

Faib Nyeem Cov Phau Ntawv

Siv Sij Hawm Los Nrog Koj Tus Me Nyuam Nyob



Cov phau ntawv ua tau kev lom zem. Phau ntawv qhia tau qhov kev kawm. Cov phau ntawv pab ua cov iav thiab qhib lub qhov rai rau ib tug me nyuam lub ntuj. Phau ntawv pab kom tau zoo thiab kom ntsiag to rau lub sij hawm pw los yog txhua lub sij hawm!

Kev nyeem thiab sib faib phau ntawv nyeem ua ke yog ib qhov sij hawm zoo nrog rau koj tus me nyuam nyob nrog. Yog xav tau cov phau ntawv, lawv yog pub dawb nyob hauv koj lub chaw saib ntawv!



Nyeem ntawv nrog koj tus me nyuam:

- Txua ib qhov kom khov ib-tauj-ib kev phooj nrog koj thiab yuav pab koj tus me nyuam kom khov dua ntxiv
- Cov me nyuam loj hlob rau kev nyiam nyeem ntawv ua yuav tau qhov zoo txoj kev kawm nyob tom tsev kawm ntawv
- Cov me nyuam yuav tau txais kev to taub zoo txog lawv tus kheej thiab lub ntiaj teb ib cheeb tsam ntawm lawv
- Txhawb cov me nyuam txog kev siv lawv lub hlwb xav los tsim lawv zaj dab neeg nyob pem tsev thiab tom tsev kawm ntawv

Kev ua (mindful) niam txiv yog dab tsi?

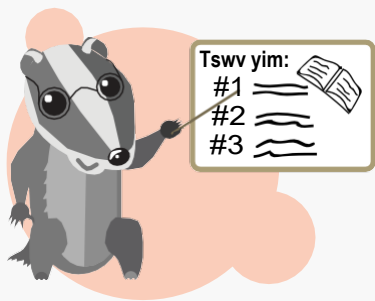
“Mindful parenting” txhais tias nyob nrog; nws txhais tias paub txog yam tshwm sim rau lub sij hawm ntawd thiab teb rau kev ntshaw ua zoo thiab tsis tau txiav txim rau koj tus kheej, koj tus me nyuam los yog teeb meem ntawd. Koj yuav muaj kev koom tes nrog koj tus me nyuam yog thaum koj kawm nyob nrog ua qhov kev siab zoo thiab qhib siab.

Kawm kev ua (mindful) niam txiv ua rau:

- Txo kev ntxhov siab rau niam txiv thiab me nyuam;
 - Pab txhawb me nyuam txog kev sib raug zoo;
 - Ntxiv rau kev niam txiv muaj kev txaus siab.



Nov yog cov tswv yim rau kev pab kev ua (mindful) niam txiv thaum nyeem ntawv rau koj tus me nyuam:



Qhia ib tug twg tias koj txhawj xeeb txog:

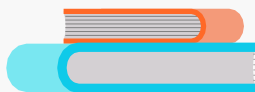
Cia kev nyeem ntawv ua ib lug sij hawm los txav ti ti thiab nyob ua ke. Cia koj tus me nyuam zaum ntawm koj ncej puab los yog ze rau koj. Los yog tig seb koj tus me nyuam puas xav tau qhov dav rau hnuv no.

Saib koj li kev xav, kev pom zoo li cas, thiab saib ib cheeb tsam ntawm koj rau lub sij hawm no.

Nyob rau ntawm thiab kev mloog txog:

Paub txog thaum koj lub hlwb xav txog thiab ces tseem rov xav txog koj tus me nyuam thiab phau ntawv koj thiab koj tus me nyuam nyeem.

Thaum nyeem, mloog thiab paub txog koj tus me nyuam yuav teb txog txoj dab neeg.



Siv sij hawm los sib tham:

Nquag hu koj tus me nyuam los nug cov lus teb, lam xav txog tej yam yuav tshwm sim ntxiv, los yog tsim lawv li zaj dab neeg kawg los yog ua lawv txoj dab neeg.

Nug koj tus me nyuam cov lus teb txog zaj dab neeg thiab mloog seb lawv yuav hais tau li cas. Siv lo lus nug yooj yim uas pib cov lus zoo li "Dab Tsi? Nyob Twg? Thaum Twg? Vim li Cas? Ua Cas? yuav pab koj thiab koj tus me nyuam los sib cog kawm thiab yuav tau cov lus nug zoo los nug txog txawm yog koj tus me nyuam tsis tau txawj hais lus.

Nco qab ntsoov hais tias qhov no tsis yog ib qhov kev sib xeem, tsis muaj lo lus yog los yog tsis yog rau cov lus teb no.

Siv koj lub sij hawm:

Cov phau ntawv rau cov me nyuam hluas yuav tsis muaj lus ntau tab sis tseem muaj ntau yam yuav hais txog qhov no. Sim ua hais kom qeeb thiab tham txog zaj dab neeg thiab cov duab ntawd. Thaum nyeem ntawv, mloog, thiab paub txog koj tus me nyuam teb li cas txog zaj dab neeg.

Nyeem ntawv nrog lub ntsej muag qhia tawm thiab siv cov suab tas lauv yuav laug tau lub sij hawm rau neb ob leeg.

Nyob twj ywm:

Cov me nyuam, feem ntau cov me nyuam ua tseem mos ab, tsis zaum twj ywm thaum nyeem zaj dab neeg rau;

thiab qhov ntawv los TAU KAWG(OK) vim lawv los yeej tseem mloog!

Lees rau koj tus kheej thiab koj tus me nyuam:

Kawm kev ua siab ntev:

Koj tus me nyuam tej zaum xav hnov zaj dab neeg no dua tag li thiab tag li dua; qhov ntawv los TAU KAWG (OK)! Maj mam ua thiab ua zoo rau koj tus kheej thiab koj tus me nyuam txawm yuav yog nej ib leeg twg twb muaj teeb meem los nyob mloog rau lawv los.

Paub txog tias thaum twg ib los yog neb ob leeg xav tau kev so thiab sim dua ib pliag ntxiv mus.

Nco ntsoov tias tus neeg ua hauj pab rau cov tub ntxhais hluas nyob hauv koj lub tsev saib ntawv (library) yog ib tug neeg zoo rau koj nrog tham txog cov phau ntawv thiab kev nyeem ntawv tswv yim!

Xav paub seb koj thiab koj tus me nyuam kev xav thiab teb thaum sib faib cov phau ntawv. Xav seb koj tus me nyuam xav li cas: xav paub ntxiv, tsim, ntshai, tu siab, zoo siab, txaus luag, los yog tsis qw li hnuv no.

Hais txog koj ne? Koj puas muaj kev lom zem los yog xav txog dhuav thiab ua rau meem txom?

