog kev siv yeeb ntau tib yam tsis tu ncuu.
- Kev rho tawm, raws li tau saib pom los ntawm ib qho ntawm cov hauv qab no:
 - Cov yam ntxwv kev tshem tawm tus tsos mob kev siv yeeb.

- Cov yeeb (los sis ib yam khoom uas zoo sib xws) yog coj los txo los sis zam cov tsos mob kev tshem tawm cov tshuaj

Qee cov lus nug yuav tsum xav txog tom qab tshab xyuas cov kev kuaj mob no:

- Thaum koj saib cov kev kuaj mob no, ib qho ntawm cov txheej txheem no haum li cas nrog koj qhov kev ua neej nyob? Nws tsis haum nrog koj txoj kev paub dhau los txog kev ua neej nyob li cas?
- Cov lus piav qhia txog kev coj tus cwj pwm tsis zoo ciam teb suav nrog cov lus xws li, 'tsis tsim nyog,' 'kev ntxhov siab,' 'kev rhuav tshem tus kheej,' 'xav txog kev tso tseg,' 'tsis ruaj khov,' thiab lwm yam. Koj xav li cas txog kev hais lus zoo li no los piav qhia txog tus neeg yuav cuam tshuam rau lawv tus kheej txoj kev xav thiab kev muaj peev xwm txheeb xyuas tus kheej lub peev xwm ua tau los sis pab txhawb kev txiav txim siab tus kheej li cas?
- Peb tam li ib tus kws tshaj fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tuaj yeem txhawb nqa kev sib txuas nrog cov phooj ywg uas pom muaj txiaj ntsig los sis pab tau zoo hauv cov lus kuaj mob li cas?
- Koj xav tias cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem muab kev txhawb nqa los tshawb pom qhov muaj zog thiab ua kom lub ntsiab lus ntawm ib qho kev paub dhau los li cas?
- Dab tsi yog qee cov lus nug uas tuaj rau koj thaum tshab xyuas cov lus piav qhia no?

Tsoom Fwv Teb Chaws thiab Xeev Cov Cai

(20 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau muab cov ntsiab lus ntawm kev tswj hwm ib puag ncig uas cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm thaum tseem tab tom nrhiav kev los muab kev txhawb nqa phooj ywg thiab kev txhawb nqa.

HAUV KEV

1. Muab cov ntsiab lus. Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ua hauj lwm nyob rau hauv ib puag ncig kev tswj hwm uas txhais los ntawm tsoom fwv teb chaws thiab lub xeev cov cai, cov cai tswj fwm, thiab cov cai.
 - a. *Social Security (Nyiaj Xaus Saus), Supplemental Security Income (Cov Nyiaj Tau Los Pab Ntxiv Rau Kev Ruaj Ntseg), Social Security Disability Insurance (Kev Tuav Pov Hwm Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom Kev Xiam Oob Qhab), Medicare, thiab Medicaid.*
 - b. *HIPAA.*
 - c. *Americans with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab).*
 - d. *Wisconsin Cov Cai Tus Qhua.*
 - e. *Kev Cog Lus Uas Tsis Yeem Ntawm Siab.*
2. Hla cov lus nug ntawm cov neeg koom nrog. Nug cov neeg tuaj koom, "Kev paub txog tsoom fwv teb chaws thiab lub xeev txoj cai txhawb nqa koj hauv cov kev lis tawm tswv yim raws li tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau li cas?"

Social Security (Nyiaj Xaus Saus), Supplemental Security Income (Cov Nyiaj Tau Los Pab Ntxiv Rau Kev Ruaj Ntseg), Social Security Disability Insurance (Kev Tuav Pov Hwm Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom Kev Xiam Oob Qhab), Medicare, thiab Medicaid

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 3.1; 3.2; 3.3; 4.11)

Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem ua hauj lwm nrog cov neeg tau txais txiaj ntsig los ntawm tsoom fwm teb chaws los sis tsoom fwm hauv lub xeev. Cov tib neeg kuj tseem yuav tau txais cov nyiaj xiam oob qhab los ntawm tus tswv ntiav hauj lwm.

Cov txiaj ntsig zoo tshaj plaws yog Social Security (Nyiaj Xaus Saus), Social Security Disability Insurance (Kev Tuav Pov Hwm Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom Kev Xiam Oob Qhab), (SSDI), Supplemental Security Income (Cov Nyiaj Tau Los Pab Ntxiv Rau Kev Ruaj Ntseg) (SSI), Medicare, thiab Medicaid.

Social Security (Nyiaj Xaus Saus) them nyiaj txhua hli rau cov tib neeg thiab qee cov tswv cuab ntawm lawv tsev neeg yog tias tus neeg tau ua hauj lwm ntev txaus, tau them cov se rau Social Security (Nyiaj Xaus Saus), thiab so hauj lwm ntawm ib lub hnuv nyoog.

Cov khoos kas Social Security Disability Insurance (Kev Tuav Pov Hwm Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom Kev Xiam Oob Qhab) thiab Supplemental Security Income (Cov Nyiaj Tau Los Pab Ntxiv Rau Kev Ruaj Ntseg) yog tswj hwm los ntawm Social Security Administration (Kev Tshwj Xyuas Rau Kev Ruaj Ntseg Ntawm Zej Tsoom). Ob qhov khoos kas no muaj rau cov tib neeg uas muaj kev xiam oob qhab thiab ua tau raws li tus qauv kev kho mob.

- Social Security Disability Insurance (Kev Tuav Pov Hwm Kev Nyab Xeeb Ntawm Zej Tsoom Kev Xiam Oob Qhab) (SSDI) them cov nyiaj pab txhua hli rau cov tib neeg thiab qee cov tswv cuab ntawm lawv tsev neeg yog tias tus neeg tau txais kev tuav pov hwm, txhais tau tias tus neeg ua hauj lwm ntev txaus thiab them se rau Social Security (Nyiaj Xaus Saus).
- Supplemental Security Income (Cov Nyiaj Tau Los Pab Ntxiv Rau Kev Ruaj Ntseg) (SSI) them cov nyiaj pab txhua hli rau tus kheej thiab qee cov tswv cuab ntawm lawv tsev neeg uas tsis muaj nyiaj khwv tau los thiab cov peev txheej muab kev pab uas yog neeg xiam oob qhab, neeg dig muag, los sis hnuv nyoog 65 xyoos nce mus. Cov me nyuam uas dig muag los sis muaj kev xiam oob qhab kuj tuaj yeem tau txais SSI.

Medicare yog lub khoos kas kev tuav pov hwm kev noj qab haus huv ntawm tsoom fwm teb chaws rau cov neeg muaj hnuv nyoog 65 xyoos nce mus, qee cov neeg hluas uas muaj kev xiam oob qhab, thiab cov neeg muaj mob raum ncuaj sij hawm kawg. Qhov

sib txawv ntawm Medicare pab duav roos cov kev pab cuam tshwj xeeb. Nyob ntawm tus kheej qhov xwm txheej, lawv tsuas muaj cai tau txais cov txiaj ntsig zoo xwb.

Medicaid yog ib qho kev koom tes ntawm tsoom fwm teb chaws thiab lub khoos kas xeev uas pab them nqi kho mob rau qee tus neeg uas tsis muaj nyiaj khwv tau los thiab cov peev txheej muab kev pab tsawg. Medicaid kuj tseem muaj cov txiaj ntsig uas ib txwm tsis tau txais kev duav roos los ntawm Medicare, xws li cov kev pab cuam kev saib xyuas hauv tsev laus thiab kev saib xyuas tus kheej.

HIPAA

Muaj ib txoj cai lij choj ntawm tsoom fwm teb chaws uas teev cov cai rau tus neeg uas tuaj yeem saib thiab tau txais cov ntaub ntawv kho mob. Txoj cai lij choj no hu ua Health Insurance Portability and Accountability Act of 1996 (Tsab Cai Hais Txog Kev Tuav Pov Hwm Rau Kev Noj Qab Haus Huv thiab Kev Lav Ris Xyoo 1996) (HIPAA).

Cov koom haum uas yuav tsum tau ua raws li HIPAA cov cai yog hu ua cov koom haum uas tau txais kev duav roos.

Cov koom haum uas tau txais kev duav roos muaj xws li:

- **Cov phiaj xwm kev noj qab haus huv**, suav nrog cov tuam txhab tuav pov hwm kev noj qab haus huv, cov HMO, cov phiaj xwm kev noj qab haus huv ntawm tuam txhab, thiab qee cov hauj lwm tseem ceeb uas them rau kev kho mob, xws li Medicare thiab Medicaid.
- **Feem ntau cov kws muab kev pab saib xyuas kev noj qab haus huv** uas ua qee yam kev lag luam hauv es lev thos niv, xws li kev sau nqi tuav pov hwm kev noj qab haus huv hauv es lev thos niv—suav nrog cov kws kho mob feem coob, chaw kuaj mob, tsev kho mob, kws kho mob hlwb, kws kho mob, tsev laus, khw muag tshuaj, thiab kws kho hniav.
- **Lub chaw hauj lwm txiav nyiaj fab kev saib xyuas kev noj qab haus huv** uas yog tab tom lis los sis pab ua cov ntaub ntawv kho mob tau txais los ntawm lwm lub koom haum.

Tsis tas li ntawd, cov koom tes ua lag luam ntawm cov koom haum uas tau txais kev duav roos yuav tsum ua raws li ib feem ntawm cov cai HIPAA.

Ntau lub koom haum uas muaj ntaub ntawv kho mob tsis tas yuav ua raws HIPAA, suav nrog:

- Cov neeg tuav pov hwm txoj sia
- Cov tswv ntiav hauj lwm
- Cov neeg muab cov nyiaj them poob hauj lwm
- Cov tsev kawm ntawv thiab cov cheeb tsam tsev kawm ntawv feem ntau
- Ntau lub koom haum sawv cev ntam xeev nyiam cov koom haum sawv cev pab cuam tiv thaiv me nyuam yaus
- Cov koom haum sawv cev rau tub ceev xwm feem ntau
- Ntau lub chaw ua hauj lwm hauv nroog

Cov ntaub ntawv dab tsi tau txais kev tiv thaiv?

- Cov ntaub ntawv kws kho mob, cov kws tu neeg mob, thiab lwm cov kws muab kev pab saib xyuas kev noj qab haus huv muab tso rau hauv cov ntaub ntawv kho mob.
- Kev sib tham tus kws kho mob muaj txog tus neeg mob txoj kev saib xyuas los sis kev kho mob nrog cov kws tu neeg mob thiab lwm tus.

- Cov ntaub ntawv hais txog tus neeg mob hauv tus neeg mob lub chaw tuav pov hwm kev noj qab haus huv lub lab npauv khoos phis tawj.
- Cov ntaub ntawv them nqi hais txog tus neeg mob ntawm tus neeg mob lub chaw kho mob.
- Feem ntau lwm cov ntaub ntawv kho mob hais txog tus neeg mob, tuav los ntawm cov neeg uas yuav tsum ua raws li cov cai lij choj no.

Cov ntaub ntawv no tau txais kev tiv thaiv li cas?

- Cov koom haum tau txais kev duav roos yuav tsum tau muab cov kev tiv thaiv los tiv thaiv cov ntaub ntawv kho mob thiab xyuas kom lawv tsis txhob siv los sis nthuav tawm cov ntaub ntawv kho mob tsis raug.
- Cov koom haum uas tau txais kev duav roos yuav tsum txwv tsis pub siv thiab nthuav tawm rau qhov tsawg kawg nkaus uas tsim nyog los ua kom tiav lawv lub hom phiaj.
- Cov koom haum uas tau txais kev duav roos yuav tsum muaj cov txheej txheem los txwv cov neeg uas tuaj yeem saib thiab nkag cuag tau rau tus neeg mob cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv nrog rau kev siv cov kev cob qhia rau cov neeg ua hauj lwm txog kev tiv thaiv cov ntaub ntawv kho mob li cas.
- Cov koom tes ua lag luam kuj yuav tsum tau muab cov kev tiv thaiv los tiv thaiv tus neeg mob cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv thiab xyuas kom ntseeg tau tias lawv tsis txhob siv los sis nthuav tawm cov ntaub ntawv kho mob tsis raug.

Tus neeg mob muaj cai dab tsi ntawm lawv cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv?

Cov neeg mob muaj cai:

- Thov kom saib pom thiab tau txais ib daim qauv ntawm lawv cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv.
- Muaj kev kho ntxiv rau lawv cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv.
- Tau txais ib daim ntawv ceeb toom uas qhia tus neeg mob tias lawv cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv yuav raug siv thiab sib faib qhia li cas.
- Txiav txim siab seb lawv puas xav tso cai rau lawv ua ntej lawv cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv tuaj yeem siv los sis sib faib qhia rau qee lub hom phiaj, xws li kev lag luam.
- Tau txais tsab ntawv ceeb toom txog tias lawv cov ntaub ntawv kho mob tau muab qhia thaum twg thiab vim li cas txhawm rau qee lub hom phiaj.
- Ua ntawv tsis txaus siab nrog lawv tus kws muab kev pab cuam los sis tus neeg tuav pov hwm kev noj qab haus huv, yog tias lawv ntseeg tias lawv txoj cai raug tsis lees paub los sis lawv cov ntaub ntawv kho mob tsis tau txais kev tiv thaiv.

Leej twg thiaj li tuaj yeem saib thiab tau txais cov ntaub ntawv kho mob?

Cov ntaub ntawv kho mob tuaj yeem raug siv thiab raug sib faib qhia:

- Rau tus neeg mob txoj kev kho mob thiab kev cev ncauj cev lus rau kev saib xyuas.
- Txhawm rau yuav them rau cov kws kho mob thiab tsev kho mob rau tus neeg mob txoj kev saib xyuas kev noj qab haus huv thiab pab khiav lawv cov lag luam.
- Nrog tus neeg mob tsev neeg, cov txheeb ze, phooj ywg, los sis lwm tus neeg mob txheeb xyuas cov neeg mob uas koom nrog kev kho mob los sis tus neeg mob cov nqi kho mob, tshwj tsis yog cov khoom ntawm tus neeg mob.
- Txhawm rau kom ntseeg tau tias cov kws kho mob muab kev saib xyuas zoo thiab cov tsev laus huv si thiab muaj kev nyab xeeb.
- Tiv thaiv pej xeem txoj kev noj qab haus huv, xws li los ntawm kev ceeb toom thaum tus mob khaub thuas nyob hauv zej zog.
- Yuav tsum tau ceeb toom rau tub ceev xwm, xws li kev raug mob ntawm lub mos txwv.

Cov ntaub ntawv kev noj qab haus huv tsis tuaj yeem siv los sis sib faib qhia yam tsis muaj tus neeg mob daim ntawv tso cai tshwj tsis yog HIPPA yuav tso cai. Piv txwv li, yog tsis muaj tus neeg mob qhov kev tso cai, tus neeg mob tus kws muab kev pab cuam tsis tuaj yeem:

- Muab tus neeg mob cov ntaub ntawv rau tus neeg mob tus tswv ntiav hauj lwm.
- Siv los sis sib faib qhia tus neeg mob cov ntaub ntawv rau kev lag luam los sis kev tshaj tawm los sis muag tus neeg mob cov ntaub ntawv.

KEV NYEEM NTAUV NTXIV: U.S. Department of Health and Human Services (Teb Chaws Mes Kas Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Kev Noj Qab Haus Huv thiab Cov Kev Pab Cuam Tib Neeg) - Koj Cov Cai Raws Li HIPAA
<https://www.hhs.gov/hipaa/for-individuals/guidance-materials-for-consumers/index.html>

Americans with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab)

Americans with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab) (ADA) tau dhau los ua txoj cai lij choj hauv xyoo 1990. ADA yog ib txoj cai lij choj hais txog cov cai pej xeeem uas txwv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug rau cov tib neeg uas muaj kev xiam oob qhab nyob rau txhua qhov chaw ntawm pej xeeem lub neej, suav nrog kev ua hauj lwm, tsev kawm ntawv, kev thauj mus los, thiab txhua qhov chaw pej xeeem thiab ntiag tug uas qhib rau pej xeeem. Lub hom phiaj ntawm txoj cai lij choj yog kom paub tseeb tias cov neeg xiam oob qhab muaj txoj cai thiab lub cib fim zoo ib yam li txhua tus. ADA muab kev tiv thaiv cov cai pej xeeem rau cov tib neeg muaj kev xiam oob qhab xws li cov uas tau muab rau cov tib neeg raws li haiv neeg, xim tawv nqaij, poj niam los txiv neej, lub teb chaws tuaj, hnuv nyooq, thiab kev ntseeg. Nws lav tias muaj lub cib fim sib npaug rau cov tib neeg uas muaj kev xiam oob qhab hauv kev pab cuam pej xeeem, kev ua hauj lwm, kev thauj mus los, kev pab cuam hauv xeev thiab hauv nroog, thiab kev sib txuas lus. ADA tau muab faib ua tsib lub ncauj lus (los sis tshooj) uas cuam tshuam rau ntau qhov chaw ntawm pej xeeem lub neej.

Nyob rau hauv xyoo 2008, Americans with Disabilities Act Amendments Act (Tsab Cai Hloov Kho Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab) (ADAAA) tau kos npe rau hauv txoj cai lij choj. ADAAA tau pib siv thaum Lub Ib Hlis Ntuj Tim 1, 2009. ADAAA tau ua ntau qhov kev hloov pauv tseem ceeb rau lub ntsiab lus ntawm kev xiam oob qhab. Cov kev hloov pauv hauv lub ntsiab lus txog kev xiam oob qhab hauv ADAAA siv rau txhua lub ncauj lus ntawm ADA.

Ncauj Lus I—Lub cib fim kev ntiav ua hauj lwm uas muaj vaj huam sib luag rau cov neeg xiam oob qhab

Ncauj Lus I yog tsim los pab cov neeg xiam oob qhab nkag tau rau tib lub sij hawm ua hauj lwm thiab cov txiaj ntsig muaj rau cov neeg tsis muaj kev xiam oob qhab. Cov tswv ntiav hauj lwm yuav tsum muab kev pab tsim nyog rau cov neeg thov los sis cov neeg ua hauj lwm tsim nyog. Ib qho kev pab tsim nyog yog ib qho kev hloov kho los sis kev hloov kho rau txoj hauj lwm los sis qhov chaw ua hauj lwm uas yuav ua rau tus neeg thov los sis cov neeg ua hauj lwm muaj kev xiam oob qhab koom nrog hauv daim ntawv thov los sis ua hauj lwm tseem ceeb. Cov tswv ntiav hauj lwm nrog 15 tus neeg ua hauj lwm los sis ntau dua yuav tsum ua raws li txoj cai li choj no.

Ncauj Lus II—Kev tsis muaj kev ntxub ntxaug vim muaj kev xiam oob qhab nyob hauv lub xeev thiab cov kev pab cuam hauv nroog

Ncauj Lus II txwv tsis pub muaj kev ntxub ntxaug tawm tsam cov neeg muaj peev xwm uas muaj kev xiam oob qhab nyob rau hauv txhua qhov kev pab cuam, cov tes dej num, thiab kev pab cuam ntawm cov koom haum pej xeeem. Nws siv rau txhua lub xeev thiab tsoom fwm hauv nroog, lawv cov tuam tsev hauj lwm thiab cov koom haum sawv cev, thiab lwm yam cuab yeej siv los sis lub hom phiaj tshwj xeeb hauv cheeb tsam ntawm xeev los sis tsoom fwm hauv zos. Nws qhia meej txog cov cai ntawm Tshooj 504 ntawm Rehabilitation Act of 1973 (Tsab Cai Hais Txog Kev Kho Kom Zoo Rov Qab Los Xyoo 1973), raws li tau hloov kho, rau cov lab npauv kev thauj mus los rau pej xeeem uas tau txais kev pab cuam nyiaj txiag ntawm tsoom fwm teb chaws, thiab txuas ntxiv kev pab cuam rau txhua lub koom haum pej xeeem uas muab kev thauj mus los rau pej xeeem, txawm tias lawv tau txais kev pab cuam nyiaj txiag los ntawm tsoom fwm teb chaws. Nws tsim cov qauv qhia ntxaws rau

kev ua hauj lwm ntawm kev thauj mus los rau pej xeem, suav nrog kev thauj mus los thiab kev tsheb ciav hlau (piv txwv li: Amtrak).

Ncauj Lus III—Kev tsis muaj kev ntub ntxaug vim muaj kev xiam oob qhab los ntawm cov kev pab cuam pej xeem thiab hauv cov chaw lag luam

Ncauj Lus III txwv tsis pub cov chaw ntiav pw hauv pej xeem los ntawm kev ntub ntxaug rau cov neeg xiam oob qhab. Piv txwv ntawm cov kev pab cuam pej xeem suav nrog tus kheej ntiag tug, xauj tsev, los sis chaw ua hauj lwm xws li tsev so, tsev noj mov, khw muag khoom, chaw ua hauj lwm kws kho mob, chaw ntaus golf, tsev kawm ntawv ntiav, chaw zov me nyuam, chaw noj qab haus huv, chaw ua si, chaw ua yeeb yaj kiab, thiab lwm yam. Lub ncauj lus no teev cov qauv yam tsawg kawg nkaus rau kev nkag tau yooj yim rau kev hloov pauv thiab kev tsim kho tshiab. Nws tseem yuav tsum muaj kev pab cuam pej xeem kom tshem tawm cov teeb meem hauv cov tsev uas twb muaj lawm uas nws ua li ntawd tau yooj yim yam tsis muaj kev nyuaj los sis kev siv nyiaj ntau. Lub ncauj lus no qhia cov lag luam kom hloov kho tsim nyog rau lawv txoj kev uas ib txwm ua thaum muab kev pab rau cov neeg xiam oob qhab.

Ncauj Lus IV—Kev Sib Txuas Lus

Ncauj Lus IV xav kom cov tuam txhab xov tooj thiab Is Taws Nem los muab cov kev pab cuam thoob plaws hauv lub xeev thiab kev sib txuas lus uas tso cai rau cov tib neeg tsis hnov lus thiab hais lus sib txuas lus hauv xov tooj. Lub npe no tseem yuav tsum muaj cov ntawv sau npe rau kev tshaj tawm cov nyiaj pab uas tau txais los ntawm tsoom fwv thiab.

Ncauj Lus V—Lwm yam kev cai

Ncauj Lus V muaj ntau yam kev cai hais txog ADA, suav nrog nws txoj kev sib raug zoo rau lwm txoj cai, kev tiv thaiv hauv lub xeev, nws cuam tshuam rau cov neeg muab kev tuav pov hwm thiab cov txiaj ntsig, txwv tsis pub tawm tsam kev ua pauj thiab kev quab yuam, kev siv yeeb tshuaj txhaum cai, thiab tus nqi them rau tus kws lij choj. Lub ncauj lus no tseem muab cov npe teev ntawm qee yam xwm txheej uas tsis raug suav tias yog kev xiam oob qhab.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: ADA Pab Pawg Koom Tes Hauv Teb Chaws - American with Disabilities Act (Tsab Cai Hais Txog Cov Neeg Meskas Uas Muaj Kev Xiam Oob Qhab) (ADA) yog dab tsi?

<https://adata.org/learn-about-ada>

Wisconsin Cov Cai Tus Qhua

Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua) yog ib lub chav tsev ntawm Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv). Nws pab cov tib neeg kom tau txais kev pab cuam rau kev xiam oob qhab fab kev loj hlob, kev noj qab haus huv fab kev xav, thiab kev siv yeeb tshuaj. Cov tib neeg tej zaum yuav tau txais cov kev pab cuam no hauv ntau qhov chaw kho mob hauv tsev thiab sab nraud, suav nrog cov tsev neeg laus, tsev kho mob, cov chaw nyob hauv zej zog, cov chaw ua hauj lwm los ntawm Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv), thiab cov tsev ua koog. Cov neeg raug kaw, cov neeg mob hauv chav xwm txheej ceev, thiab cov neeg kho mob ib leeg tsis tau txais kev pab los ntawm Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua).

Cov hauv qab no yog cov ntsiab lus xaus ntawm cov cai ntawm cov neeg mob raws li Wisconsin txoj cai lij choj thiab txoj cai tswj hwm. Cov cai ntawm tus neeg mob nrog lub hnuv qub (*) tom qab ntawm lawv yuav raug txwv los sis tsis kam lees rau qee yam laj thawj.

Cov cai kev kho mob

- Tau txais kev kho mob sai thiab txaus.
- Koom nrog lawv txoj kev tawm phiaj xwm kho mob.
- Paub txog lawv txoj kev kho mob thiab kev saib xyuas.
- Tsis kam kho thiab kev muab tshuaj tshwj tsis yog tau txais lus txib ntawm lub tsev hais plaub.
- Tsis txhob noj tshuaj uas tsis tsim nyog los sis ntau dhau.

Cov ntaub ntawv thiab kev nkag cuag tau rau tus kheej

- Cov neeg ua hauj lwm yuav tsum khaws cov ntaub ntawv tus neeg mob tsis pub lwm tus paub.
- Cov ntaub ntawv tsis tuaj yeem muab tso tawm yam tsis muaj kev pom zoo ntawm tus neeg mob nrog qee qhov kev zam.
- Cov neeg mob yuav pom lawv cov ntaub ntawv.
- Lawv yeej ib txwm pom cov ntaub ntawv ntawm lawv cov tshuaj thiab kev kho mob.
- Thaum kho, kev nkag cuag tau tej zaum yuav raug txwv yog tias qhov kev pheej hmoo muaj ntau tshaj cov txiaj ntsig.
- Cov neeg mob tuaj yeem tawm tsam qhov raug, ua tiav, sij hawm xaus, los sis qhov cuam tshuam ntawm kev nkag hauv lawv cov ntaub ntawv.

Cov cai kev sib txuas lus

- Muaj qhov tsim nyog rau kev nkag cuag tau rau hauv xov tooj. *
- Saib (los sis tsis kam saib) cov neeg tuaj saib txhua hnuv. *

- Xa los sis txais ntawv xa tuaj.
- Tiv tauj rau pej xeem cov tub ceev xwm, kws lij choj, los sis cov neeg txhawb nqa rau tus neeg mob.

Cov cai ntawm tus kheej

- Muaj qhov chaw txwv tsawg tshaj plaws, tshwj tsis yog rau tus neeg tshawb fawb ntawm cov neeg mob.
- Tsis txhob nyob ntsiag to los sis txwv tshwj tsis yog thaum muaj xwm txheej ceev thaum tsim nyog los tiv thaiv kev puas tsuaj rau tus kheej los sis lwm tus.
- Hnav lawv tus kheej cov khaub ncaws thiab siv lawv cov khoom. *
- Muaj lub cib fim ua hauj lwm tsis tu ncuu thiab nquag plias.
- Muaj kev nkag cuag tau rau sab nraud yam tsis tu ncuu.
- Kom cov neeg ua hauj lwm txiav txim siab tsim nyog (tsis yog lub siab xav) txog lawv.
- Tsis kam ua hauj lwm — tshwj tsis yog ua hauj lwm kev ntxuav tu tus kheej.
- Tau them nyiaj rau kev ua hauj lwm uas lawv pom zoo ua qhov ntawd yog txiaj ntsig nyiaj txiaj rau lub chaw.

Cov cai ntiag tug

- Tsis txhob yees duab los sis kaw suab yam tsis tau txais lawv qhov kev tso cai.
- Muaj kev ceev ntiag tug hauv chav dej thiab da dej. *
- Muaj qhov tsim nyog ntawm qhov chaw ruaj ntseg rau lawv cov khoom. *

Lwm yam cai

- Tau txais kev hwm thiab huab hwm los ntawm txhua tus neeg ua hauj lwm ntawm tus kws muab kev pab cuam.
- Paub txog nws cov cai.
- Paub txog cov nqi ntawm lawv cov kev saib xyuas.
- Tsis kam kho nrog hluav taws xob.
- Tsis kam ntsuas kev kho mob hnyav.
- Ua ntawv tsis txaus siab txog kev ua txhaum lawv txoj cai.
- Tsis pub muaj kev nplua dab tsi rau kev ua ntawv tsis txaus siab.

Txoj hauj lwm ntawm Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua) duav roos tsib qhov tseem ceeb:

- **Kev txhawb nqa cov cai ntawm cov qhua.** Cov neeg ua hauj lwm ntawm Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua) saib xyuas kev hloov pauv hauv cov cai thiab cov cai ntawm tus qhua thiab, yog tias tsim nyog, pom zoo hloov pauv rau cov txiaj ntsig ntawm txhua tus neeg tau txais kev pab cuam los ntawm lub chaw hauj lwm.

- **Kev sab laj txog cov cai tus neeg siv khoom.** Cov neeg ua hauj lwm ntawm Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua) muab kev sab laj txog ntau lub ntsiab lus thiab cov lus nug txog cov cai ntawm cov neeg tau txais kev pab cuam, lawv tsev neeg, kev txhawb nqa, cov kws muab kev pab cuam, cov neeg ua hauj lwm hauv nroog, cov neeg tsim cai, thiab lwm cov tog neeg uas txaus siab.
- **Cov kev lis tsis txaus siab ntawm tus kws muab kev pab cuam hauv zej zog.** Tus neeg tshuaj ntsuam xyuas kev tsis txaus siab hauv lub xeev yog ib tug tswv cuab ntawm cov neeg ua hauj lwm ntawm Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua) thiab tshab xyuas cov kev tsis txaus siab los ntawm cov tib neeg tsis txaus siab rau qhov tshwm sim ntawm lawv qhov kev tsis txaus siab txog cov kev pab cuam hauv zej zog. Tus kws tshuaj ntsuam xyuas kev tsis txaus siab hauv xeev kuj tuaj yeem tshab xyuas cov lus tsis txaus siab txog cov txheej txheem tsis txaus siab hauv zej zog nws tus kheej thiab.
- **Cov kev lis tsis txaus siab ntawm qhov chaw ntawm lub xeev.** Cov neeg ua hauj lwm ntawm Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua) uas tau txais thiab ua cov lus thov rau kev tshab xyuas cov kev tsis txaus siab los ntawm cov neeg mob ntawm cov chaw ua hauj lwm los ntawm Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) tsis txaus siab rau qhov tshwm sim ntawm thawj ob theem ntawm txoj kev daws teeb meem tsis txaus siab.
- **Kev pom zoo ntawm kev tshawb fawb.** Cov neeg ua hauj lwm ntawm Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua) tau tshab xyuas txhua qhov kev tshawb fawb pom zoo nrog rau txhua tus neeg uas tau txais kev pab cuam los ntawm chaw ua hauj lwm. Cov lus pom zoo txog seb puas yuav pom zoo ib txoj hauj lwm tshawb fawb raug xa mus rau tus thawj coj ntawm Division of Public Health (Chav Lis Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Rau Pej Xeem). Txoj hauj lwm no txiav txim siab seb qhov kev kawm puas yuav tau txais kev pom zoo zaum kawg los ntawm Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv).

Txhua qhov kev yooj yim thiab cov kev pab cuam ua hauj lwm hauv zej zog yuav tsum tau muab cov ntawv tshaj tawm cov cai rau pej xeem saib thiab tau txais cov cai ntawm cov qhua thiab kev pom zoo tsis tu ncu txhua xyoo. Cov khoos kas kuj tseem yuav tsum muaj ib tus neeg saib xyuas cov cai hauv cov qhua uas pab cov neeg siv khoom tsis txaus siab ua ntej kev tsis txaus siab mus txog theem ntawm lub xeev.

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: Wisconsin Department of Health Services (Lub Tuam Tsev Hauj Lwm ntsig txog Cov Kev Pab Cuam Kev Noj Qab Haus Huv) — Client Rights Office (Lub Chaw Hauj Lwm Saib Xyuas Cov Cai Tus Qhua)
<https://www.dhs.wisconsin.gov/clientrights/index.htm>

Kev Cog Lus Uas Tsis Yeem Ntawm Siab

Muaj peb txoj cai lij choj ntawm Wisconsin uas tswj xyuas txoj kev kaw thiab kev cog lus uas lub siab tsis yeem: Wis. Stats. §§ 51.15 thiab 51.20 duav roos kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, kev siv yeeb tshuaj thiab kev cog lus txog kev xiam oob qhab fab kev loj hlob thiab Wis. Stat. § 51.45 duav roos dej cawv. Hauv qab no yog cov ntsiab lus xaus ntawm cov cai thiab cov kev lis koom nrog hauv kev cog lus tsis yeem ntawm siab.

Thawj theem ntawm kev cog lus tsis yeem ntawm siab yog kev kaw. Qhov no yog thaum ib tus neeg, uas tau raug kuaj pom tias muaj qhov txawv txav txog kev siv yeeb tshuaj, qhov txawv txav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, los sis muaj kev xiam oob qab fab kev loj hlob, raug coj mus rau hauv kev saib xyuas rau cov laj thawj hauv qab no. Thawj lub mos txwv yuav tsum muaj nyob thiab yam tsawg kawg yog ib qho xwm txheej teev tseg hauv qab lub mos txwv thib ob yuav tsum muaj nyob lawm.

- Cov tib neeg uas ntseeg tau tias tsis muaj peev xwm los sis tsis kam koom tes nrog kev yeem ntawm siab rau kev kho mob.
- Cov tib neeg uas muaj qhov tshwm sim ntawm ib qho ntawm cov hauv qab no:
 - Ua phem rau tus kheej lub cev
 - Ua phem rau lwm tus lub cev
 - Lub cev puas tsuaj los sis raug mob rau nws tus kheej los sis nws tus kheej vim kev txiav txim tsis zoo
 - Tsis muaj peev xwm ua tau raws li cov kev xav tau uas yooj yim
 - Rau cov tib neeg uas muaj kev puas siab puas ntsws nkaus xwb: tsis tuaj yeem txiav txim siab lees txais cov tshuaj los sis kev kho mob thiab muaj qhov tshwm sim uas nws xav tau kev kho mob txhawm rau tiv thaiv kev xiam oob qhab los sis kev puas tsuaj ntiv
- Yog tias muaj cov xwm txheej no tshwm sim, tus tub ceev xwm tswj siv txoj cai lij choj ntes tus neeg ntawd thiab coj lawv mus rau qhov chaw pom zoo uas yog qhov chaw txwv tsawg tshaj plaws uas xav tau.
- Cov tib neeg uas tau kuaj pom tias muaj qhov txawv txav txog kev haus dej cawv raug muab tso rau hauv kev saib xyuas thiab coj mus rau qhov chaw uas tau txais kev pom zoo. Lawv raug rau kev cog lus raws li hauv qab no:
 - Tus neeg tsis muaj kev tswj tus kheej txog dej cawv
 - Siv dej cawv rau qhov kev noj qab haus huv uas tsis zoo los sis muaj kev puas tsuaj thiab kev ua hauj lwm hauv zej zog los sis kev lag luam tau txais kev cuam tshuam
 - Lawv qhov xwm txheej thiab kev coj cwj pwm yog qhov txaus ntshai rau tus neeg los sis lwm tus

Thaum ib tus neeg raug ntes, qhov xwm txheej dhau los ua kev cai lij choj pej xeem, thiab lwm yam kev lis raug tswj los ntawm lub tsev hais plaub pej xeem hauv cheeb tsam nroog.

- Tej yam tshwm sim uas tau tshwm sim hauv 72 teev tom qab raug kaw thiab txiav txim siab seb puas muaj qhov ua rau ntseeg tau tias qhov kev iab liam hauv kev raug kaw puas muaj tseeb.
- Lub rooj sib hais zaum kawg tau teem tseg tsis pub dhau 14 hnuv ntawm qhov ua rau muaj lub rooj sib hais thiab txiav txim siab seb tus neeg puas muaj qhov txawv txav txog kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav, kev siv yeeb tshuaj, los sis kev xiam oob qhab thiab yog ib yam uas tsim nyog rau kev cog lus.
- Thaum lub rooj sib hais zaum kawg, ib qho hauv qab no tshwm sim:
 - Kev raug tshem tawm.
 - Kev txiav txim siab seb qhov chaw tiv thaiv puas yog qhov kev xaiv uas zoo dua.
 - Daim ntawv cog lus rau kev saib xyuas thiab saib xyuas ntawm lub tuam tsev hauj lwm hauv cheeb tsam nroog tsim nyog rau-rau lub hlis, nrog rau kev rov txuas hnuv nyoog dua tshiab.
 - Ib tus neeg uas haus dej haus cawv tau cog lus rau hauv lub cheeb tsam nroog li 90 hnuv.

Ib tus neeg tuaj yeem pom zoo koom nrog kev yeem kho mob txhua lub sij hawm thaum lub sij hawm raug kaw los sis kev cog lus ntawm kev cog lus tsis muaj kev yeem ntawm siab, uas yuav tso tseg cov kev lis.

Ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tuaj yeem nyob hauv pab pawg muab kev pab cuam rau ib tus neeg ntawm kev cog lus tsis muaj kev yeem ntawm siab. Nws yog dhau qhov kev txwv ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los koom nrog hauv cov kev lis kev cog lus tsis muaj kev yeem ntawm siab.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Qhia rau cov neeg koom nrog tias cov kev cai no tshwm sim hauv qhov kev tshuaj ntsuam xyuas. Kev tshab xyuas cov cai no yuav qhia meej txog lub luag hauj lwm ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Hla cov lus nug ntawm cov neeg koom nrog. Nug cov neeg tuaj koom, “Kev paub txog tsoom fww teb chaws thiab lub xeev txoj cai txhawb nqa koj hauv cov kev lis kev txhawb nqa raws li tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tau li cas?”

KEV NYEEM NTAWV NTXIV: Lub Tsev Qiv Ntawv Kev Cai Lij Choj Ntawm Xeev Wisconsin – Kev Noj Qab Haus Huv Fab Hlwb Kev Xav
<https://wilawlibrary.gov/topics/medlaw/mentalhealth.php>

Muab Kev Ua Hauj Lwm Tom Tsev

(5 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau txhim kho kev kawm hauv tshooj no.

HAUV KEV

Muab Cov Lus Nug Txog Kev Tshab Xyuas.

Cov Lus Nug Tshab Xyuas

1. Vim li cas koj xav tias kev txhawb nqa yim yog suav tias yog ib qho txheej txheem sib txawv uas suav nrog kev sib txuas, tshawb nrhiav, txhawb nqa, thiab kev tawm phiaj xwm?
2. Dab tsi yog qhov tseem ceeb ntawm kev muaj ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv kev sib koom ua ke?
3. Lub luag hauj lwm dab tsi nkag siab txog tsoom fwv teb chaws thiab lub xeev cov cai ua hauj lwm raws li tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj? Qhov no cuam tshuam li cas rau kev txhawb nqa?

Tshooj 13

Tshooj no yog tshooj kawg ntawm cov ntawv kawm no. Kev sib tham hauv nruab nrab ntawm kev xaus kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg. Cov neeg tuaj koom yuav tsum ua kom tiav qhov kev ntsuam xyuas cov ntawv kawm. Txhua tus neeg koom nrog yuav tau txais lawv daim ntawv pov thawj kawm tiav.

Phau Ntawv Qhia Cov Ntawv Kawm – Tshooj 13 (3 teev 40 feeb)

10 feeb	Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev
15 feeb	Kev Ntsuam Xyuas Cov Ntawv Kawm
90 feeb	Xaus Kev Sib Raug Zoo Ntawm Phooj Ywg
15 feeb	So
60 feeb	Xaus, Tshaj Xyuas, thiab Xav Ntsoov Txog
30 feeb	Xaus thiab Ua Kev Zoo Siab Rau Kev Vam Meej

TAU DUAV ROOS KEV MUAJ PEEV XWM TSEEM CEEB NTAWM KWS TSHAJ LIJ FAB PHOOJ YWG UAS MUAJ NTAWV POV THAWJ

Lub Domain	Kev Piav Qhia Qhov Khoom
1.1	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog kev taug kev ntawm tus kheej nrog ntau txoj hauv kev thiab ua tau rau txhua tus
1.4	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev nkag siab thiab mloog lwm tus
1.5	Ntseeg thiab hwm txhua hom kev sib txawv
1.6	Ntseeg hauv qhov tseem ceeb ntawm kev paub txog tus kheej thiab kev saib xyuas tus kheej
1.7	Ntseeg hauv kev kawm mus ib txhis thiab kev txhim kho tus kheej
1.9	Ntseeg tias kev kho kom zoo rov qab los yog ib qho kev lis
1.10	Ntseeg hauv kev kho lub zog ntawm kev sib raug zoo uas zoo rau kev noj qab haus huv
2.6	Kev paub txog kev raug mob thiab nws qhov kev cuam tshuam rau txoj kev zoo rov qab los
2.7	Kev paub txog cov qauv kev saib xyuas kev tuav tus neeg nyob hauv nruab nrab
2.8	Kev paub txog kev muaj zog-raws li kev npaj rau kev zoo rov qab los
3.2	Kev paub txog kev ncaj ncees thiab ciam teb
3.3	Kev paub txog qhov kev coj ua ntawm ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
3.5	Kev paub txog txoj hauv kev txhawm rau los txhawb nqa ib puas ncig, kev sib raug zoo thiab kev sib cuam tshuam uas muaj kev nyab xeeb thiab qhov hnov tau rau kev raug mob
4.1	Muaj peev xwm coj tau qhov kev xav ntawm cov phooj ywg kev txhawb nqa uas txhawb kev cia siab thiab kho kom zoo rov qab los
4.2	Muaj peev xwm paub txog tus kheej, thiab txhawb nqa tus kheej kom zoo rov qab los
4.4	Muaj peev xwm pab tib neeg hauv kev tshawb nrhiav cov kev xaiv lub neej, thiab qhov tshwm sim ntawm cov kev xaiv ntawd
4.7	Cov kev txawj sib txuas lus ua ntawv sau thiab ua lus hais tau zoo
4.11	Muaj peev xwm nrhiav tau cov peev txheej kev kho kom zoo rov qab los uas tsim nyog, suav nrog cov kev xav tau yooj yim, kev kho mob, kev noj qab haus huv ntawm lub hlwb thiab kev saib xyuas tsis zoo ntawm kev siv yeeb tshuaj; kev txhawb nqa, suav nrog kev txhawb nqa hauv zej tsoom, thiab pab pawg sib pab sib koom tes ua ke; thiab pab txhawb kev xa mus
4.12	Kev muaj peev xwm rau kev muab qhov yooj yim thiab txhawb nqa ib tus neeg txhawm rau los nrhiav thiab siv cov peev txheej
4.17	Muaj peev xwm tsim qhov kev sib npaug ntawm kev zoo rov qab los ntawm tus kheej thaum txhawb lwm tus
4.18	Kev muaj peev xwm txhawb rau kev txhawb nqa tus neeg ntawm tus kheej thiab muab kev txhawb nqa thaum muaj tus neeg thov
4.19	Kev muaj peev xwm txhawm rau los tawm tswv yim rau tus kheej hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj

Tshab Xyuas Cov Hauj Lwm Ua Tom Tsev

(10 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau tshab xyuas thiab sib tham luv-luv txog txoj hauj lwm ua tom tsev.

HAUV KEV

1. Nug cov neeg koom nrog: "Vim li cas koj xav tias kev txhawb nqa yim yog suav tias yog ib qho txheej txheem sib txawv uas suav nrog kev sib txuas, tshawb nrhiav, txhawb nqa, thiab kev tawm phiaj xwm?"
2. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi yog qhov tseem ceeb ntawm kev muaj ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj hauv kev sib koom ua ke?"
3. Nug cov neeg koom nrog: "Lub luag hauj lwm dab tsi nkag siab txog tsoom fww thiab lub xeev cov cai ua hauj lwm raws li ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj? Qhov no cuam tshuam li cas rau kev txhawb nqa?"

Kev Ntsuam Xyuas Cov Ntawv Kawm

(15 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau muab cov kws muab kev yooj yim nrog kev tawm tswv yim ntawm cov neeg koom nrog kev paub hauv cov ntawv kawm.

HAUV KEV

1. Tswj kev ntsuam xyuas cov ntawv kawm. Thov kom cov neeg koom tsis txhob sau lawv lub npe ntawm qhov kev ntsuam xyuas. Qhia rau cov neeg tuaj koom tias koj xav nkag siab txog lawv qhov kev paub dhau los hauv cov ntawv kawm no thiab tias koj muaj txiaj ntsig zoo rau cov lus tawm tswv yim uas muaj nuj nqis. Txhawb kom cov neeg tuaj koom ua qhov ncaj ncees thiab tshwj xeeb kom sai li sai tau txog kev nyiam thiab tsis nyiam hauv cov ntawv kawm thiab txoj hauv kev los txhim kho nws.
2. Sau cov kev ntsuam xyuas cov ntawv kawm. Muab lawv tso rau hauv ib lub hnab ntim ntawv. Xa lub hnab ntim ntawv mus rau tus neeg saib xyuas lub khoos kas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj ntawm Access to Independence (Nkag Mus Tau rau Kev Ywj Pheej).

Xaus Kev Sib Raug Zoo Ntawm Phooj Ywg

(90 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau npaj rau cov kev paub dhau los uas keev pom thiab kev xav thaum lub sij hawm xaus ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg thiab tau txais qee qhov kev xyaum ua.

HAUV KEV

1. Tshab xyuas OARS cov kev txawj los ntawm lub tsum iav kom pom ze-txog kev raug mob ib zaug ntxiv. Sib tham txog *Kev Xaiv yog koj li...* tes dej num.
 - Qhia kom meej tias OARS cov kev txawj ntse yog qhov kev sib txuas lus zoo rau kev txhawb nqa cov phooj ywg los ntawm kev raug mob li cas.
 - Piav qhia tias koj nkag siab tias lub sij hawm no hauv cov ntawv kawm, cov neeg tuaj koom tau muaj ntau lub cib fim los tawm tswv yim sib sau ua ke, sib tham, xyaum, thiab tau txais cov lus tawm tswv yim ntawm kev siv OARS. Tej zaum yuav muaj qee cov phooj ywg uas tseem tawm tsam nrog kev nug cov lus nug qhib, tsim kev xav raws li cov lus hais, los sis txav mus dhau qhov kev xav tau yooj yim los ua kom muaj kev kawm paub txog cov ntsiab lus hauv qab. Cov no tsis yog cov kev txawj yooj yim rau kev kawm paub. Lub ntsiab lus yog tias kev kho mob raug mob yog cuam tshuam ncaj qha rau qib kev txawj ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.
 - Nug cov neeg koom nrog qhov uas lawv ntseeg tias lawv cov kev txawj OARS tam sim no. Kev tso lub khauj kev txawj sib txuas lus raws li ib txoj hauv kev rau kev raug mob-kev paub yuav yog ib lub hauv paus ntawm kev txhawb siab rau qee cov neeg koom nrog uas tsis tau xav txog kev hloov pauv rau kev sib txuas lus.
2. Nyeem *Ntsiab Lus Xaus Txog Kev Sib Raug Zoo Ntawm Cov Phooj Ywg*.
 - Sib sau cov kev xav ntawm pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Dab tsi yuav yog qee qhov kev xyaum ua uas zoo tshaj plaws rau lub ntsiab lus xaus kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg." Nco ntsoov cov lus teb rau txhua tus neeg koom nrog kom saib pom.
3. Nyeem *Cov Kev Xyaum Ua Uas Zoo Tshaj Plaws hauv Lub Ntsiab Lus Xaus Txog Kev Sib Raug Zoo Ntawm Cov Phooj Ywg*.
 - Cov kev sib tham ua pab pawg loj. Nug cov neeg koom nrog: "Yuav xyaum ua uas koj tau txheeb xyuas piv rau cov kev xyaum ua uas zoo tshaj plaws ntawm no li cas? Yam twg zoo sib xws thiab yam twg sib txawv?"
 - Muab kev yooj yim rau tes dej num kev xyaum ua. Cov dej num no yuav ua-ua khub. Qhia cov neeg koom nrog nrhiav ib tus khub. Cov khub yuav muaj 5 feeb los txuas nrog ib leeg txog lawv lub luag hauj lwm ua si tiag-tiag. Muaj ob lub luag hauj lwm rau qhov dej num no: tus phooj ywg thiab tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Muab cov lus taw qhia hauv qab no:

- Phooj ywg – Nov yog peb chav kawm kawg thiab tam sim no koj yuav muaj sij hawm los xav txog peb lub sij hawm ua ke, koj qhov kev paub dhau los, yam uas koj tau kawm, los sis txhua yam koj xav tham. Ua koj tus kheej.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj – Koj txoj hauj lwm yog siv cov kev xyaum ua uas zoo tshaj plaws los xyaum ua kom xaus kev sib tham txog kev sib raug zoo. Nco ntsoov ua tib zoo mloog. Sim muab cov nqe lus kev mloog uas muaj kev xav txog ntau dua li cov lus nug. Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub. Siv koj li OARS cov kev txawj ntse.
- Tom qab 5 feeb, txhua tus neeg koom nrog yuav raug thov kom rov qab los rau pawg loj thiab ua lawv qhov kev ua si tiag. Txhua pab pawg yuav muaj 5 feeb rau lawv qhov kev ua si tiag.
- Qhia rau cov neeg koom nrog: “Peb yuav mus rau 5 feeb rau txhua pab pawg. Kuv yuav muab lus ceeb toom ib-feeb rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los muab cov ntsiab lus xaus.”
- Thaum txhua tus khub tau xyaum lawv qhov xaus ntawm kev sib tham ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg, muaj ib pab pawg loj ntawm tes dej num kev xyaum ua. Nug cov neeg koom nrog: “Qhov kev sib tham zoo li cas rau koj?” “Dab tsi tshwm sim hauv lub luag hauj lwm ntawm phooj ywg?” “Dab tsi tshwm sim hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?”

Kev Xaiv yog Koj Li...

Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg Tsis Tau Txais Kev Ceeb Toom - Txog Kev Raug Mob	Tau Txais Kev Ceeb Toom - Txog Kev Raug Mob Kev Txhawb Nqa Phooj Ywg
<p style="text-align: center;">Kev sib faib qhia ntawm phooj ywg... "Kuv hnov cov suab." "Kuv xav ua mob rau kuv tus kheej." "Kuv nyuaj siab/tsky tuaj yeem nres kom txhob quaj." "Kuv hnov tau tias zoo li tab tom yuav tuag." "Kuv hnov zoo li ua mob rau ib tug neeg." "Kuv tswj tsky tau kuv txoj kev npau taws. Kuv muaj teeb meem nrog txoj cai lij choj." "Kuv pheej siv txawm tias kuv tsky tuaj yeem them kuv cov nqi xauj tom ntej."</p>	
<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj teb: Dab tsi yuam kev? Puas yog koj... koj puas muaj... koj puas yog...?</p>	<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj teb: Muaj dab tsi tshwm sim? Qhia kuv txog....</p>
<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj kev txhawj thiab txhawj xeeb txog cov phooj ywg.</p>	<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nrhiav kev muaj peev xwm ua tau; muaj kev lees paub tseeb thiab tiag.</p>
<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tsuas yog tsky paub meej, nkag siab tob-tob txog kev saib xyuas kev raug mob.</p>	<p>Cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj peev xwm paub meej txog kev loj hlob ntawm kev raug mob, kev tsky zoo rau me nyuam yaus, thiab cuam tshuam rau lub ntiaj teb kev xav, kev xav, thiab kev paub dhau los txog kev ua neej nyob.</p>
<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj kev mloog txoj kev thaiv nyob rau hauv qhov chaw.</p>	<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txiav txim siab mloog.</p>
<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj teb nrog kev khuv leej. Au, kuv thov txim.</p>	<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj teb nrog kev nkag siab Saib zoo li koj... Koj tab tom hnov tau tias...</p>
<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txav mus rau kev daws teeb meem thiab kev daws teeb meem.</p>	<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj nyob nrog kev sib txuas los sis kev tshawb nrhiav.</p>
<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj muaj peev xwm taw tes rau ib txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los thiab muab cov ntaub ntawv yam tsky muaj kev tso cai.</p>	<p>Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj tshawb nrhiav yam uas yuav pab tau los ntawm cov phooj ywg txoj kev xav, sib qhia ntau txoj hauv kev kom zoo rov qab tau thiab tuav tawm ntawm kev muab cov ntaub ntawv txuas ntxiv mus tshawb nrhiav.</p>

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Muab kev yooj yim hauv qhov kev sib tham ua pab pawg loj. Ua kom pom tseeb tias OARS cov kev txawj ntse yog ib txoj hauv kev zoo ntawm kev sib txuas lus uas

tau txais kev txhawb nqa phooj ywg uas tau txais kev ceeb toom txog kev raug mob.

Piav qhia tias koj nkag siab tias lub sij hawm no hauv cov ntawv kawm, cov neeg tuaj koom tau muaj ntau lub cib fim los tawm tswv yim sib sau ua ke, sib tham, xyaum, thiab tau txais cov lus tawm tswv yim ntawm kev siv OARS. Tej zaum kuj tseem yuav muaj qee cov phooj ywg uas tseem tawm tsam nrog kev nug cov lus nug qhib, tsim kev xav raws li cov lus hais, los sis txav mus dhau qhov kev xav tau yooj yim los ua kom muaj kev kawm paub txog cov ntsiab lus hauv qab. Cov no tsis yog cov kev txawj yooj yim rau kev kawm paub. Lub ntsiab lus yog tias kev kho mob raug mob yog cuam tshuam ncaj qha rau qib kev txawj ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

Nug cov neeg koom nrog qhov uas lawv ntseeg tias lawv cov kev txawj OARS tam sim no. Kev tso lub khauj kev txawj sib txuas lus raws li ib txoj hauv kev rau kev raug mob-kev paub yuav yog ib lub hauv paus ntawm kev txhawb siab rau qee cov neeg koom nrog uas tsis tau xav txog kev hloov pauv rau kev sib txuas lus.

Xaus Kev Sib Raug Zoo Ntawm Phooj Ywg

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.7; 1.10; 2.7; 2.8; 3.2; 3.3; 3.5; 4.1; 4.4; 4.7; 4.12)

Txawm hais tias qhov xaus ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg tshwm sim thaum kawg ntawm cov kev pab txhawb nqa ntawm cov phooj ywg, cov kev lis pib ntev ua ntej hnuv kawg. Txhawm rau xaus qhov kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg hauv qhov zoo thiab muaj kev txhawb nqa, cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum xav txog cov hauv qab no.

- Cov koom haum sawv cev muaj cov lus qhia rau lub sij hawm ntawm kev pab cuam kev txhawb nqa rau cov phooj ywg. Lub sij hawm kwv yees ntawm cov kev pab cuam qee zaum paub txij thaum pib. Piv txwv li, ib tus neeg uas tej zaum yuav tau txais kev pab rau ob peb lub hlis nyob rau hauv lub khoos kas tswj saib kev kub ntxhov los sis nyob ib ncig ntawm ib lub lim tiam ntawm qhov kev so ntawm tus phooj ywg. Nws yog ib qho tseem ceeb uas tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj qhia meej cov lus qhia txog lub ncuu sij hawm ntawm cov kev pab cuam.
- Yog tias cov lus qhia kawg-qhib thiab hloov pauv tau, lub ncuu sij hawm ntawm cov kev pab cuam yog lub ntsiab lus tseem ceeb rau kev tshawb nrhiav. Kev sib koom ua ke ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg txhais tau hais tias cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev xav tau txuas ntxiv (los sis tsis txuas ntxiv) hauv cov kev pab cuam yog qhov tseem ceeb. Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj kuj tau txais kev txiav txim siab txog lawv tus kheej cov ciam teb thiab muaj peev xwm txuas ntxiv kev sib raug zoo.
- Ntau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yuav tsum tau txhais, saib xyuas, thiab tshaj tawm cov hom phiaj kev pab cuam thiab kev nce qib raws li ib feem ntawm kev xav tau fab nyiaj txiag. Qhov no tuaj yeem nthuav qhia qhov kev cov nyom thiab lub cib fim rau kev txhawb nqa nrog cov phooj ywg los mus txuas ntxiv cov kev pab cuam.
- Qee zaum kev txiav tawm tam sim ntawd tuaj yeem tshwm sim, xws li cov xwm txheej tseem ceeb hauv lub neej los sis kev hloov ntawm qhov tseem ceeb thiab lub sij hawm cog lus.

Vim tias muaj kev sib raug zoo tshwj xeeb tsim los ntawm kev txhawb nqa phooj ywg, hais lus zoo tuaj yeem ua rau muaj ntau yam kev paub thiab kev xav rau cov phooj ywg thiab cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Txawm hais tias txhua tus neeg yuav muaj kev paub tshwj xeeb, xav txog cov hauv qab no:

- Kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj
 - Nws tuaj yeem yog qhov nyuaj los xaus kev sib raug zoo, kev ua hauj lwm zoo. Koj tau pom tus phooj ywg txoj kev loj hlob ntawm tus kheej hauv txoj kev sib raug zoo. Cov phooj ywg tej zaum yuav tau pib los sis txuas ntxiv hauv lawv txoj kev zoo rov qab los nrog koj qhov kev txhawb nqa. Tej zaum koj yuav tau kawm me ntsis txog koj tus kheej thiab kev tshaj lij.

- Cov kev xav ib txwm muaj xws li kev tu siab, nrog rau kev zoo siab, kev cia siab, thiab kev xyiv fab. Nws yog ib qho tseem ceeb kom paub txog koj tus kheej txoj kev xav.
- Yog tias qhov xaus ntawm kev sib raug zoo yog nyob ntawm tus phooj ywg txoj kev sib tawm tsam (piv txwv li: nkag mus pw kho mob hauv tsev kho mob), qhov no tuaj yeem ua rau poob siab. Txawm li cas los xij, nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum nco ntsoov tias kev zoo rov qab los yog tsis yog-uas txoj kab, cov kev lis txuas ntxiv mus.
- Koom nrog kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas hauv zej zog los ntawm kev tig mus rau koj cov kev txhawb nqa. Nws yog ib qho tseem ceeb uas yuav tsum muaj lub siab xav thiab muaj kev xav rau cov phooj ywg thaum lub sij hawm xaus ntawm cov kev pab cuam txhawb nqa phooj ywg.
- Cov phooj ywg
 - Nws tuaj yeem yog qhov nyuaj rau cov phooj ywg los hais lo lus sib ntsib dua tom qab muaj kev sib raug zoo thiab muab kev txhawb nqa. Rau qee tus, tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj yog thawj tus kws tshaj lij hauv lub lab npauv uas muaj nuj nqis rau lawv cov tswv yim, tau ua hauj lwm yam tsis muaj kev txiav txim siab, thiab huab hwm lawv lub suab thiab kev xaiv.
 - Cov kev xav uas muaj peev xwm ua tau tuaj yeem tshwm sim hauv ntau txoj hauv kev, xws li kev tu siab thiab kev poob plam, kev tso tseg, tsis paub tseeb, thiab kev npau taws los sis kev txaus siab, kev ris txiaj, thiab kev zoo siab rau cov kauj ruam tom ntej.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Nug cov neeg koom nrog: “Dab tsi yuav yog qee qhov kev xyaum ua uas zoo tshaj plaws rau lub ntsiab lus xaus kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg.” Nco ntsoov cov lus teb uas txhua tus neeg koom tuaj yeem saib pom lawv.

Cov Kev Coj Ua Uas Zoo Tshaj Plaws Los Xaus Lub Ntsiab Lus Kev Sib Raug Zoo

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.1; 1.4; 1.6; 1.7; 1.10; 2.7; 2.8; 3.2; 3.3; 3.5; 4.1; 4.2; 4.7)

- **Yog qhov uas zoo.** Nce lub ntsiab lus rau kev sib tham lub lim tiam ua ntej lub rooj sib tham zaum kawg.
- **Kev xav paub xav pom.** Rub tawm cov phooj ywg txoj kev xav thiab kev paub dhau los thaum kev sib raug zoo tau xaus. Npaj ob los sis peb lo lus nug qhib los tshawb nrhiav:
 - Kev uas txoj kev sib raug zoo xaus li no yuav zoo li cas? Koj txoj kev xav thiab kev hnov tau zoo li cas?
 - Koj tau txais dab tsi los ntawm qhov kev paub dhau los no? Koj kawm paub dab tsi? Koj loj hlob nyob rau hauv txoj hauv kev li cas?
 - Koj tab tom tos ntsoov dab tsi? Koj qhov kev cia siab rau yav tom ntej yog dab tsi?
- **Mloog kom nkag siab.** Ua tib zoo mloog cov phooj ywg kom nkag siab txog qhov kev hnov tau thiab kev paub dhau los thaum kev sib raug zoo rub los ze zog. Muab ntau cov nqe lus hais txog kev mloog uas muaj kev xav txog.
- **Tsis txhob xam tias yog tus kheej.** Txawm hais tias nws yog ib qho tseem ceeb rau kev mloog nrog kev xav, cov ciam teb kev noj qab nyob zoo kuj tseem ceeb thiab. Qee cov phooj ywg yuav chim siab los sis kaw thaum lub rooj sib tham zaum kawg. Lwm tus kuj yuav tsis tshwm sim los thiab. Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txoj kev nkag siab txog ntau txoj kev rau kev hais lo lus sib ntsib dua rau hais lus zoo rau cov tib neeg nws pab kom lawv tsis txhob coj cov lus no ntawm tus kheej los ntawm lawv cov phooj ywg.
- **Kev sib koom tes.** Txawm hais tias qhov tseem ceeb yog kom nkag siab txog cov phooj ywg txoj kev paub dhau los, nws yog qhov zoo los qhia koj qhov kev paub dhau los thiab kev xav. Nws yog qhov zoo los qhia koj tus kheej txoj kev kawm paub thiab kev loj hlob hauv kev sib raug zoo no.
- **Kev txhawb nqa txuas ntxiv.** Sib tham txog txoj hauv kev uas cov phooj ywg tuaj yeem txuas ntxiv mus rau kev txhawb nqa xws li cov peev txheej muab kev pab hauv zej zog thiab kev txhawb nqa raws ntuj tsim. Yog tias muaj lwm tus neeg muab kev pab cuam los koom nrog, xav txog kev ua hauj lwm sov so rau kev hloov pauv.
- **Lees paub.** Qhia meej txog kev ua hauj lwm uas tau hloov pauv, ceeb toom kev hloov pauv, thiab txheeb xyuas qhov muaj peev xwm ua tau uas koj tuaj yeem tshawb pom hauv cov phooj ywg. Kev lees paub tshwj xeeb, ncaj ncees, thiab kev lees paub yuav muaj kev cuam tshuam loj heev.

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Cov kev sib tham ua pab pawg loj. Thov kom cov neeg koom nrog qhia lawv cov kev xav:

“Yuav xyaum ua uas koj tau txheeb xyuas piv rau cov kev xyaum ua uas zoo tshaj plaws ntawm no li cas? Yam twg zoo sib xws yam twg sib txawv?”

Ua kom yooj yim tes dej num. Cov dej num no yuav ua-ua khub. Qhia cov neeg koom nrog nrhiav ib tus khub. Muaj ob lub luag hauj lwm rau qhov dej num no: tus phooj ywg thiab tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Muab cov lus taw qhia hauv qab no.

Cov khub yuav muaj 5 feeb los txuas nrog ib leeg txog lawv lub luag hauj lwm ua si tiag-tiag. Muaj ob lub luag hauj lwm rau qhov dej num no: tus phooj ywg thiab tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Muab cov lus taw qhia hauv qab no:

- Phooj ywg – Nov yog peb chav kawm kawg thiab tam sim no koj yuav muaj sij hawm los xav txog peb lub sij hawm ua ke, koj qhov kev paub dhau los, yam uas koj tau kawm, los sis txhua yam koj xav tham. Ua koj tus kheej.
- Tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj – Koj txoj hauj lwm yog siv cov kev xyaum ua uas zoo tshaj plaws los xyaum ua kom xaus kev sib tham txog kev sib raug zoo. Nco ntsoov ua tib zoo mloog. Sim muab cov nqe lus kev mloog uas muaj kev xav txog ntau dua li cov lus nug. Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub. Siv koj li OARS cov kev txawj ntse.

Tom qab 5 feeb, txhua tus neeg koom nrog yuav raug thov kom rov qab los rau pawg loj thiab ua lawv qhov kev ua si tiag. Txhua pab pawg yuav muaj 5 feeb rau lawv qhov kev ua si tiag.

Qhia rau cov neeg koom nrog: “Peb yuav mus rau 5 feeb rau txhua pab pawg. Kuv yuav muab lus ceeb toom ib-feeb rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj los muab cov ntsiab lus xaus.”

Thaum txhua tus khub tau xyaum lawv qhov xaus ntawm kev sib tham ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg, muaj ib pab pawg loj ntawm tes dej num kev xyaum ua. Nug cov neeg koom nrog: “Qhov kev sib tham zoo li cas rau koj?” “Dab tsi tshwm sim hauv lub luag hauj lwm ntawm phooj ywg?” “Dab tsi tshwm sim hauv lub luag hauj lwm ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?”

Lo Lus Xaus thiab Kev Tshab Xyuas

(60 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawm rau lo lus xaus, tshab xyuas, thiab xav txog cov ntawv kawm txhawm rau kaw thiab tsim lub zog rau kev kawm txuas ntxiv thiab cov kauj ruam tom ntej mus rau kev ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj.

HAUV KEV

1. Xaus Lub Khoos Kas Pib Kev Ntiav Ua Hauj Lwm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin nrog cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm Tshooj 1.
2. Thov kom cov neeg koom nrog siv sij hawm li ob peb feeb los tshab xyuas *Kev Saib Tag Nrho ntawm Kev Xyaum Ua Ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj*, cov kev lis, cov tswv yim, kev txawj, thiab kev xyaum ntawm kev txhawb nqa phooj ywg uas tau txais kev duav roos hauv cov ntawv kawm no.

Cov Kauj Ruam Tom Ntej

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 3.3; 4.11; 4.19)

Nrog Koj Zoo Siab! Koj tau ua tiav Cov Ntawv Kawm Kev Cob Qhia Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj, thawj kauj ruam hauv kev koom nrog kev tshaj lij ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj. Xav txog cov kauj ruam tom ntej no thaum koj npaj mus Xeem Daim Ntawv Pov Thawj Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin thiab nkag cuag tau rau txoj hauj lwm tom qab tau txais koj daim ntawv pov thawj.

- Tsim ib pawg neeg kawm nrog qee tus phooj ywg los sis tag nrho koj cov phooj ywg kev cob qhia hauv kev npaj rau kev xeem kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas tau txais kev pom zoo ntawm lub xeev.
- Siv lub rooj sib tham pab pawg kev kawm ib yam li tiag los ntawm Lub Khoos Kas Pib Kev Ntiav Hauj Lwm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin.
- Sau npe rau cov ntaub ntawv hais txog kev xeem, cov cib fim kev kawm txuas ntxiv mus, kev tshaj tawm txoj hauj lwm, kev sib koom tes, thiab lwm lub cib fim kev txhim kho kev tshaj lij los ntawm kev koom nrog daim ntawv teev npe tiv tauj Lub Khoos Kas Pib Kev Ntiav Hauj Lwm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin: <https://www.wicps.org/contact/>
- Ua raws li cov as khauj kev tshaj xov xwm uas cuam tshuam nrog Lub Khoos Kas Pib Ntiav Ua Hauj Lwm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin rau qhov kev hloov kho lub khoos kas tshiab thiab cov lus tshaj tawm ntsig txog kev txhawb nqa phooj ywg raws li kev tshaj lij:
 - <https://www.facebook.com/wicps.org>
 - <https://www.linkedin.com/company/wicps>
 - <https://www.instagram.com/wicps/>
- Tshab xyuas "Phau Ntawv Qhia Kev Xyaum Ua Uas Zoo Tshaj Plaws Ntawm Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin." https://www.wicps.org/resource_cat/certified-peer-specialist/?post_types=resource
- Koom nrog hauv cov zej zog tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txog kev xyaum ua.
- Thaum koj nrhiav tau ib txoj hauj lwm ua ib tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, txhawb koj tus tswv ntiav hauj lwm thov kev pab cuam los ntawm Lub Khoos Kas Pib Kev Ntiav Hauj Lwm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Daim Ntawv Pov Thawj Ntawm Wisconsin los txhim kho kev siv cov kev pab cuam tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj uas muaj txiaj ntsig zoo.
- Koom nrog kev txhim kho kev txawj ntse muaj txiaj ntsig hauv chaw ua hauj lwm tsis cuam tshuam nrog kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg (piv txwv li: kev sib koom ua ke, tus qauv muav kev yooj yim ntawm pab pawg txhawb nqa thiab cov neeg koom nrog, Microsoft Office, lub tswv yim kev lag luam txog kev tshaj xov xwm, kev saib xyuas lub vev xaib, kev kawm rau cov neeg laus uas muaj txiaj ntsig zoo, cov peev txheej muab kev pab cuam saib xyuas thiab kev coj noj coj ua, kev siv kev tshawb fawb, kev hloov pauv lub lab npauv thiab kev mob siab rau kev txhawb nqa, thiab lwm yam).
- Kawm paub txog lub khoos kas txhawb nqa phooj ywg thiab cov xav pib hauv lwm lub xeev thiab thoob ntiaj teb.

Saib Tag Nrho ntawm Kev Coj Ua Ntawm Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj

(Qhov Kev Muaj Peev Xwm Tseem Ceeb: 1.5; 1.9; 2.6; 2.7; 3.3; 3.5; 3.7; 4.1; 4.17; 4.18; 4.19)

Lus cim tseg ntawm tus kws muab kev yooj yim: Thov kom cov neeg koom nrog siv sij hawm ob peb feeb los tshab xyuas *Kev Saib Tag Nrho ntawm Kev Xyaum Rau Tus Kws Tshaj Lij Fab Phooj Ywg Uas Muaj Ntawv Pov Thawj*.

Cov ntawv kawm no tau piav qhia txog kev xyaum ua rau tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj txog cov txheej txheem tseem ceeb, cov ntsiab lus tseem ceeb, cov cuab yeej, thiab cov peev txheej muab kev pab cuam uas qhia txog kev xyaum.

Cov Kev Lis Yooj Yim	Lus Piav Qhia	Cov Tswv Yim Tseem Ceeb	Cov Cuab Yeej thiab Cov Peev Txheej
Tab Tom Sib Txuas	Kev sib txuas yog txoj hauj lwm thib ib hauv txhua lub rooj sib tham. Tsim kom muaj kev sib raug zoo nrog phooj ywg. Ua kom muaj kev sib raug zoo rau hauv kev ua hauj lwm zoo.	<ul style="list-style-type: none"> • Kev paub txog tus kheej • Cov txiaj ntsig ntawm kev sib raug zoo ntawm cov phooj ywg • Cov ntsiab cai kev zoo rov qab los raws qhov muaj peev xwm ua tau • Kev saib xyuas ntsig txog kev raug mob • Kev Tsis Pub Lwm Tus Paub 	<ul style="list-style-type: none"> • Xyaum kev saib xyuas tus kheej thiab kev saib xyuas zej zog • Kev txuas cov lus nug qhib • Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub • <i>Daim Ntawv Qhia Kev Dag Txog Reflective Listening (Kev Mloog Uas Muaj Kev Xav Txog)</i> • <i>Daim Ntawv Txheeb Xyuas Lub Rooj Sib Tham Xub Thawj</i>
Kev Tshab Nrhiav	Tshawb nrhiav txoj hauv kev uas cov phooj ywg ntsib kev ua lub neej nyob tam sim no, kev siv zog tam sim no thiab yav dhau los hauv kev zoo rov qab los, thaj chaw ntawm lub peev xwm ua tau thiab lub peev xwm tiv thaiv tau, kev txhawj xeeb thiab kev nyuaj, thiab kev cia siab thiab kev npau suav rau yav tom ntej.	<ul style="list-style-type: none"> • Tshawb nrhiav kev paub ua neej nyob • Cov kev cov nyom txog kev siv yeeb tshuaj thiab kev noj qab haus huv fab hlwb kev xav • Yam uas lub peev xwm tiv thaiv tau thiab muaj kev pov thaiv • Qhov tsis meej pem • Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Tshawb nrhiav cov lus nug qhib • Nrhiav cov kev muaj peev xwm ua tau thiab lees paub • <i>Daim Ntawv Qhia Qhov Zoo thiab Qhov Tsis Zoo</i> • Tshawb nrhiav kev muaj nuj nqis • Mloog, rov tshuaj xyuas dua
Txhawb Nqa	Kev txhawb nqa muaj zog uas tau muab ntawm tus phooj ywg- rau-tus phooj ywg txhawm rau los daws ntau yam kev txhawj xeeb uas tej zaum yuav tshwm sim. Kev txhawb nqa yog tau muab los ntawm lub hauv paus ntawm kev sib txuas thiab kev tshawb nrhiav. Muaj ib thaj tsum thiab kev coj ncaj ncees ntawm kev tshaj lij uas taw qhia txog kev coj ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg.	<ul style="list-style-type: none"> • Kev txhawb kev paub ua neej nyob • Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los • Kev sib tham uas nyuaj (piv txwv li: kev tua tus kheej, ua phem rau tus kheej, teb rau kev npau taws) • Kev teeb tsa cov ciam teb uas muaj kev noj qab nyob zoo • Kev qias neeg, kab lis kev cai, hwj chim, kev muaj cai 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Muab cov ntaub ntawv (Nug-Sib Faib Qhia-Nug) • Kev sib faib qhia keeb kwm kev zoo rov qab los (Nug-Sib Faib Qhia-Nug) • <i>Daim Ntawv Hauj Lwm Npaj Teb rau Kev Npau Taws</i> • Kev tsis kam lees paub maj mam li 3 kauj ruam • Kev Pab Txhawb Nqa
Kev Tawm Phiaj Xwm	Kev npaj yog nyob ntawm cov phooj ywg lub siab nyiam, kev cia siab, lub hom phiaj, thiab kev xav tau hauv kev zoo rov qab los. Kev npaj nthuav tawm thiab hloov zuj zus mus rau lub sij hawm rau kev txhawb nqa cov phooj ywg txuas ntxiv.	<ul style="list-style-type: none"> • Muaj ntau txoj hauv kev rau kev zoo rov qab los • Npaj rau qhov yuam kev thiab qhov muaj peev xwm ua tau • Kev txhawb nqa raws ntuj tsim 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Kev npaj rau qhov muaj peev xwm ua tau • Kev tawm tswv yim xav • Sib faib qhia cov ntaub ntawv thiab cov peev txheej (Nug-Sib Faib Qhia-Nug) • Cov kev coj ua uas zoo tshaj plaws txhawm rau los xaas lub ntsiab kev sib raug zoo
Kev Txhawb Nqa	Kev pab txhawb nqa yog ua tiav nrog cov phooj ywg rau kev hloov hauv chaw ua hauj lwm thiab kev hloov hauv lub lab npauv kev pab cuam. Kev pab txhawb nqa kev hwm tus nqi ntawm cov kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj, cov kev xav tau ntawm cov phooj ywg, thiab txhawb nqa cov kev txhawb nqa uas xav tau txhawm rau los txo kev puas tsuaj.	<ul style="list-style-type: none"> • Kev pab txhawb nqa nrog cov phooj ywg • Kev pab txhawb nqa rau kev xav tau kev ua hauj lwm hauv chaw ua hauj lwm • Kev pab txhawb nqa rau lub luag hauj lwm thiab kev txhawb nqa ntawm tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj • Kev pab txhawb nqa rau kev hloov pauv ua lab npauv • Kev pab txhawb nqa rau kev xav hauv kev sib koom ua ke ntawm ntau haiv neeg, kev ncaj ncees, thiab kev koom nrog hauv txhua qhov chaw 	<ul style="list-style-type: none"> • OARS cov kev txawj ntse • Txuas nrog cov peev txheej thiab lwm tus nrog cov txiaj ntsig sib faib qhia • Siv kev nkag siab txog kab lis kev cai, lub hwj chim, thiab kev muaj cai • Tshawb nrhiav kev muaj nuj nqis • Kev tawm tswv yim xav • Kev ua hauj lwm ua ke thiab txhawb nqa kev sib raug zoo los ntawm kev npaj teeb tsa kev txhawb nqa

Xaus thiab Ua Kev Zoo Siab Rau Kev Vam Meej

(30 feeb)

LUB HOM PHIAJ

Txhawb kom kaw thiab ua kev zoo siab rau kev vam meej.

HAUV KEV

1. Tham txog kev ua koob tsheej txog kev ua tiav raws li kev coj ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg los txhawb cov tib neeg hauv lawv txoj kev zoo rov los.
2. Muab kev yooj yim kom muaj kev xav ntsoov txog cov ntawv kawm txog kev cob qhia no.
 - Thov kom cov neeg koom los tshab xyuas thiab xav txog lawv qhov kev kawm paub thiab teb rau cov lus nug hauv qab no. Lawv yuav raug caw los sib faib qhia qee qhov kev xav ntawm cov kev xav no hauv kev kaw tes dej num.
 - Dab tsi yog koj lub sij hawm li peb los sis plaub lub cim nco txog los sis "ah ha" hauv cov ntawv kawm no?
 - Dab tsi yog qhov tseem ceeb tshaj plaws uas koj tau kawm txog kev coj ua ntawm kev txhawb nqa phooj ywg? Dab tsi yog cov kev lis, tes dej num, kev txawj, los sis cov cuab yeej?
 - Koj kawm dab tsi txog koj tus kheej?
 - Koj xav kawm dab tsi ntxiv txog (tus kheej thiab kev tshaj lij)?
 - Dab tsi yuav yog ib los sis ob kauj ruam tom ntej ntawm txoj hauv kev los ua tus kws tshaj lij fab phooj ywg uas muaj ntawv pov thawj?
 - Thov kom cov neeg koom nrog nrhiav lwm tus neeg koom nrog los hloov kev xav txog ntawm cov ntawv kawm.
 - Caw cov neeg koom los qhia cov ntsiab lus tseem ceeb ntawm kev kawm, lub sij hawm tseem ceeb hauv cov ntawv kawm, thiab qhov lawv tab tom mus rau hauv kev sib tham hauv pab pawg loj.