



Cov kev chim, cov kev quaj, thiab lub siab coj: Tus cwj pwm coj yog ib txoj kev txuas lus

Tantrums, Tears, and Tempers: Behavior Is Communication (Hmong version)

Muaj dab tsi thaum ib tug me nyuam cia li chim tso cev pw nyob hauv ib lub kiab khw los yog quaj ua lim ua lob ua ntej yuav pw?

Feem ntau ces, tus me nyuam tab tom qhia ib yam uas nws muab tsis tau lo lus los hais qhia. Thawj qhov, tej zaum yuav yog tias tus me nyuam xav tau khob noom los yog ib qho khoom ua si. Qhov ob, tej zaum yuav yog nws ntshai qhov tsaus tsaus.

Rau cov me nyuam tseem yau, tus cwj pwm coj yog kev txuas lus uas siv los ua kom tau qhov nws xav tau. Qhov ntawd yog qhia rau koj paub tias lawv xav tau ib yam dab tsi los yog tsis xav pom dab tsi.

Qhov paus ntsis uas qee tsam lawv siv tus cwj pwm coj tsis haum ntawd yog vim tus cwj pwm coj no ua tau hauj lwm rau lawv. To taub qhov koj tus me nyuam tab tom qhia tawm, koj muaj cuab kav los ua tau qhov nws xav tau thiab pab kom nws kawm tau cov hau kev zoo los txuas lus. Nov yog cov lus nug koj muaj cuab kav coj los xam xyuas txog nws tus cwj pwm coj tsis haum thiab qee cov kauj ruam koj muaj cuab kav ua tau los txo kom tus cwj pwm coj no kom txhob muaj mus ntxiv lawm.

Lub hom phiaj ntawm tus cwj pwm coj no yog dab tsi?

Qhov yuav txheeb xyuas tau lub hom phiaj ntawm koj tus me nyuam tus cwj pwm coj yog pib saib seb dab tsi tshwm sim ua ntej thiab tom qab tus cwj pwm coj li no muaj tawm tuaj. Xam xyuas cov kev hloov ntawm kev noj nyob, lub sij hawm uas muaj kev tshwm sim li no, thiab lub tsam thawj nrog lwm tus uas ua kom muaj tus cwj pwm coj li no tawm los. Yog koj muaj cuab kav tshawb xyuas tau lub hom phiaj ntawm koj tus me nyuam tus cwj pwm coj lawm, koj yuav nrhiav tau lwm lub tswv yim los ua tau qhov nws xav tau los txhawb kom coj tau tus cwj pwm zoo tuaj.

Sim los xav txog qhov koj tus me nyuam tab tom ua qhia thiab zam txoj kev tis nws tus cwj pwm coj los yog cem tias koj tus me nyuam “phem”. Thaum koj ua li no, koj yuav muaj cuab kav xyuas tau tus cwj pwm coj mee pem thiab nriav tau cov twv yim los pab koj tus me nyuam kawm tau cov tswv yim ua tau qhov nws xav tau.

Dab tsi ua kom muaj tus cwj pwm coj?

Kev loj hlob zuj zus, lub siab coj, thiab qhov muaj kev cuam yuaj rau kev tsis taus ntawm koj tus me nyuam puav leej cuam tshuam nws tus cwj pwm coj. Nov yog vim li cas.

1. Cov me nyuam muaj kev loj hlob zuj zus

Cov lus taw qhia ib tug me nyuam kev loj hlob hais tias cov hnub nyoog uas cov me nyuam kawm siv tau cov tswv yim siv lub cev, paub paus ntsis, nrog lwm tus thiab xav tau ntawd sib txawv. Saib kom paub cov lus taw qhia no muaj cuab kav pab tau koj tshawb tau qhov tsam thawj koj tus me nyuam tseem tsis tau txawj pis tsawg. Kev loj hlob qeeb muaj cuab kav cuam tshuam rau koj tus me nyuam rab peev xwm txuas lus nrog koj.

2. Lub siab koj

Lub siab koj qhia txog qhov koj tus me nyuam nrog tau lwm tus, mus rau tej chaw, thiab sim ua. Cov me nyuam uas nyiam tawm yuav hloov tau tus kheej rau cov tsam thawj tshiab thiab kaj lub siab rau yam tshiab. Cov me nyuam ua duj das yuav siv sij hawm ntev thiaj yoog tau, thiab yuav txob siab kawg li. Cov me nyuam uas muaj kev ntshai rwg yuav maj mam yoog tau zuj zus, thiab tej zaum yuav siv sij hawm ntev tsawv los nyiam qhov pom tshiab. Piv txwv li, yog koj tus me nyuam ua duj das, hloov ua in qho tsuag tsuag mus ua lwm qhov yuav ua rau nws npau taws. Npaj koj tus me nyuam maj mam hloov ua ib qho zuj zus mus rau lwm qhov yuav yog tus yuam sij los kawm tau tus cwj pwm koj haum tau.

3. Kev tsis taus

Koj tus me nyuam qhov tsis taus tej zaum tseem yuav cuam tshuam rau nws tus cwj pwm koj tau. Piv txwv tias ib tug me nyuam muaj qhov ceeb ntshai, tej zaum yuav tsis muaj cuab kav los nyob tau nrog sawv daws hauv qhov chaw nrhoo nrhoo. Ib tus me nyuam muaj autism yuav muab lub qhov muag los ntsia thiab koom nrog lwm tus me nyuam mas yuav ntxhov nws siab kawg li. Li tau hais los, cov me nyuam zoo li no tej zaum yuav muaj qhov npau taws los hais tawm qhov lawv xav ntau dua.

Niam txiv yuav tsum txhawb kom muaj tus cwj pwm koj zoo tau li cas?

Paub tias ib qho cwj pwm koj yeej muaj lub hom phiaj thiab yeej muaj lwm yam cuam yuaj nrog, koj muaj cuab kav pab koj tus me nyuam xyaum kom tau cov tswv yim yuav tau muaj los txuas tau lus kom mee pem. Nov yog cov tswv yim sim tau.

1. Txawj tswj tus cwj pwm koj zoo

Ua tib zoo los qhuas koj tus me nyuam rau qhov nws koj tau zoo. “Ntes” qhov lawv ua tau qhov yog.

2. Muab qhov chaw kaj siab thiab qhov zoo sib xws nkaus

Cov me nyuam tseem yau xav tau lub caij nyoog zoo sib xws thiab cov cai tuav. Qhov muaj zoo sib xws li no pab kom muaj qhov chaw kab ntsab rau lawv los kawm cov cwj pwm cov yog mus.

3. Sau cia rau hauv ntaub ntawv

Khaws daim ntawv sau cia cov cwj pwm koj tsis haum. Sau tias thaum muaj tus cwj pwm koj no tawm los, tus me nyuam ho tab tom ua dab tsi ua ntej thiab tom qab ntawd, thiab muaj dab tsi tshwm sim ib puag ncig ntawm qhov nws nyob thaum muaj tus cwj pwm no. Yog koj pheej pom zoo li qub tas li, ces koj muaj cuab kav npaj tau cov tswv yim los daws tus cwj pwm koj no.

4. Hais kiag tus cwj pwm koj koj tab tom txhawb kom muaj

Hais kiag tus cwj pwm koj yog rau koj tus me nyuam yuav pab tau nws kawm los tswj tau qhov nws ua. Piv txwv li, koj yuav hais tias, “Pub koj cov khoom ua si no rau Sally ua si thiaj yuav yog ib qhov zoo.”

5. Muab cov lus hais qhia qhov xav li cas

Pab koj tus me nyuam tshawb xyuas cov kev xav thiab qhov xav tau nyob rau hauv tej tsam thawj li qhov qhia siv cov lus yooj yim hais xws li “Kuv tsis nyiam qhov ntawd!” los yog “Pab kuv os!” Tsis tas li ntawd muab cov lus koj tus me nyuam siv tau los qhia qhov nws xav thiab yuav daws tau li cas. Piv txwv li, tej zaum koj yuav qhia nws hais tias, “Kuv tsis chim ntxiv lawm os.”

6. Hloov kho ib puag ncig

Yog koj muaj cuab kav hloov kho qhov nyob ib puag ncig xwv thiaj txo tau tus cwj pwm koj los yog tso tseg tus cwj pwm koj tsis zoo kuj yuav pab tau koj tus me nyuam.

7. Muab kev xaiv

Pub koj tus me nyuam muaj cov kev xaiv kom paub tus kheej. Qhov ua tau yooj yim ces yog muab kev xaiv ua ob yam, xws li tias, “Koj puas xav hnav koj lub tsho xiav los yog lub tsho daj?”

8. Zam txoj kev sib cam

Sim ua kom haum koj tus me nyuam siab. Piv txwv li, koj yuav hais tias, “ Kuv khaws ib qho khoom ua si thiab koj khaws ib qho thiab.”

Lus xaus

Tus cwj pwm coj yog qhov koj tus me nyuam ua los qhia ib yam dab tsi uas nws tsis muaj cuab kav muab cov lus los hais qhia rau koj. Tus cwj pwm coj no yuav tshwm sim raws li txoj kev loj hlob, lub siab coj, thiab kev tsis taus. Yuav kom to taub tus cwj pwm coj ces yog qhov koj faj tau, paub tseeb, thiab siv tswv yim los tswj tus cwj pwm ntawd thiaj li yuav pab tau zoo. Koj muaj cuab kav siv cov tswv yim hais tawm nyob hauv daim ntawv no los txhawb kom koj paub koj tus me nyuam zoo ntxiv mus.

Lwm cov ntaub ntawv

PACER cov ntaub ntawv

Daim ntawv [PHP-c106a hais txog “Cov me nyuam hluas tus cwj pwm coj tsis haum: Thaum twg koj mam li txhawj txog?”](#) Daim ntawv pub dawb no muab cov kev taw qhia txog cov me nyuam muaj hnuv nyoog yug tau mus txog 5 xyoos thiab muab tswv yim nrhiav cov kev los txhawb kom muaj tus cwj pwm coj zoo.

Kuj tseem muaj 3 daim ntawv luam tau dawb hais txog cov me nyuam mos ([PHP-c106b](#)), cov mus taus kev ([PHP-c106c](#)) thiab cov me nyuam tseem yau ([PHP-c106d](#)) uas muaj tus cwj wpm coj tsis haum.

Web Sites

Pacer Center

PACER.org

Xeev Minnesota lub tsev kawm ntawv qib siab qhov chaw rau kev kawm thiab kev loj hlob thaum ntxhov cehd.umn.edu/ceed

Qhov chaw muab kev cob qhia uas tau tshawb pom los lawm: Cov me nyuam tseem yau uas muaj tus cwj wpm coj tsis haum

challengingbehavior.fmhi.usf.edu

Pab kom kuv loj mus (Help Me Grow). Qhov web site yog:

helpmegrowmn.org