

**Pre-Niam Txiv Kev Txaus Siab**  
**(Make Parenting A Pleasure®)**

**Post -Niam Txiv Kev Txaus Siab**

Lub npe: \_\_\_\_\_ Chav kawm: \_\_\_\_\_ Hnub tim: \_\_\_\_\_

**Cov lus ntuav qhia:** Cov lus nug hauv qab no muaj qhov tseeb / cuav, ntau yam kev xaiv, thiab sau rau hauv qhov cuav raws li Kev Ua Niam Txiv Kev Txaus Siab (Make Parenting A Pleasure) cov ntaub ntawv kawm, tseem hu ua MPAP. Rau txhua lo lus nug, xaiv ib lo lus teb uas zoo tshaj plaws rau cov lus nug. Thov nco ntsoov teb rau txhua lo lus nug.

1. Txhawm rau kom muaj kev cia siab tiag tiag ntawm kuv tus me nyuam tus cwj pwm, kuv yuav tsum nkag siab cov yam ntxwv ntawm kuv tus me nyuam txoj kev loj hlob.  
☐ <sub>T</sub> Muaj tseeb ☐ <sub>F</sub> cuav
2. Raws li cov niam txiv peb qhia thiab ua qauv tias yuav ua li cas \_\_\_\_\_ nrog kev ntxhov siab.
  - a.) ☐ txom nyem
  - b.) ☐ sib ntaus sib tua
  - c.) ☐ tiv thaiv
  - d.) ☐ noj nyob
3. Kev txawj ua niam txiv kom zoo.  
☐ <sub>T</sub> Muaj tseeb ☐ <sub>F</sub> cuav
4. " \_\_\_\_\_ kev sib txuas lus pib nrog qhov peb ua."
  - a.) ☐ Siv tau
  - b.) ☐ quab yuam
  - c.) ☐ Ua ntsiag to
  - d.) ☐ Tsis ncaj
5. Raws li Kev Ua Niam Txiv Kev Txaus Siab, leej twg ntawm cov no yog ib qho ntawm "Tsib Lub Hauv Paus Tswj Xyuas Kev Nyuaj Siab Ntev"?
  - a.) ☐ tsis txhob thov kev pab los ntawm tsev neeg thiab cov phooj ywg
  - b.) ☐ saib xyuas koj tus kheej
  - c.) ☐ tsis nco qab txog kuv tus kheej txoj kev xav thiab txhawj txog lwm tus
  - d.) ☐ saib xyuas koj cov me nyuam

**5 POST**

Cov nqe lus twg hauv qab no yog qhov piv txwv zoo tshaj plaws ntawm "Kuv" nqe lus:

- a.) ☐ "Kuv tsis nyiam qhov koj nyuam qhuav hais vim koj ib txwm hais li ntawv."
- b.) ☐ "Kuv ib txwm pub kev txhawj xeeb thaum koj tsis hu thiab qhia rau kuv paub tias koj yuav

tuaj lig."

c.) ☐ "Kuv zoo siab thaum peb npaj."

d.) ☐ "Kuv txhawj xeeb thaum koj tsis hu thiab qhia rau kuv paub tias koj yuav tuaj lig vim kuv ntshai muaj qee yam tsis raug."

6. Kawm kom sib txuas lus zoo yuav siv sij hawm xyaum.  
Tseeb los cuav

7. Kev npau taws yog \_\_\_\_\_ kev xav.

a.) ☐ tsis tsim nyog

b.) ☐ ib txwm yog

c.) ☐ txawv ntawm

d.) ☐ cim ntawm

8. Kev mloog tsis yog qhov tseem ceeb thaum sib txuas lus kom tau zoo.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

## 8 POST

Kev so thiab noj zaub mov tsis tseem ceeb rau kev loj hlob ntawm lub cev.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

9. " \_\_\_\_\_ yog siv los qhia cov me nyuam kom qhuab ntuas lawv tus kheej."

a.) ☐ Kev qhuab ntuas

b.) ☐ Sij hawm

c.) ☐ Kev nthuav qhia

d.) ☐ Kev saib xyuas

10. Kev Noj "Niam Txiv Lub Sij Hawm" yog ib txoj hauv kev zoo los daws cov teeb meem tshwj xeeb ntawm cov me nyuam.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

11. Ib qho piv txwv ntawm qhov tsim nyog thiab nyiam kov yog:

a.) ☐ ib puag

b.) ☐ ib hnua

c.) ☐ ib yam ntawm lub taub hau

d.) ☐ tag nrho cov saum toj no

12. Kuv tsis tas yuav tsum paub txog kuv tus kheej cov kev cia siab txhawm rau txiav txim siab kev qhuab qhia zoo.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

13. Raws li Daim Ntawv Qhia Kev Ua Niam Txiv Kev Txaus Siab, ob hom kev mloog zoo li cas?

a.) ☐ nquag thiab txiav txim siab

b.) ☐ ntsiag to thiab txiav txim siab

- c.) ☐ tsis muaj qhov saum toj no
- d.) ☐ nquag thiab ntsiag to

14. Cov nqe lus twg hauv qab no yog qhov piv txwv zoo tshaj plaws ntawm "Kuv" nqe lus
- a.) ☐ "Kuv tsis nyiam qhov koj nyuam qhuav hais vim koj ib txwm hais li ntawv."
  - b.) ☒ "Kuv ib txwm txhawj xeeb thaum koj tsis tau hu thiab qhia rau kuv paub tias koj yuav tuaj lig."
  - c.) ☐ "Kuv zoo siab thaum peb npaj."
  - d.) ☐ "Kuv txhawj xeeb thaum koj tsis hu thiab qhia rau kuv paub tias koj yuav tuaj lig vim kuv ntshai muaj qee yam tsis raug."

#### 14 POST

Raws li Niam Txiv Kev Txaus Siab, leej twg ntawm cov no yog ib qho ntawm "Tsib Lub Hauv Paus Tswj Xyuas Kev Nyuaj Siab Ntev"?

- e.) ☐ tsis txhob thov kev pab los ntawm tsev neeg thiab cov phooj ywg
- f.) ☐ saib xyuas koj tus kheej
- g.) ☐ tsis nco qab txog kuv tus kheej txoj kev xav thiab txhawj txog lwj tus
- h.) ☐ saib xyuas koj cov me nyuam

15. Lub hom phiaj ntawm kev qhuab qhia yog qhia cov me nyuam txog tej yam uas lawv yuav tsum paub kom ua tiav hauv lawv lub zej zog raws li kev koj noj koj ua.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

16. Thov txhais **lub txim, Kev qhuab ntuas, thiab kev tsim txom**. Sau cov cuav nrog cov yuav tsum ua siab loj.

\_\_\_\_\_ yog kev puas tsuaj. Qhov no "txo tag nrho tus me nyuam, tsis yog tus me nyuam tus cwj pwm nkaus xwb."

\_\_\_\_\_ yog kev qhia. Nws yog li cas "peb qhia peb cov me nyuam txog peb npis lus, kev cai, thiab vim li cas lawv tseem ceeb."

\_\_\_\_\_ tuaj yeem yog lub cev, tsis saib xyuas, kev sib deev, los sis kev txoj kev xav.

17. Yog tias kuv tus me nyuam muaj kev loj hlob qeeb, kuv tsis tas yuav hloov kuv qhov kev cia siab rau kuv tus me nyuam.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

18. Txhawm rau pab cov me nyuam xaiv kev nyab xeeb thiab noj qab nyob zoo, ua niam txiv, peb yuav tsum muaj chaw, txhawb nqa, thiab pab cuam.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

19. Kev ntxhov siab tsis yog ib feem ntawm kev ua niam txiv.

☐ T Muaj tseeb ☐ F cuav

20. Thaum peb sib tham txog kev sib txuas lus thiab kev ua niam ua txiv peb yuav tsum yog qhov \_\_\_\_\_ thiab hwm kev sib txawv ntawm kab lis kev cai thiab kev koj noj koj ua.

- a.) ☐ ncaj ncees

- b.) ☐paub
- c.) ☐ntxhov siab
- d.) ☐ntsiag to

21. Nrog rau cov me nyuam, qhov tsim nyog thiab kev hlub kov yog txoj kev sib txuas lus muaj zog tshaj plaws.

☐T Muaj tseeb ☐F cuav

22. Txoj kev kuv teb rau kev ntxhov siab tuaj yeem cuam tshuam txoj kev uas kuv teb rau kuv cov me nyuam.

☐T Muaj tseeb ☐F cuav

## 22 POST

Kev txhim kho kev ua niam ua txiv zoo tsis yog ib txoj hauv kev txuas mus ntxiv.

☐T Muaj tseeb ☐F cuav

23. Ua kom ib puag ncig zoo thiab muaj kev nyab xeeb kom koj tus me nyuam tuaj yeem tshawb nrhiav thiab kawm suav nrog:

- a.) ☐npog cov qhov hluav taws xob
- b.) ☐muab cov rooj uas tawg tshem tawm ntawm ncav cuag
- c.) ☐ob hoob a thiab b
- d.) ☐tsis muaj qhov saum toj no

24. Kev txhim kho kev ua niam ua txiv zoo tsis yog ib txoj hauv kev txuas mus ntxiv.

☐T Muaj tseeb ☐F cuav

## 24 POST

Txoj kev kuv teb rau kev ntxhov siab tuaj yeem cuam tshuam txoj kev kuv teb rau kuv cov me nyuam. T los sis F

☐T Muaj tseeb ☐F cuav

25. Cov niam txiv, raws li lub hauv paus ntawm tsev neeg, xav tau kev pab txhawb nqa.

☐T Muaj tseeb ☐F cuav

26. Thaum peb tuaj yeem muab siab zoo rau \_\_\_\_\_, ces peb tuaj yeem muab siab zoo rau peb cov me nyuam.

- a.) ☐menyuam yaus
- b.) ☐peb tus kheej
- c.) ☐tsev neeg
- d.) ☐peb cov phooj ywg

27. Yog tias peb tus qauv ntawm tus kheej hais lus yog qhov zoo ces peb yuav muaj kev cia siab ntau yam, muaj kev cia siab, zoo siab, tsis tshua muaj kev txhawj xeeb, thiab tsis tshua muaj kev ntxhov siab.

☐T Muaj tseeb ☐F cuav

28. "NBC' ntawm Kev Tswj Yus Tus Kheej (Handling Anger)" yog: Daim Ntawv Ceeb Toom, Ua pa, thiab

- \_\_\_\_\_.
- a.) ☐ Qhia kom meej
  - b.) ☐ Hloov
  - c.) ☐ Tswj
  - d.) ☐ Tiv thaiv

29. So thiab noj zaub mov tsis tseem ceeb rau kev loj hlob ntawm lub cev.

☐<sub>T</sub> Muaj tseeb ☐<sub>F</sub> cuav

#### 29 POST

Kev mloog tsis yog qhov tseem ceeb thaum sib txuas lus zoo.

☐<sub>T</sub> Muaj tseeb ☐<sub>F</sub> cuav

30. Kev quaj, muaj mob, luag ntxhi, thiab ua raws li kev txav mus los yog cov piv txwv ntawm tus me nyuam mos txoj kev sib txuas lus.

☐<sub>T</sub> Muaj tseeb ☐<sub>F</sub> cuav

31. Koj vam tias yuav kawm tau dab tsi los ntawm kev kawm cov chav kawm no?

#### 31 POST

Koj kawm tau dab tsi los ntawm chav kawm no?

---

---

---