



COV TSWV YIM | Uas Muaj Menyuum Rau Cov Niam Txiv | Mos Liab

Nws yeej tsis ntxov kiag li hais txog kev nyeem ntawv rau koj tus menyuum mos liab. Thaum uas koj tus menyuum yug los, nws pib kawm. Kev tham nrog, ua si nrog, thiab tu koj tus menyuum txhua hnuv, koj pab tau koj tus menyuum kawm lus uas tsim nyog los ua ib tug neeg nyeem ntawv. Thaum nyeem ntawv rau koj tus menyuum mos liab, koj ua rau kom nyeem cov phau ntawv nyeem thiab kev nyeem ntawv thaum xub thawj lawm. Cov tswv yim hauv qab no muaj ib co kev lom zem uas koj yuav pab tau koj tus menyuum kom los ua ib tug neeg nyeem tau uas zoo siab thiab txawj. Sim ib lub tswv yim tshiab ib plua (week) twg. Xyuas seb qhov twg yog qhov zoo tshaj rau koj tus menyuum.

■ **Zaum ua ke es nyeem ib phau ntawv.**

Thaum uas koj puag koj tus menyuum ze ze ntawm koj thiab saib ib phau ntawv ua ke, koj tus menyuum yuav nyiam qhov uas zaum ze ze ua ke thiab mloog koj lub suab nrog rau zaj dab neeg. Nyob yam muaj kev ruaj ntseg nrog koj thaum uas saib phau ntawv ua rau koj tus menyuum muaj kev tso siab thiab nyiam nyeem ntawv.

■ **Xaiv cov phau ntawv uas zoo rau menyuum mos liab.**

Cov phau ntawv uas ci thiab pom loj los sis muaj duab ntau mas nws yooj yim rau cov menyuum mob liab saib, thiab nws yuav ua rau kom lawv xav saib. Cov phau ntawv uas xuas ntau ua los sis xuas yas ua (rau hauv dab dej) los sis “cov phau ntawv uas xuas cov ntawv tawv tawv ua” mas nws yooj yim rau menyuum tuav.

■ **Khaws cov phau ntawv cia rau ib qho chaw kom koj tus menyuum ncau cuag.**

Xyuas kom ncau tau, tuav tau yooj yim, thiab saib cov ntawv zoo li ib qho khoom ua si. Nco ntsoov, menyuum mos liab yuav muab phau ntawv ua zoo nkaus li nws ua rau txhua yam—muab tso rau hauv nws lub qhov ncauj. Thiab qhov ntawd yog qhov uas nws yuav tsum tau ua, li no tej zaum koj yuav tsuas xav muab cov phau ntawv uas yuav ntxo tau rau ib qho chaw uas nws yuav ncau tau.

■ **Tham nrog koj tus menyuum – tas hnuv.**

Qhia txog seb huab cua zoo li cas los sis seb koj yuav xaiv lub txiv ev paum twg tom khw. Tham txog cov duab hauv phau ntawv los sis cov khoom uas koj pom thaum uas koj taug kev. Nug cov lus nug. Thaum uas mloog, koj tus menyuum kawm cov lus, cov tswv yim, thiab seb lus siv li cas.

■ **Txhawb kom koj tus menyuum hais nkwg, qw, thiab ua suab li dej nrov.**

Cov ntawv yog koj tus menyuum txoj kev sib tham nrog koj, thiab nws yog ib co qib them uas tseem ceeb rau txoj kev hais lus. Txhawb kom koj tus menyuum qog koj. Thaum uas koj tus menyuum xyaum ua suab ntau zuj zus, nws yuav meej zuj zus. Kav tsij ua suab li tej tsiaj quaj.

■ **Pab koj tus menyuum!**

Txhawb kom koj tus menyuum mos liab khaws khaub noom los sis taum noj, kov qhov ntswg thiab rau taw, taw tes rau cov duab thiab khaws cov khoom ua si. Cov leeg hauv cov tes me me ntawv yuav loj hlob yam muaj zog, txav ceev, thiab npaj nthuav tau cov nplooj ntawv.

■ **Tsim ib tus qauv ua txhua hnuv. (Thiab muab kev nyeem ntawv los ua ib qho nyob rau hauv.)**

Cov qauv yuav pab ua tau kom tus menyuum mos liab ntsiag, thiab nws cia kom tus menyuum kawm txog seb yuav muaj dab tsi tshwm sim tom ntej. Txoj kev xav seb yuav muaj dab tsi tshwm sim yog ib qho tseem ceeb thaum uas koj tus menyuum loj zog thiab nws nyeem nws ntawv ib leeg tau.

■ **Nqua yas uab, Nyeem Ntawv, Rov Ua Dua.**

Nyeem cov dab neeg uas nws nyiam tshaj thiab nqua cov yas suab uas nws nyiam tshaj mus mus los los. Ua kev lom zem nrog cov phau ntawv mus mus los los yuav pab tau kom cov lus zoo zog tuaj thiab ua rau kom muaj kev xav zoo txog kev nyeem ntawv.

■ **“Nyeem” koj tus menyuum.**

Xyuas seb koj tus menyuum ua li cas rau phau ntawv uas koj nyeem. Nres yog hais tias koj tus menyuum tsis muaj kev lom zem txog zaj dab neeg thiab sim nyeem dua lwm phau ntawv los sis sim nyeem lwm lub sij hawm.

www.ColorinColorado.org

Cov lus qhia uas siv tau thiab muaj kev tshawb fawb tawm los hais txog seb yuav pab cov menyuum uas kawm lus Mis Kas li cas ...thiab yuav tau kev vam meej li cas!



COV TSWV YIM | Uas Muaj Rau Cov Niam Txiv | Menyuum Me

Ua ib tug menyuum me mas nws yog hais txog UA UB UA NO. Txhawb kom muaj kev kawm txog lus txuas mus ntxiv thiab kom nyiam cov phau ntawv thiab nyeem ntawv los ntawm qhov uas ua kom txhua yam muaj sia thiab muaj kev raus tes. Cov kev uas uas ua txhua hnub nws muaj sijhawm ntau los sib tham thiab ua kom paub lus. Cov tswv yim hauv qab no muaj ib co kev lom zem rau koj kom koj pab tau koj tus menyuum los ua ib tug neeg nyeem ntawv uas zoo siab thiab muaj kev tso siab. Sim ib lub tswv yim tshiab ib plua (week) twg. Xyuas seb qhov twg yog qhov zoo tshaj rau koj tus menyuum.

■ Tsis txhob xav tias koj tus menyuum yuav nyob twj ywm mloog ntawv.

Cov menyuum yuav tsum tau **TXAV**, li no tsis txhob txhawj yog hais tias lawv ua li zaj dab neeg los sis dhia, khiav ua si, los sis dov taub hau thaum uas koj nyeem ntawv rau lawv. Lawv yuav txav, tiam sis lawv tseem mloog.

■ Hais cov lus sib dhos, nqua yas suab, thiab ua yuam kev.

Nres es cia koj tus menyuum me hais nqe lus ntawd kom tas los sis nqua qhov nce ntawm txoj yas suab. Thaum uas koj tus menyuum paub qhov rhyme los sis tus qauv ntawv zoo lawm, txhob txwm hais kom yuam kev es kom nws txhom tau koj.

■ Xaiv cov phau ntawv uas muaj kev raus tes.

Cov phau ntawv uas muaj cov tsiaj los sis tshuab ua kom txav thiab ua suab. Cov phau ntawv uas muaj ua txhej (flap) los sis cov qauv txawv thaum uas koj yuav ua rau txhais tes yam tsis so li. Cov phau ntawv uas muaj cov duab los sis tej yam khoom uas zais hauv cov duab mas nws zoo heev rau kev nrhiav thiab kev tham.

■ Rau siab nyeem kom luv, yooj yim, thiab kom heev.

Cov menyuum me nws kev nyob tswm xeeb luv dua cov menyuum mos liab. Nrhiav cov ntawv uas luv thiab yooj yim. Nyeem me ntsis, ob peb zaug ib hnub twg.

■ Txhawb kev ua si uas muaj kev tis npe, piav qhia, thiab sib tham.

Teeb ib qho chaw zoo nkaus li qhov chaw saib tsiaj es muab cov khoom ua si uas yog tsiaj teeb rau. Teeb ib

qho chaw sib tw nrog cov tsheb ua si uas sib tw. Cia koj tus menyuum me ua tus thawj thiab nug cov lus nug kom ntau ntau.

■ Txhua hnub yog ib qho tshiab thaum uas koj yog ib tug menyuum me.

Xaiv cov phau ntawv hais txog cov kev ua dua los thiab kev xav txhua hnub. Koj tus menyuum yuav cim tau cov neeg hauv phau ntawv thaum uas lawv hnab, noj, mus xyuas, pw tsaug zog, thiab ua si.

■ Nug cov lus nug. Siv sijhawm los mloog koj tus menyuum me cov lus teb.

Cov menyuum me muaj ib co kev xa uas muaj zog thiab ib co tswv yim uas ntxim nyiam hais txog lub ntiaj teb. Txhawb kom koj tus menyuum me qhia rau koj seb nws xav li cas. Koj yuav ua tau cov txuj ci kawm txog lus thiab kawm txog seb dab tsi ua rau koj tus menyuum chim tib lub sijhawm ntawd.

■ Ua si nrog rau qhov uas lawv nyeem tshaj plaws.

Nyeem cov dab neeg uas lawv nyiam tshaj plaws mus mus los los. Nrhiav cov phau ntawv hais txog tej yam uas koj tus menyuum nyiam – tsheb ciav hlau, tsiaj, lub hli. Cov phau ntawv no yuav ua rau kom koj tus menyuum qhov attention span ntev zog thiab ua rau kom nws nyiam nyeem ntawv.

■ Tsis muaj kev lom zem los?

Sim ib zaj dab neeg txawv los sis ib lub sijhawm txawv thaum nruab hnub. Kev nyeem ntawv thaum tus menyuum tseem yau heev yog qhov ua ntej tshaj hais txog kev ua kom muaj yam kev ua zoo nrog cov phau ntawv, tsis yog qhov uas nyeem kom tas txhua phau ntawv uas koj pib.

www.ColorinColorado.org

Cov lus qhia uas siv tau thiab muaj kev tshawb fawb tawm los hais txog seb yuav pab cov menyuum uas kawm lus Mis Kas li cas ...thiab yuav tau kev vam meej li cas!



LUS QHIA | rau cov niam txiv muaj menyuam kawm ntawv

Nyeem thaum ntxov thiab nyeem ntawv xwm yeem. Kev nyeem ntawv thaum menyuam tseem yau yog lub sij hawm qhia kom menyuam nyiam nyeem ntawv rau nws lub neej yav laus. Nws yeej tsis yog tias ntxov heev rau kev nyeem ntawv rau koj tus menyuam! Cov lus qhia hauv qab no qhia tau tias txog qee txoj kev nyeem ntawv yam lom zem thiab yuav pab tau rau koj tus menyuam kom yog ib tug menyuam nyiam nyeem ntawv tau zoo. Sim ib yam ib lub lim piam. Saib seb qhov twg yuav pab tau koj tus menyuam.

■ Nyeem Ntawv ua kev txhua hnuv.

Nyeem ntawv rau koj tus menyuam txhua hnuv. Siv lub caij no ua lub sij hawm nyeem ntawm yam sov siab thiab qhia rau nws tias koj hlub nws thiab puag nws thaum neb ob leeg nyeem ntawv ua ke.

■ Tis npe rau txhua yam.

Pab kom koj tus menyuam paub lus ntau ntxiv yog los ntawm kev tham txog tej yam nws nyiam. Piv txwv, "Saib lub dav hlau! Ntawd yog dav hlau cov tis. Koj xav tias yog vim li cas thiaj hu ua tis?"

■ Qhia rau nws tias koj nyiam nyeem ntawv heev.

Qhia rau koj tus menyuam tias koj nyiam nyeem ntawv ua ke nrog nws heev li. "Nyeem Ntawv dab neeg" yog lub sij hawm koj nyiam tshaj plaws.

■ Ua koj lub suab li koj nyiam nyeem ntawv heev.

Nyeem ntawv nrog koj tus menyuam yam lom zem. Siv cov suab kom ntxim siab. Hais kom nws xav mloog.

■ Paub muaj caij tsum.

Tso ntawv tseg me ntsis yog tias koj tus menyuam tsis xav mloog lawm los sis tsis muab siab rau mloog koj nyeem ntawv lawm.

■ Nrog nws ua si.

Nrog nws tham seb zaj dab neeg koj nyeem ntawd hais txog dab tsi, cov ntsiab lus ntawm sab ntawv koj nyeem, thiab nug nws.

■ Nyeem tas los nyeem dua.

Kav tsij nyeem koj tus menyuam phau ntawv uas nws nyiam tshaj plaws thawj 100 zaus! Puav leej hais txog kev sau ntawv rau. Qhia rau koj tus menyuam tias peb nyeem ntawv sab laug rau sab xis thiab qhia tias cov lus sib nruq.

■ Qhia txog txhua qhov muaj ntawv sau.

Qhia nws txog cov ntawv uas koj pom ib puag ncig ntawm koj. Nug koj tus menyuam txoj yam koj paub tias nws yog lo lus tshiab thaum nej mus ua si.

■ Coj koj tus menyuam mus soj ntsuam.

Nco ntsoov mus ntsib koj tus menyuam tus kws kho mob los sis xib fwb kom sai npaum li sai tau yog koj txhawj txog koj tus menyuam tsis paub lus zoo, kev tsis hnov lus, los sis kev tsis pom kev.

www.ColorinColorado.org

Kev siv, tshuaj-raws cov xwm txog kev pab cuam cov menyuam xyaum nyeem ntawv Askiv thiab vam meej!





LUS QHIA rau cov niam txiv muaj menyuam kawm ntawv

Ua si nrog tus niam ntawv, cov lus, thiab suab! Muaj kev lom zem nrog cov lus pab koj tus menyuam txawj nyeem ntawv. Cov lus qhia hauv qab no qhia tau tias txog qee txoj kev nyeem ntawv yam lom zem thiab yuav pab tau rau koj tus menyuam kom yog ib tug menyuam nyiam nyeem ntawv tau zoo. Sim ib yam ib lub lim piam. Saib seb qhov twg yuav pab tau koj tus menyuam.

■ Tham nrog koj tus menyuam.

Nug koj tus menyuam kom nws qhia seb hnuv ntawd nws kev kawm zoo li cas. Yaum kom nws qhia txog tej yam uas lawv ua, los sis seb lawv ua dab tsi thaum so.

■ Hais tej yam lus daig nplaig.

Hu nkauj, nyeem cov lus taum huam, thiab hais tej yam lus daig nplaig. Tej yam no pab tau kom cov menyuam paub tob txog cov lus cov.

■ Nyeem thiab ua kiag.

Cob koj tus menyuam cov lus nws nyeem nrog lub neej tiag. Yog nyeem phau ntawv txog tsiaj, piv nws nrog rau kev nej mus tom vaj tsiaj zaum tas los.

■ Siv koj tus menyuam lub npe.

Qhia txog cov ntawv thiab suab. Hais, John, los lus *jump* pib ib yam li koj tus menyuam lub npe tus suab ntawv. *John, jump.* Thiab nkawd puav leej pib tib tug niam ntawv, J."

■ Ua si nrog menyuam roj hmab.

Siv roj hmab los ua si hais lus. Ua tus menyuam roj hmab hais tias, "Kuv lub npe hua uas Mark. Kuv nyiam cov lus uas raws kuv lub npe. Ua li park puas raws Mark? Ua li ball puas raws Mark?"

■ Kos thiab hais tus ntawv.

Ua kom koj tus menyuam siv nws tus ntiv tes los kos raws tus ntawv thiab hais tus ntawv lub suab. Ua li no rau ntawm cov ntawv, suab zeb, los sis phaj piam thaj.

■ Sau kiag cia.

Npaj mem thiab ntawv rau koj tus menyuam coj los siv sau ntawv. Ua hauj lwv ua ke, sau ib sob lus los sis ob sob hais txog qee yam. Yaum kom nws siv cov ntawv thiab suab uas nws kawm tom tsev cob txuj.

■ Ua si siv suab.

Xyaum muab suab coj los xyaw cov lus. Nug "Koj puas paub los lu no yog li cas? *m-o-p* Hais lub suab kom ntev zog li ib txwm hais.

■ Nyeem tas los nyeem dua.

Kav tsij nyeem koj tus menyuam phau ntawv uas nws nyiam tshaj plaws thawj 100 zaus! Thaum koj nyeem ntawd, nres thiab nug koj tus menyuam tias zaj lus neb nyeem muaj dab tsi tshwm sim.

■ Tham txog ntawv thiab suab.

Pab koj tus menyuam kawm txog cov npe ntawv thiab suab ntawv. Muab nws coj los ua si! "kuv xav tau ib tug ntawv thiab nws muaj lub suab mmmmmmm."

www.ColorinColorado.org

Kev siv, tshuaj-raws cov xwm txog kev pab cuam cov menyuam xyaum nyeem ntawv Askiv thiab vam meej!





LUS QHIA rau cov niam txiv ntawm cov menyuam Qib Ib

Muab sij hawm rau koj tus menyuam nyeem ntawv kom ntau npaum li ntau tau. Yaum kom koj tus menyuam nyeem ntawv txhua hnuv! Cov lus qhia hauv qab no qhia tau tias txog qee txoj kev nyeem ntawv yam lom zem thiab yuav pab tau rau koj tus menyuam kom yog ib tug menyuam nyiam nyeem ntawv tau zoo. Sim ib yam ib lub lim piam. Saib seb qhov twg yuav pab tau koj tus menyuam.

■ Txhob nrug koj lub tsev tsis muaj nws.

Nco ntsoov nqa ib phau ntawv txhua zaum koj tus menyuam tau tos, xws li mus ntsib kws kho mob. Nco ntsoov nyeem ntawv!

■ Ib zaug tsis txaus.

Yaum koj tus menyuam nyeem cov ntawv nws nyiam. Nyeem tas los nyeem dua pab tau kom koj tus menyuam nyeem tau ntawv ceev thiab meej.

■ Khawb kom tob mus rau zaj dab neeg.

Nug koj tus menyuam txog zaj dab neeg koj nyuam qhuav nyeem tas. Hais qee yam xws li, “Koj xav tias yog vim li cas Klisfom thiaj ua li ntawd?”

■ Tswj lub T.V.

Nws yog ib qho nyuaj kawg kiag yog sib tw nrog TV thiab nkees. Yaum kom menyuam nyeem ntawv thaum khoo.

■ Ua siab ntev.

Thaum koj tus menyuam xyaum cov suab txawv, muab sij hawm rau nws los xyaum. Qhia kom koj tus menyuam ua zoo saib thawj tus ntawv ntawm lo lus seb yog tus dab tsi.

■ Nrhiav phau ntawv kom haum.

Pab koj tus menyuam nrhiav phau ntawv kom txhob nyuaj. Lub hom phiaj yog pab kom koj tus menyuam txawj nyeem ntawv tau zoo.

■ Ua si nrog lus

Hais kom koj tus menyuam hais cov lus raws li pauv los ntawm *mat* mus rau *fat* mus rau *sat*; los ntawm *sat* mus rau *sag* mus rau *sap*; thiab los ntawm *sap* mus rau *sip*.

■ Kuv nyeem rau koj, koj nyeem rau kuv.

Sib pauv nyeem thaum caij pw. Menyuaam nyiam lub caij no nrog rau niam thiab txiv.

■ Ua twb zoo qhia koj tus menyuam.

Thaum koj tus menyuam hais yuam kev, ua twb zoo qhia rau nws txog tus menyuam uas nws tsis nco pom los sis nyeem tsis raug. Cov menyuam thaum nyuam qhuav xyaum nyeem ntawv feem ntau kwv yees raws li thawj tus ntawv nws pom.

■ Tham, tham, tham!

Nrog koj tus menyuam tham txhua hnuv hais txog tsev cob txuj thiab txhua yam ib ncig ntawm nej lub tsev. Nthuav tawm tej los lus ntxim siab nrog zaj lus ntej sib tham, thiab cov lus nej sib tham yad dhau los.

■ Sau, sau, sau!

Nug kom koj tus menyuam pab sau cov khoom kav khw, daim ntawv ua tsaug rau pog, los sis sau tej yam tshwj xeeb uas tshwm sim ntawm tsev. Thaum sau, txhawb kom koj tus menyuam siv cov ntawv thiab suab uas nws kawm pem tsev cob txuj.

www.ColorinColorado.org

Kev siv, tshuaj-raws cov xwm txog kev pab cuam cov menyuam xyaum nyeem ntawv Askiv thiab vam meej!





LUS QHIA rau cov niam txiv ntawm cov menyuam Qib Ob

Nrhiav kev los nyeem ntawv, sau ntawv, thiab hais dab neeg ua ke nrog koj tus menyuam. Nco ntsoov qhuas koj tus menyuam uas txawj nyeem ntawv thiab sam sim xyaum sau ntawv! Cov lus qhia hauv qab no qhia tau tias txog qee txoj kev nyeem ntawv yam lom zem thiab yuav pab tau rau koj tus menyuam kom yog ib tug menyuam nyiam nyeem ntawv tau zoo. Sim ib yam ib lub lim piam. Saib seb qhov twg yuav pab tau koj tus menyuam.

■ **Piav txog tsev neeg.**

Menyuam nyiam mloog tej yam tshwm sim txog lawv tsev neeg. Hais txog tej yam lom zem thiab tshwm sim thaum koj tseem yau.

■ **Tsim cov coob yeej sau ntawv.**

Nrhiav ib lub kav kom muaj tej cuab yeej kos duab thiab sau ntawv. Nrhiav txhua lub tsam thawj kom koj tus menyuam tau sau ntawv, xws lis daim liv kav khw, daim ntawv ua tsaug, los sis daim khaj hnuv yug.

■ **Ua koj tus menyuam tus fees #1.**

Nug koj tus menyuam kom nyeem ntawv nrov txog tej yam nws kawm nyob rau tom tsev cob txuj. Ua twb zoo mloog kom zoo.

■ **Ib zaug ntxiv txog kev hnov.**

Thaum koj tus menyuam hais tau tej lo lus txawv, hais kom nws rov nyeem kab lus ntawd dua. Feem ntau menyuam yaus nrhiav cov lus lawm nyeem ua rau lawv tsis nco qab cov lus lub ntsiab lawv nyuam qhuav nyeem.

■ **Caw cov kws sau ntawv tuaj hauv chav.**

Nug ib tug kws sau ntawv tuaj mus hauv koj tus menyuam chav kawm txog kev sau ntawv. Menyua yaus feem coob xav tias lawv tsis ntse yog tias lawv sau tsis tau ib zaj lus thaum lawv xyaum thawj zaug.

■ **Tsim ib phau ntawv ua ke.**

Tais cov ntawv nruab nrab thiab siv koob los tom ua ke ua phau ntawv. Hais kom koj tus menyuam sau sob lus rau ib sab thiab kos cov duab raws li nws xav.

■ **Tsim dab neeg ua ke.**

Sib tham txog tej zaj dab neeg ua ke thaum neb caij tshab los sis npav. Sim ua kom zaj dab neeg txaus luag los sis txaus ntshai.

■ **Piav txog cov lus kev sib ze.**

Qhia txog cov zaj lus kev sib ze thiab lub ntsiab lus. Qhia txog tias los lus zoo li *knowledge*, piv txwv, muaj feem ze nrog lo lus *know*.

■ **Siv daim liv sau ntawv.**

Qhia kom koj tus menyuam tsim daim liv kos nrog daim ntawv ceeb toom xws li, "Sau kuv cov sob lus kom tiav pib nrog tus niam ntawv loj? Yes/No."

■ **Ceev, ceev.**

Siv cov lus tshiab koj tus menyuam nyuam qhuav kawm tshiab tshiab. Qee zaum cov no yuav pab tau koj tus menyuam cim tau cov lus nws tau nyeem dhau los, tshwj zeeb tshaj yog cov nws siv xwm yeem.

www.ColorinColorado.org

Kev siv, tshuaj-raws cov xwm txog kev pab cuam cov menyuam xyaum nyeem ntawv Askiv thiab vam meej!





LUS QHIA rau cov niam txiv ntawm cov menyuam Qib Peb

Nyeem txog nws, tham txog nws, thiab xav txog nws! Nrhiav kev los pab kom koj tus menyuam to taub, lub hom phiaj tseem ceeb ntawm kev xyaum nyeem ntawv. Cov lus qhia hauv qab no qhia tau tias txog qee txoj kev nyeem ntawv yam lom zem thiab yuav pab tau rau koj tus menyuam kom yog ib tug menyuam nyiam nyeem ntawv tau zoo. Sim ib yam ib lub lim piam. Saib seb qhov twg yuav pab tau koj tus menyuam.

■ Qhia tias ntawv yog yam tshwj xeeb.

Tig kev nyeem ntawv mus ua ib yam tshwj xeeb. Koj koj cov menyuam mus tom txhab ntawv, pab kom nws muaj nws daim khaj txhab ntawv, nyeem rau lawv, thiab muas ntawv ua khoom plig rau lawv. Nrhiav kom muaj ib qho chaw cia ntawv nyob hauv koj tsev.

■ Ua kom lawm nyeem lwm phau.

Nrhiav kev los yaum kom koj tus menyuam mus nyeem lwm phau ntawv. Cob nws mus nyeem cov ntawv xws li the *Boxcar Children* or *Harry Potter* los sis tus kws sau ntawv neeg nyiam los sis nws tus neeg txhab ntawv kom nws pab qhia.

■ Qhib phau ntawv txhais lus.

Ua kom koj tus menyuam pom koj siv phau ntawv txhais lus. Hais, “Hmmm, kuv tsis paub tias los lus ntawv txhais li cas ne... cia kuv sim saib seb.”

■ Tham seb koj pom thiab ua dab tsi.

Tham txog txhua yam txhua hnuv los pab kom koj tus menyuam paub nws cov lus, uas nws tseem ceeb heev txog kev mloog thiab kev nyeem ntawv. Ua tej zam kom sib raws xws li ua zaub ua ke, mus xyuas tej chaw tshiab, los sis tom qab saib TV.

■ Thawj zaug yeej nyuaj.

Yaum koj tus menyuam thaum sau ntawv. Ncov ntsoov qhia nws tias kev sau ntawv muaj feem cuam txog ntau theem. Tsis muaj ib leeg twg uas sau thawj zaug xwb zoo lawm.

■ Ib qhov qhia txog ib yam txawv.

Nyeem ntau yam ntawv kom koj tus menyuam pom thiab paub txog ntau yam kev sau ntawv. Ib txhia menyuam, tshwj xeeb tshaj cov tub, tsis nyiam ntawv dab neeg cuav.

■ Qhia koj tus menyuam “siv tswv yim.”

Qhia koj tus menyuam txog kev xab luv sob lus los sis kev kwv yees yav pem suab txog qee yam yuav tshwm sim. Ob yam no puav leej pab tau koj tus menyuam kev to taub thiab cim xeeb.

■ “Peb puas tau txog tod?”

Siv lub sij hawm caij tsheb los sib tham. Tham txog tias *jam* txhais tias qee yam koj pleev rau qhaub cij thiab tsheb daig hauv plawv kev. Muaj pes tsawg lo lus txhais ib yam uas koj tus menyuam twv tau? Thaum menyuam lawv paub txog cov ntsiab lus ntau, lawv tsis muaj teeb meem nyeem ntawv.

www.ColorinColorado.org

Kev siv, tshuaj-raws cov xwm txog kev pab cuam cov menyuam xyaum nyeem ntawv Askiv thiab vam meej!

