

# Tus kawm ntawv txoj kev npaj ua kom txhob muaj kev thab plaub

Tsim los pab rau cov hluas los ua nrog ib tug laus los yog tsis muaj ib tug laus nrog

(Student Action Plan Against Bullying: Designed for youth to complete with or without an adult - Hmong translation)

Kev thab plaub mas yeej ua rau txhua tus ntxhov siab kawg thiab txhua tus kawm ntawv yeej muaj cuab kav ua tau ib tug qauv zoo los tiv thaiv kom txhob muaj kev thab plaub. Qhov no txhais tias KOJ muaj cuab kav saib xyuas tau qhov tab tom tshwm sim ib ncig ntawm koj! Siv txoj kev npaj ua no los pab koj ua tib zoo xav txog lub tsam thawj ntxhov heev thiab yuav siv cov kauj ruam twg koj los hloov qhov tab tom tshwm sim rau koj los yog lwm tus. Txawm koj yog tus raug lwm tus thab, ib tug pom, los yog tus thab plaub los, txoj kev npaj ua no muaj cuab kav pab koj xav txog cov tswv yim zoo koj ua tau thiab chiv tau cov kauj ruam los pab tiv thaiv kom txhob muaj kev thab plaub lawm.

## Qov koj muaj cuab kav ua

Sawv los ua ib tug thoob tswv yim los yog pab tus kheej thoob tswv yim. Ib tug thoob tswv yim yuav pab tau lwm tus los ua tau qhov lawv xav tau. Ib tug pab tus kheej thoob tswv yim yog qhia tawm qhov nws tus kheej xav tau.

Qhov to taub tias kev pab tus kheej thoob tswv yim tsis txhais tau tias koj tus kheej yuav tsum ua koj ib leeg ntawd yog ib qho tseem ceeb heev. Kev pab tus kheej thoob tswv yim yog hais txog kev los koom ua, qhia tawm qhov koj xav, thiab xyuas meej tias koj yeej pom zoo nrog cov kauj ruam yuav ua los daws kom tau qhov teeb meem ntawd.

## Yuav siv tau tus kawm ntawv txoj kev npaj ua kom txhob muaj kev thab plaub no li cas

1. Nyeem cov lus hais piv txwv nyob rau phab ob thiab phab peb ntawm daim ntawv qhia tawm no
2. Txiav txim siab seb koj yuav pib txoj kev npaj ua no koj tus kheej los yog koj xav kom muaj ib tug laus los nrog koj ua  
*Lub qhia:* Txawm yog koj ua tau koj tus kheej los, tseem ceeb uas koj yuav tau qhia rau ib tug laus koj ntseeg tau thiab muab qhov teeb meem qhia rau nws xwv nws thiaj pom qab pab tau koj. Qhov qhia li no tseem ceeb heev vim tias qee tsam cov neeg laus kuj tsis faj tias yuav muaj tej xwm txheej thab plaub li no, thiab tej zaum yuav daws tsis tau tej kev thab plaub no txog thaum muaj ib tug laus los nrog daws.
3. Muab “Kuv tus kheej txoj kev npaj ua kom txhob muaj kev thab plaub” nyob rau phab 4 los ua kom tiav raws li qhov koj pom muaj li ib tug raug thab, ib tug pom, los yog tus tab tom thab plaub ntag

Qhov ua kom tiav txoj kev npaj ua no, koj tab tom siv tswv yim los daws txoj kev thab plaub.

## Qhov ua ntxiv mus?

- ✓ Yog koj tsis tau qhia qhov koj npaj los ua no rau ib tug neeg laus ces tam sim no yog lub caij koj yuav tau qhia
- ✓ Qhia tus tib neeg laus no tias nws txoj kev pab thiab txhawb mas tseem ceeb heev
- ✓ Tham qhia koj cov tswv yim tag nrho ua ke
- ✓ Txiav txim siab tias cov kauj ruam twg yog cov yuav ua thiab leej twg yuav pab tau
- ✓ Sau cov lus tham rau hauv qhov koj npaj los ua

# Txoj kev npaj ua piv txwv qhov #1

*Kyla yog ib tug me ntxhais muaj 10 xyoo thiab muaj qhov tsis taus hu ua Down syndrome. Ib tug kawm hauv nws chav pheej qog nws cov lus hais.*

<b>Kauj ruam 1:</b> <b>Piav qhov koj raug</b>	<b>Kauj ruam 2:</b> <b>Rov xav txog koj cov tswv yim</b>	<b>Kauj ruam 3:</b> <b>Npaj kom muaj ntau txoj hau kev los daws</b>
<p>Xav txog qhov kev thab plaub koj ntsib los, koj tau pom, los yog ua tus thab kiag. Piav qhia lub tsam thawj, tshwm sim nyob rau qhov twg, leej twg koom tes nrog, tshwm sim tau li cas, dab tsi tshwm sim tawm los, thiab qhov ntawd ua rau koj xav li cas tiag.</p>	<p>Ces xam xyuas seb tus xwm txheej ntawd ho tshwm sim tau txawv li cas. Xav txog qhov koj xav kom tshwm sim los, yuav hloov tau dab tsi, thiab dab tsi thiaj yog qhov koj xav tau lawm tias yog lam zoo li no ces kuj yuav zoo dua.</p>	<p>Ntxiv mus, xav txog cov kauj ruam yuav tau muaj los hloov tau qhov tshwm sim ntawd. Xam txog tes dej num koj yuav ua tau, leej twg yog tus yuav pab tau, thiab nws yuav ua tau dab tsi.</p>

## Muab koj cov lus teb tso rau cov kem hauv qab no

<p>Tej zaum, thaum kuv hais lus, ntshe ua rau lwm tus tsis to taub. Thaum zoo li no, tus me nyuam hu ua Jordan thiaj qog kuv, thiab nws thiaj ua li ntawd tas li. Nws qog kuv cov lus thiab muab koj los hais qhia tag nrho rau nws cov phooj ywg, thiab coob tus cia li luag. Ua rau kuv meem txom thiab ua rau kuv tsis xav mus kawm ntawv li lawm.</p>	<p>Kuv tsis xav kom ib tug muaj teeb meem. Kuv xav kom nws cia li tsum. Kuj tsis yooj yim kiag thaum tib neeg cia li luag kuv vim tej yam kuv tsis muaj cuab kav tswj tau. Kuv xav hais tej yam dab tsi rau nws tab sis kuv hais tsis tau, Kuv xav kom lwm tus me nyuam los tuaj kuv tog. Tej zaum kuv yuav tau nrog ib co ntawm kuv cov phooj ywg tham seb lawv puas kam los pab kuv thaum tej yam zoo li no tshwm sim los.</p>	<p>Kuv mam mus nrog kuv niam tham kom nws qhia tswv yim rau kuv ntxiv. Kuv mam hais kom kuv niam nrog kuv mus ntsib kuv tus kws qhia ntawv thiab qhia qhov tau tshwm sim los li cas rau nws paub. Kuv tus phooj ywg Andrea yog tus tuaj kuv tog tas li los. Kuv mam mus nug nws seb nws puas kam kuv nrog nws tham thaum kuv chim siab. Thaum kuv xav txhua lawm, kuv mam npaj kuv tus kheej mus hais tej yam rau Jordan, tab sis tib lub sij hawm ntawd kuv yuav nco qab ntsoov tias muaj neeg coob coob txhawj txog kuv.</p>
---	--	--

## Cov kauj ruam tom ntej

## Leej twg yog tus pab tau?

<input type="checkbox"/> Kuv thiab kuv niam wb yuav mus ntsib kuv tus kws qhia ntawv	Kuv niam thiab kuv
<input type="checkbox"/> Wb yuav qhia kuv tus kws qhia ntawv tias muaj dab tsi tshwm sim los	Kuv tus kws qhia ntawv, kuv niam thiab kuv
<input type="checkbox"/> Kuv yuav hais kom Andrea los pab kuv	Andrea thiab kuv
<input type="checkbox"/> Peb yuav qhia cov hau kev rau Andrea los pab tau kuv	Tus kws qhia ntawv, kuv niam, Andrea, thiab kuv
<input type="checkbox"/> Kuv yuav xyaum qhov kuv yuav hais rau Jordan	Kuv niam, Andrea, thiab kuv
<input type="checkbox"/> Yog Jordan tseem ua li no ntxiv, kuv yuav qhia rau Andrea, kuv niam, los yog kuv tus kws qhia ntawv	Andrea, kuv niam, kuv tus kws qhia ntawv, thiab kuv

# Kej npaj ua piv txwv qhov #2

*Nate yog ib tug kawm ntawv muaj 14 xyoos, nws tsis xav pom nws ib tug phooj ywg kawm ntawv ua ke hu ua Sam no raug saib tsis taus hauv online los ntawm ib qho tuav lus qhia tawm tsis muaj npe.*

<b>Kauj ruam 1: Piav qhov koj raug</b>	<b>Kauj ruam 2: Rov xav txog koj cov tswv yim</b>	<b>Kauj ruam 3: Npaj kom muaj ntau txoj hau kev los daws</b>
<p>Xav txog qhov kev thab plaub koj ntsib los, koj tau pom, los yog ua tus thab kiag. Piav qhia lub tsam thawj, tshwm sim nyob rau qhov twg, leej twg koom tes nrog, tshwm sim tau li cas, dab tsi tshwm sim tawm los, thiab qhov ntawd ua rau koj xav li cas tiag.</p>	<p>Ces xam xyuas seb tus xwm txheej ntawd ho tshwm sim tau txawv li cas. Xav txog qhov koj xav kom tshwm sim los, yuav hloov tau dab tsi, thiab dab tsi thiaj yog qhov koj xav tau lawm tias yog lam zoo li no ces kuj yuav zoo dua.</p>	<p>Ntxiv mus, xav txog cov kauj ruam yuav tau muaj los hloov tau qhov tshwm sim ntawd. Xam txog tes dej num koj yuav ua tau, leej twg yog tus yuav pab tau, thiab nws yuav ua tau dab tsi.</p>

## Muab koj cov lus teb tso rau cov kem hauv qab no

<p>Muaj ib tug hauv tsev kawm ntawv tau tsim muaj ib qho tuav lus qhia tawm (Social media account) tsis muaj npe thiab txhob txwm muab Sam cov duab coj los tso kom sam txaj muag thaum noj su los yog thaum hloov cov chav kawm, muab cov duab txua ua tib co ntxim ntxub. Cov phooj ywg mas lawv nyiam saib cov duab zoo li no thiab tseem muaj coob tus raws qab saib.</p>	<p>Kuv xav tsis tag rau qhov tshwm sim rau Sam, ntse lawv yuav lom zem kawg. Kuv yeej cuag tau thiab qhia rau Sam tias kuv yuav pab tau thiab xav qhia rau lawv tias tsis yog lawv xwb. Kuv xav tias kuv paub tus muab cov duab tso rau hauv, tab sis yog kuv hais dab tsi los, kuv tsis xav kom qhov xwm txheej no phem tshaj ntxiv. Kuv muaj cuab kav txhawb lwm tus los ua los yog hais txhawb Sam thiab. Tsis tsim nyog ib tug twg yuav raug saib qis li no.</p>	<p>Kuv yuav tsum muab cov duab yees tau thiab cov duab tso no qhia rau tsev kawm ntawv tus txhawb kev kawm (School Counselor) thiab nug nws seb kuv cov tswv yim no zoo li cas. Kuv mam nug ntxiv seb peb yuav ua tau dab tsi nyob hauv chav kawm los tham txog qhov thab plaub hauv online no tias meem txom npaum li cas. Kuv mam qhia qhov tuav lus qhia tawm thiab nrog Sam tham txog lwm txoj hau kev kuv muaj cuab kav pab tau. Kuv xav tias tseem ceeb kuv tseem yuav tau tham nrog kuv cov phooj ywg. Peb muaj cuab kav ua ke los tso cov lus zoo rau Sam los yog txhawb lwm cov luaj li peb kom txhob muab qhia tawm ntxiv.</p>
---	--	--

## Cov kauj ruam tom ntej

## Leej twg yog tus pab tau?

<input type="checkbox"/> Qhia tawm qhov tuav lus qhia online txog cov duab txua tsis zoo saib	Kuv
<input type="checkbox"/> Txhawb dej siab rau Sam, qhia rau lawv paub tias kuv yuav txhawb lawv. Hais kom lawv qhia cov tswv yim txog qhov yuav pab tau.	Sam thiab Kuv
<input type="checkbox"/> Qhia rau kuv cov phooj ywg paub qhov kuv xav tias cov duab txua ntawd tsis zoo saib thiab peb yuav tsum hais cov lus zoo rau Sam	Kuv cov phooj ywg thiab Kuv
<input type="checkbox"/> Nrog tsev kawm ntawv tus txhawb kev kawm tham, qhia kuv cov tswv yim thiab nug seb nws ho xav kom ua li cas ntxiv	Tsev kawm ntawv tus txhawb kev kawm thiab Kuv
<input type="checkbox"/> Txhawb kom tsev kawm ntawv tus txhawb kev kawm los muab cov tswv yim rau cov kawm ntawv tias yuav qhia kev thab plaub hauv nruab ntug li cas	Tsev kawm ntawv tus txhawb kev kawm, kuv cov phooj ywg, thiab Kuv

# Kuv txoj kev npaj ua tus kheej los tiv thaiv kom txhob muaj kev thab plaub

<b>Kauj ruam 1:</b> <b>Piav qhov koj raug</b>	<b>Kauj ruam 2:</b> <b>Rov xav txog koj cov tswv yim</b>	<b>Kauj ruam 3:</b> <b>Npaj kom muaj ntau txoj hau kev los daws</b>
<p>Xav txog qhov kev thab plaub koj ntsib los, koj tau pom, los yog ua tus thab kiag. Piav qhia lub tsam thawj, tshwm sim nyob rau qhov twg, leej twg koom tes nrog, tshwm sim tau li cas, dab tsi tshwm sim tawm los, thiab qhov ntawd ua rau koj xav li cas tiag.</p>	<p>Ces xam xyuas seb tus xwm txheej ntawd ho tshwm sim tau txawv li cas. Xav txog qhov koj xav kom tshwm sim los, yuav hloov tau dab tsi, thiab dab tsi thiaj yog qhov koj xav tau lawm tias yog lam zoo li no ces kuj yuav zoo dua.</p>	<p>Ntxiv mus, xav txog cov kauj ruam yuav tau muaj los hloov tau qhov tshwm sim ntawd. Xam txog tes dej num koj yuav ua tau, leej twg yog tus yuav pab tau, thiab nws yuav ua tau dab tsi.</p>
<b>Muab koj cov lus teb tso rau cov kem hauv qab no</b>		
<b>Cov kauj ruam tom ntej</b>		<b>Leej twg yog tus pab tau?</b>
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		
<input type="checkbox"/>		