

# Kev Yoog kom haum rau qhov kev hloov

Kev hloov mas tshwm sim tas mus li thiab tej thaum yeej yog ib qho zoo siab thiab tej zaum kuj nyuaj thiab. Thaum lub caij muaj tus kab mob Covid-19 es kis thoob plaws mas yuav muaj ntau yam hloov rau tej yam es koj niaj hnub ua es tag nrho cov neeg laus thiab hluas yeej sim kom ua tau raws li cov kev hloov. Nyob li ntawm cov kev cob qhia kom paub ua raws txog txoj kev noj qab haus huv tau kho kom haum los tiv thaiv peb qhov kev puas phais, muaj ntau yam kev hloov es cia li hloov sai sai nov yeej ua rau muaj kev nyuaj siab ntau yam. Yeej muaj ntau txoj kev koj yeej txhawb tau rau cov tub ntxhais hluas txog tej kev hloov no thiab kawm uake txog tej no.

**Hloov yeej yog ib  
qho nyuaj tabsis  
muaj ntau kauj ruam  
yeej ua tau kom txo  
tau cov kev nyuaj  
siab thiab kom rov  
qab muaj kev nyab  
xeeb dua.**



## Qhov peb paub

- ★ Kev hloov yeej coj tau tej yam yus tsis paub tias xyov yuav zoo li cas los. Nws yeej yog ib qhov es ua rau txhua tus muaj kev nyuaj siab los yog ua rau lub siab nyob tsis tus. Thiab nws kuj yog ib lub hwv tsam rau kev kawm paub ntau dua.
- ★ Cov menuam yaus feem ntau yeej yoog tau cov kev hloov yam tsis tas qhia li.
- ★ Nws siv lub zog ntawm peb lub cev thiab lub hlwb los yoog kom haum rau cov kev hloov.
- ★ Cov menuam yaus es tseem kawm ntawv es muaj kev txhawj xeeb yooj yim, los yog cov es lub hlwb loj hlob qeeb dua kuj yuav tsum siv kev pab txhawb ntau dua kom lawv yoog tau rau cov kev hloov.
- ★ Thaum lub sij hawm muaj tej yam hloov no, nws yog ib qho tseem ceeb los tsim kom muaj tej yam kev nyab xeeb, kom paub tias nyob rau pawg neeg twg, thiab kom muaj lub hom phiaj.

# Kev Yoog kom haum rau qhov kev hloov

## Yam twg koj thiaj ua tau

### \* Saib xyuas koj tus kheej

Pw tsaug zog kom txaus, noj cov zaub mov koj zoo rau lub cev, thiab ev xaws xais yeej pab tau koj thiab yog ib qho qauv zoo txog tu tus keej rau cov tub ntxhais hluas.

### \* Muaj kev sib tham

Nrog cov tub ntxhais hluas tham ib sij ib zaug txog yam dabtsi es hloov thiab qhov hloov ntawd muaj kev cuam tshuam li cas rau lawv. Sim teb cov lus nug es lawv muaj. Sib tham txog tej kev hloov nov pab lawv tsim cov tsev yim tshiab kom daws tau tej yam teeb meem thiab yoog tau.

### \* Nrhiav tej yam es txheem kom khov nrog qhov es niaj zaus ua

Cov tub ntxhais hluas yeej ua tau zoo yog tias tsis txhob muaj tej yam es phej ib sij hloov ib zaug. Ua raws li cov sij hawm teev tseg es niaj hnub ua thaum nruab hnub thiab thaum yav tsaus ntuj. Taw qhia txog tej yam es tsis tau hloov.

### \* Tso kom lawv paub tias lawv muaj kev tswj tau

Koj yeej pab tau cov tub ntxhais hluas xav tias lawv muaj peev xwm thiab lawv ua tau. Muab cov hwv tsam kom ntua rau lawv txog kev xaiv. Nug seb lawv xav li cas thiab nug txog lawv cov tswv yim. Hais kom lawv pab koj ua tej yam hauj lwm los yog cov projects.

### \* Mloog thiab saib tsi ntsees rau tej yam zoo

Cov tub ntxhais hluas kuj yuav tsum tau los zaum xav txog qhov lawv xav thiab qhov lawv hais txog es yam tu siab, kev tu siab, los yog kev nyuaj siab. Lees txais qhov kev lawv xav. Yog tias koj yog tus coj qhov kev sib tham no es yog siv lub zeem muag txog qhov kev zoo, nws yuav ua tau kom muaj cov hwv tsam zoo los tsim kev muaj nyoo swb yam li yog ib tsev neeg los yogi b pawg.



### Muaj ntua ntxiv rau koj

Cov neeg laus uas muaj siab hlub yog tus yawm sij ua rau cov tub/ntxhais hluas muaj kev loj hlob zoo. Nws muaj ntua txoj kev uas koj yuav pab tau cov tub/ntxhais hluas uas koj hlub txog.

Mus nrhiav keb qhia thiab kev pab yam mus saib



[go.wisc.edu/youthtoolkit](http://go.wisc.edu/youthtoolkit)