



Kev ntxhov siab thiab qhov tsis xav mus kawm ntawv: Cov tswv yim npaj txoj kev kawm rau koj tus me nyuam

(Mental Health and School Avoidance: Tips to developing an educational plan for your child - Hmong Version)

Thaum tus me nyuam tsis xav mus kawm ntawv los yog tsis xav mus kawm hauv chav kawm lawm, cov niam txiv thiab tsev kawm ntawv yuav tsum npaj ib txoj hau kev los pab tus me nyuam. Qhov yuav npaj tau cov hau kev zoo yog yuav tau los xam xyuas seb tus me nyuam xav li cas thiab yuav tau paub meej tias qhov tus me nyuam xav tau ntawd yog dab tsi. Qhov no yuav pab tau tsev kawm ntawv thiab niam txiv los txheeb xyuas tau tias dab tsi thiaj pab tau tus me nyuam rov mus kawm ntawv los yog mus kawm hauv chav kawm.

Qhov yuav pab tau yog yuav tau ua tib zoo xav los rhawv txoj kev pab no ua 4 theem (steps) hais mus no.

1. Txheeb xyuas tus cwj pwm coj tsis xav mus kawm ntawv

Xav txog koj tus me nyuam tus cwj pwm coj seb zoo li cas thaum nws tsis xav mus kawm ntawv (piv txwv li, puas nroo tias mob, quaj, tsis kam nce npav, thiab pheej mus ntsib tus kws saib mob nyob hauv tsev kawm ntawv) thiab tham txog tej kev mob nkeeg tau tshuaj pom uas yuav ua kom muaj tus cwj pwm coj zoo li no tau. Tham tias cov cwj pwm coj li no ho cuam tshuam rau koj tus me nyuam txoj kev mus kawm ntawv thiab kawm tau ntawv nyob hauv tsev kawm ntawv tau li cas:

- Nrog tsev kawm ntawv tham tias koj tus me nyuam tsis mus kawm ntawv tau pis tsawg hnuv lawm, ua li puas yog tsis mus ib hnuv kiag, los yog mus hauv tsev kawm ntawv tab sis tsis mus kawm hauv chav yuav tau kawm. Yog koj tau ib daim qauv teev qhov koj tus me nyuam mus kawm ntawv no ces nqa nrog koj mus nrog lawv tham.
- Tshawb xyuas seb puas yog koj tus me nyuam mus txog qeeb los yog mus kawm tsis puv hnuv, thiab qhov mus txog lig los yog tawm ntxov lawm no ho muaj ntau npaum li cas.
- Nug seb puas yog koj tus me nyuam tawm hauv chav kawm mus thiab ho mus rau qhov twg lawm.
- Nug seb cov kws qhia ntawv puas pom tej cwj pwm coj nyob hauv tsev kawm ntawv uas ua kom koj tus me nyuam tsis xav mus koom nrog cov kev kawm hauv chav kawm, raug rho tawm hauv chav kawm mus, los yog tawm ntxov, thiab cov cwj pwm coj ntawd ho zoo li cas.

2. Tham txog cov hom phiaj koj xav tias yuav ua tau

Thaum lub hom phiaj yav tom ntej no yog txhawb kom koj tus me nyuam rov mus kawm ntawv txhua hnuv, tej zaum lub hom phiaj no kuj yuav ua tsis tau sai npaum li xav. Txhawb kom koj tus me nyuam los yog tus hluas los nrog npaj txoj kev pab nws xwv lub hom phiaj no thiaj muaj cov kev txhawb raug li qhov nws xav.

Nov yog cov lus nug uas tej zaum yuav pab tau koj los npaj cov hau kev coj koj tus me nyuam rov mus kawm ntawv:

- Nug koj tus me nyuam seb yog vim li cas nws thiaj tsis mus kawm ntawv los yog nyob tsis taus hauv tsev kawm ntawv thiab coj tej no mus qhia rau tsev kawm ntawv. Piv txwv li, puas yog nws raug lwm tus thab, los yog muaj lwm qhov teeb meem uas tsim nyog muab coj los txheeb xyuas kom meej ntxiv?

- Xam xyuas seb yuav nce cov caij nyoog mus kawm kom ntau zuj zus li cas. Rau tus me nyuam uas tsis mus kawm ntawv tau ntev thiab tsis xav mus hauv tsev kawm ntawv lawm, cov kev txhawb twg tsev kawm ntawv yuav muab tau coj los pab kom nws rov mus tau?
- Cov cwj pwm tsis xav mus kawm ntawv ntawd puas qhia tau rau peb tias yog vim li cas kuv tus me nyuam thiaj li tsis xav mus kawm ntawv los yog tsis xav nyob hauv tsev kawm ntawv los yog hauv chav kawm?
- Kuv tus me nyuam xav tau cov tswv yim los yog cov kev txawj twg los hloov cov cwj pwm coj uas pheej ua teeb meem thaiv txoj kev mus kawm ntawv los yog nyob hauv chav kawm?
- Yog koj tus me nyuam tsis muaj tsab ntawv teev kev kawm ntawv tus kheej (tsab IEP) los yog tsab ntawv teev kev txhawb raws li tshooj cai 504 (504 plan), xam xyuas seb puas tsim nyog hais kom muaj kev ntsuam xyuas koj tus me nyuam seb nws puas muaj cai tau ib qhov ntawm cov kev pab no. Yog koj tus me nyuam muaj tsab IEP los yog tsab 504 lawm, yuav tau hloov dab tsi nyob hauv tsab IEP los yog tsab 504 no?

Puas tsim nyog muab kuv tus me nyuam ntsuam xyuas los yog rov ntsuam xyuas seb nws puas muaj cai tau kev kawm ntawv tshwj xeeb los yog kev txhawb raws tshooj cai 504? Txoj kev ntsuam xyuas los yog rov ntsuam xyuas no yuav ntsuam xyuas txog dab tsi tiag?

Yog koj tus me nyuam muaj tsab IEP lawm, xam xyuas seb koj tus me nyuam puas muaj cov tswv yim siv tau los pab rov mus hauv tsev kawm ntawv los yog nyob tau hauv chav kawm. Cov tswv yim no yuav yog qhov muaj cuab kav txheeb pom qhov ua kom txhob xav mus kawm ntawv, txheeb pom txoj kev kawm ntawv thiab siv cov tswv yim tswj tus kheej, tsim kom muaj kev sib raug zoo, txawj thoob tswv yim pab tus kheej, los yog npaj kom muaj cov tswv yim kawm tau ntawv mus.

3. Txheeb xyuas cov kev pab txhawb (interventions) kom ua tau cov hom phiaj.....

Thaum tau txiav txim siab yuav cov hom phiaj twg lawm, yuav tau los tham tias yuav ua li cas thiaj yuav ua tau cov hom phiaj ntawd. Leej twg yog tus muaj feem xyuam los muab kev txhawb nqa los yog kev qhia rau koj tus me nyuam. Qhov zoo ces yuav tsum muaj koj tus me nyuam los koom nrog thaum npaj cov hom phiaj no. Yog koj tus me nyuam tsis pom zoo ces cov kev pab txhawb thiab cov kev txhawb nqa no yuav siv tsis tau.

Nov yog cov lus nug uas tej zaum yuav pab tau koj los txheeb xyuas cov hom phiaj, cov kev pab txhawb thiab cov kev txhawb nqa:

- Cov kev txhawb twg yog cov yuav pab tau koj me nyuam? Cov kev txhawb no yuav yog cov chaw nyob hauv tsev kawm ntawv uas koj tus me nyuam tawm hauv chav kawm mus so tau, cov neeg laus uas koj tus me nyuam ntseeg siab thiab nrog tham tau thaum nws kawm tsis tau dab tsi, los yog muaj cov twj nyob hauv chav kawm uas nws siv tau los txo tej kev ntxhov siab, kev ceeb sob los yog ntshai.
- Tus twg yog tus uas kuv tus me nyuam ncawg thiab kaj siab hlo mus nrog tham tau yog tias nws kawm tsis tau dab tsi?
- Kuv tus me nyuam yuav muaj cuab kav ntaus tau phooj ywg ntxiv nrog cov ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv li cas?
- Yog kuv tus me nyuam muaj tsab IEP los yog tsab 504, qhov yuav tau hloov ntawd yog dab tsi tiag?
- Yog kuv tus me nyuam muaj tsab IEP thiab yuav kawm cov tswv yim los pab nws rov mus kawm hauv chav kawm, tus twg yog tus uas yuav los pab kom nws kawm tau cov tswv yim no thiab nws yuav kawm nyob rau qhov twg?
- Peb yuav paub tau li cas tias cov kev pab txhawb no yog cov pab tau?
- Thaum twg peb mam li rov tuaj sib tham txog kauj ruam tom ntej?

4. Sib ntsib ntxiv thiab hloov kho txoj kev npaj los pab no yog tsim nyog lawm.....

Npaj mus nrog cov ua hauj lwm hauv tsev kawm ntawv tham tom qab ib nyuag ntu lawm seb qhov npaj los pab ntawd puas pab tau thiab puas tsim nyog hloov tej yam. Tej zaum koj yuav tau ntsib ntau tshaj li ib zaug los tham txog koj tus me nyuam txoj kev kawm tau ntawv thiab xyuas seb yuav tau hloov dab tsi nyob hauv txoj kev npaj los pab nws mus kawm ntawv no.

Thaum muaj cov rooj sib tham txuas zus mus, npaj koj tus kheej los sib tham txog cov lus nug xws li:

- Cov kev pab txhawb twg pab tau kuv tus me nyuam zoo heev? Yog vim li cas thiaj li pab tau zoo?
- Cov kev pab txhawb twg pab tsis tau kuv tus me nyuam? Yog vim li cas ho pab tsis tau?
- Puas tsim nyog ntxiv sij hawm rau kuv tus me nyuam nyob hauv tsev kawm ntawv los yog ntxiv sij hawm mus kawm hauv chav kawm raws li xav? Peb xav tias yuav ntxiv sij hawm npaum li cas ntxiv rau kuv tus me nyuam?
- Kuv tus me nyuam kawm tau cov ntawv qhia ib tsoom no nce qib npaum li cas?
- Kuv tus me nyuam kawm tau cov tswv yim ua siab ntev nyob hauv chav kawm ntau npaum li cas?

Lus xaus

Qhov mus kawm ntawv tas li yog ib tug yuam sij rau txoj kev kawm tau ntawv mus. Thaum cov niam txiv thiab cov me nyuam los yog cov hluas nrog tsev kawm ntawv npaj txoj hau kev zoo los txhawb lawv txoj kev lwj siab, kev xav thiab kev coj lawm, lawv yuav rau siab mus kawm ntawv ntau dua.

Xav paub ntau ntxiv txog qhov yuav txhawb tau koj tus me nyuam los yog tus hluas muaj kev lwj siab, kev tu siab los yog muaj tus cwj pwm coj txawv, koj mus ncig saib tau koom haum PACER Center qhov web site <https://www.PACER.org/cmh>.

Saib txuas ntxiv rau daim sau tawm ua ke hais txog kev lwj siab thiab tsis xav mus kawm ntawv: Qhov cov niam txiv yuav tau paub.