

Kev tawm tsam tswv yim yog nrhiav cov teeb meem thiab sib khom cov kev daws kom haum.

Kawm txog cov kev cai ntawm txoj kev tawm tsam – txoj kev txawj ntse yog lub zog:

- Paub koj cov cai thiab luag num nrog rau cov kev cai uas muaj feem xyuam.
- Paub cov kev cai thiab cov kauj ruam ntawm txhua txoj kev uas koj koom nrog.
- Hu ib lub koom haum pab neeg tsis taus/chaw pab tawm tsam tswv yim yog koj muaj tej lus nug los yog teeb meem txog koj tus me nyuam cov kev pab.
- Nws kuj pab tau yog tham nrog cov neeg thiab kawm los ntawm cov neeg uas tau ntsib tej yam koj ntsib. Muaj cov neeg coob sib koom ua pab ua pawg thiab cov pag neeg txhawb zog siab nyob rau hauv Ob Lub Nroog Ntxaib.
- Tsi ntsees rau yam koj xav tau rau koj tus me nyuam.

Tuav tswv yim thiab npaj txhij – cov neeg uas npaj txhij yuav txiav txim tau siab zoo dua:

- Xyuas kom paub koj tus me nyuam cov kev ncuu thiab cov kev txawj, thiab seb yuav txhawb li cas thiab tau koj tus me nyuam zoo tshaj.
- Zaum ua ntej cov rooj sib tham thiab sau koj cov hom phiaj thiab tej kev xav los yog tswv yim uas koj muaj.
- Nws yuav pab yog koj koj lwm tus neeg mus teev cov ncauj lus sib tham thaum koj mus rau cov rooj sib tham, kom pab tau koj ua raws kab thiab/los yog pab muab kev txhawb rau koj.

Khaws cia cov ntaub ntawv sau:

- Khaws kom muaj ib qhov chaw rau cov ntaub ntawv – uas muaj cov kev soj ntsuam, ntaub ntawv kho mob, ntaub ntawv kawm, ntaub ntawv kev pab thiab ntaub ntawv teev nyiaj xiaj thiab cov ntaub ntawv sau sib cev lus.
- Sau cov lus sib tham tseg thiab sau cov xov tooj thiab cov hnuv sib tham, sij hawm sib tham thiab cov npe tag nrho.
- Muab txhua yam lus sau cia—tsim kom muaj cov lus sau muaj paus muaj ntsis.
- Raus tes rau koj txoj kev tawm tsam—luam kom muaj cov ntaub ntawv uas koj xav kom lwm tau nyeem.

Nug cov lus nug, mloog kom teb tau:

- Sau civ cov lus teb rau koj cov lus nug thiab co vkev txhawj xeeb.
- Nug kom rov qhia tseeb yog koj tsis to taub ib yam dab tsi tas tas.
- Nco ntsoov hais kom tseeb thiab kom txhij txhua—qhia tseeb txog yam koj ncuu thiab yam koj xav tau.
- Xyuas txoj kev koj hais koj cov lus—siv cov nqe lus pib “kuv” thiab tsis txhob siv cov nqe lus muaj “tiam sis” “tsis” thiab “tas li”.
- Mloog kom teb tau—nco ntsoov tias tsis hnov lo lus teb uas koj xav hnov txhais tsis tau tias yog tsis teb koj.

Paub cov teeb meem thiab muab cov tswv yim daws:

- Tsi rau cov muaj zog, cov kev txhawj xeeb thiab cov tseem ceeb tshaj.
- Yuav tsum sib tham txog cov kev pab thiab yuav tsum pom zoo.
- Tej zaum koj yuav ua tsis tau raws li koj cov kev xav daws teeb meem yog li txiav txim ua ntej seb koj yuav txaus siab rau qib twg.
- Nco ntsoov tias txhua cov tswv yim yuav tsum yog raws li koj tus me nyuam cov kev ncuu.

Xav paub ntxiv los yog kev pab tawm tsam tswv yim, hu rau Arc Hauv Ob Lub Nroog Ntxaib ntawm 952-920-0855 los yog txuas mus xyuas www.arcgreatertwincities.org.

- Yog koj tsis pom zoo rau ib yamtwg, hais kom tseeb seb vim li cas koj tsis pom zoo thiab qhia tswv yim hloov rau.
- Yog hais kom koj kos npe rau ib yam dab tsi hauv lub rooj sib tham, maj mam thiab nyeem kom txhij txhua ua ntej koj kos npe.
- Koj tsis tag yuav kos npe rau ib yam dab tsi hauv lub rooj sib tham; koj cov tswv yim mus tsev mus xyuas tau.
- Tsis txhob kos npe rau daim ntawv tsis sau dab tsi los yog sau ib txhia xwb thiab xyuas kom koj to taub thiab pom zoo lub tswv yim tag nrho ua ntej.
- Yog lub tswv yim tsis tseeb rau koj los yog koj tsis pom zoo rau tej ntu twg, nco ntsoov sau ntawv tsis kam yuav lub tswv kom siv tsis tau lub tswv yim yog koj tsis tau tso cai.
- Koj hais tau kom teem rooj sib tham ntxiv los daws tej teeb meem uas muaj.

Xav paub ntxiv los yog kev pab tawm tsam tswv yim, hu rau Arc Hauv Ob Lub Nroog Ntxaib ntawm 952-920-0855 los yog txuas mus xyuas www.arcgreatertwincities.org.