

YUAV UA LI CAS THAUM ME NYUAM UA RAU KOJ NPAU TAWS

Niam txiv yeej paub tias yuav luag txhua leej yeej npau taws npaum li cas thaum me nyuam tsis mloog hais. Nov yog qhov yuav tau khaws rau nruab siab:

- Nco ntsoov tias, qhov tus me nyuam coj yog qhov ua rau koj npau taws xwb, tsis yog koj tus me nyuam.
- Kev ntaus me nyuam thiab lwm hom kev rau txim yuav qhia tsis tau qhov tus me nyuam yuav tsum ua rau nws.
- Xyuas qhov tseeb tias me nyuam puas ua tau yam koj xav kom nws ua.

TSWV YIM RAU NIAM TXIV

Peb sawv daws yeej muaj tej hnuv ntxhov siab kawg.

Tej zaus peb lam npau taws rau qhov tus me nyuam ua vim peb twb npau taws heev rau lwm tus neeg los yog lwm yam lawm. Yog qhov no tshwm sim ntau tshaj li qhov koj uv tau lawm, koj yuav tau mus nrhiav kev pab los yog kev txhawb nrog lwm tus sab nraum kuj yog ib lub tswv yim zoo.

Plaub qho uas yuav tshwj tau qhov koj npau taws

- 1. Tsum kiag!**
Tsum ib pliag kom siab nqig. Tos kom koj siab nqig tso koj mam rov qab cob qhia me nyuam dua.
- 2. Ntsia thiab mloog qhov koj tus me nyuam hais**
Qhov teeb meem yog dab tsi? Qhov ua rau nws tsis mloog yog dab tsi? Koj puas paub tseeb tias nws yeej tsis mloog lus? Puas yog koj tus me nyuam yeej tawv xws li nws tib thwb me nyuam?
- 3. Xav tso**
Koj xav tias yuav ua dab tsi? Xaiv qhov koj yuav ua tau. Koj xav kom me nyuam kawm tau dab tsi?
- 4. Ua**
Ua raws li koj tau txiav txim siab.

TSWV YIM RAU NIAM TXIV

Tswv yim pab kom koj siab nqig.

- Maj mam suav 1 mus txog 10. Xav txog qhov suav no, los yog xav txog tej yam koj zoo siab, tsis txhob xav txog qhov koj tus me nyuam tsis mloog hais.
- Ntsaws tes rau hauv hnab ris. Ua li no yuav pab kom koj txhob siv tes los hem los yog ntaus koj tus me nyuam.
- Nqus ib pa kom ntev, thiab maj mam tso pa tawm. Xav li qhov koj tso cov pa ncho hauv koj lub cev tawm los xwb.
- Txav tawm ntawm qhov chaw no. Mus rau lwm chav tsev los yog mus taug kev. (Koj tsuas ua li no yog me nyuam nyob ib leeg los tsis ua li cas los yog muaj lwm tus neeg pab saib.)
- Tham cov teeb meem no nrog koj tus hlub, cov kwv tij, los yog cov phooj ywg.