



Ntaub Ntawv Qhia Txog Me Nyuam Pom Kev Tsim Txom Hauv Tsev

Lub Ntsiab

Kev ceeb ntshai los ntawm kev tsim txom hauv tsev yeej raug hnyav tau coob tshaj cov neeg laus uas tiv dhau. Me nyuam tau ntsib txoj kev tsim txom los ntawm ib leej niam, leej txiv los tus neeg saib xyuas yuav muaj feem npuab mob, feem ntau yuav raug tsim txom, muaj teem meem kawm ntawv, thiab muaj kev nyuaj siab los teeb meem nrog kev loj hlob. Tab sis, muaj ntau txoj kev tiv thaiv los pab tau kom me nyuam nyiaj taus, thiab txhawb kom lawv muaj peev xwm kho tus kheej thiab nrhiav kev nyob zoo. Los ntawm kev paub txog me nyuam kev raug tsim txom hauv tsev muaj ceem npaus cas, cov muab kev pab cuam thiab cov neeg ua hauj lwm nrog me nyuam thiaj li muaj hauv kev pab thaum paub txog kev ceeb ntshai (trauma-informed) thiab tsom kwm rau me nyuam.

- **Kev Tsim Txom Hauv Tsev:** hais txog tus cwj pwm los ntawm ib tug txwj nkawm tswj lawv tus pom niam los txiv nrog kev tsim txom xws li nrog lub ces, txoj kev siab xav, txoj kev xav, kev sib deev, los nyiaj txiag.
- **Me nyuam pom kev tsim txom hauv tsev:** hais txog thaum ib tug me nyuam pom ntsoov kev tsim txom tshwm sim rau lawv niam, lawv txiv los tus neeg saib xyuas, pom tom qab, los ntsib txoj kev tsim txom hauv tsev.

Kev Hov Ntau Uas Muaj

Kev sov ntsuam thiab cov ntaub ntawv muaj hais txog me nyuam pom los raug kev tsim txom hauv tsev qhia tau hais tias yuav tsum ntsuas thiab txhawb cov me nyuam thiab cov neeg saib xyuas uas tsis tsim txom. Cov neeg sawv cev ntawm me nyuam cim tseg hais tias cov ntaub ntawv soj ntsuam yuav tsis qhia tas vim muaj ib txia neeg tsis hais tawm, vim me nyuam tseem vam niam txiv thiab yam tsis zoo nkauj los ntawm kev tsim txom hauv tsev.

- Raws li [2008 National Survey on Children's Exposure to Violence](#), 1 tug ntawm 4 tug me nyuam (26%) pom kev tsim txom hauv lawv lub neej ntawm lawv tsev neeg. 1 tug ntawm 15 tus (6.6%) pom kev tsim txom ntawm ib nkawm niam txiv uas cuam tshuam rau lawv niam, los lawv txiv xyoo tas los.
- [2003 study published by the Journal of Interpersonal Violence](#) qhia tau hais tias 15.5 lab tus me nyuam nyob hauv teb chaws United States nyob nrog tsev neeg uas muaj kev tsim txom ntawm ib nkawm niam txiv xyoo tas los, thiab

xya lab tus me nyuam nyob nrog tsev neeg uas muaj kev tsim txom hnyav heev ntawm ib nkawm niam txiv.

Kev Tau Txais

Thaum me nyuam pom los ntsib kev tsim txom hauv tsev yuav ua tau rau lawv muaj teeb meem tam sim thiab ntev mus uas raug lawv txoj kev siab xav, kev xav, thiab lub cev loj hlob. Li no tsom kwm rau kom cov neeg ua hauj lwm nrog me nyuam yuav tsum paub txog kev ceeb ntshai (trauma-informed) hauv lawv lub chaw ua hauj lwm, thiab nkag siab zoo txog Tej Yam Phem Uas Tshwm Sim Rau Me Nyuam (Adverse Childhood Experiences (ACEs)) uas yuav raug hnyav heev lawv txoj kev loj hlob thiab cwj pwm.

- [A 1997 study conducted by the Centers for Disease Control \(CDC\) and Kaiser Permanente](#) pom hais tias me nyuam uas ntsib kev ceeb ntshai thaum tseem yau (nrog rau kev tsim txom huav tsev) muaj feem mob hnyav thaum yav laus ntau dua xws li kev nyuaj siab, mob plaws, siv yeeb siv ntshuaj, hau luam yeeb, thiab feem ntau lawv yuav xeeb me nyuam thaum npaj tsis txhij. Lawv muaj feem ntsib kev ntshov siab, kev xav txov lawv txoj sia, thiab post-traumatic stress disorder (PTSD).
- [Futures Without Violence](#) qhia tau hais tias cov me nyuam uas ntsib kev tsim txom hauv tsev yuav muaj kev hloov los ntawm kev xav (xws li ib pliag zoo siab ib pliag chim siab, ntshai heev, thiab kev ua phem) thiab cwj pwm (xws li teeb meem pw tsis tsaug zog, npau taws, thiab kev ntshov siab thaum sib ncaim).

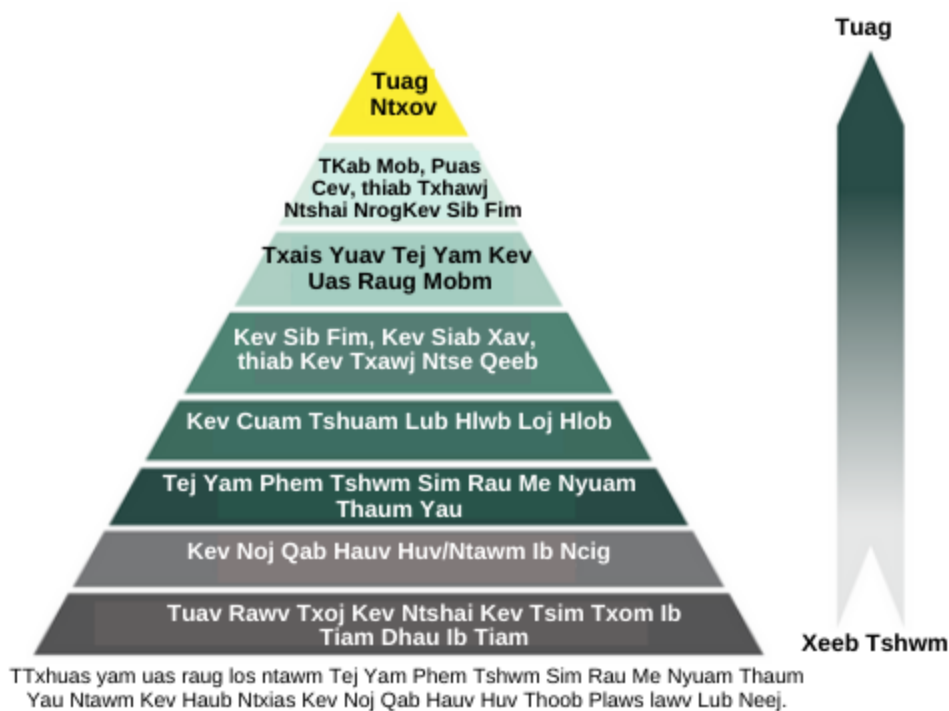


Image Credit: ACE Pyramid, [CDC](#)

Txoj Kev Tiv Thaiv

Kev nyiaj taus yog tus peev xwm ntawm ib tug neeg uas ntsib kev cov nyom thiab kev tsim txom. Muaj ntau txoj kev tiv thaiv rau ib tug neeg, ib tsev neeg, tej pej xeeb, thiab zej zog uas txhawb tau kev nyiaj taus rau me nyuam uas ntsib kev tsim txom hauv tsev. Tseem ceeb heev, yog muaj kev sib raug zoo nrog ib tug neeg saib xyuas uas tsis tsim txom yuav pab muab kev hlab, kev txhawb, thiab kev nyab xeeb rau tus me nyuam. Cov neeg pab cuam txhawb tau txoj kev tiv thaiv thaum lawv yaum tus neeg saib xyuas uas tsis tsim txom kom koom laj txheej thiab kev pab, xws li kev cob qhia ua ke nrog tus neeg laus thiab me nyuam. Lwm txoj kev tiv thaiv yog muaj kev sib txuas zoo nrog tej pej xeeb thiab cov coj kev lis kev cai, kev sib raug zoo nrog lwm tus neeg laus los tib neeg, mus kawm ntawv tsis tu ncua, thiab ntxiv dag zog kom paub txog kev siab xav thiab kev pab kom siab nqis. Yog xav paub ntxiv, nyeem [“Protective Factors for Survivors of Domestic Violence”](#) los ntawm Quality Improvement Center on Domestic Violence in Child Welfare.

Kev Pab Cuam Tshuam Ua Tau Li Siab Xav

Muaj ntau yam kev pab cuam tshuam rau kev ceeb ntshai ua tau li siab xav rau me nyuam uas pom kev tsim txom hauv tsev. Yeej tsis muaj txoj hauv kev uas yuav yog “ib yam uas haum txhua yam”, tab sis tseem ceeb rau cov neeg sawv cev, koom haum ua hauj lwm rau me nyuam, tsev kawm ntawv, thiab cov niam txiv uas xav tiv thaiv kom paub txog ntau txoj kev pab cuam tshuam, nrog rau yuav tsum paub seb cov neeg kawm tiav uas muab kev pab cuam tshuam puas tsim nyog. National Child Traumatic Stress Network tau tsim ib co [fact sheets](#) (ntaub ntawv soj ntsuam) thiab [assessment tools](#) (kev ntsuam xyuas) kom pab koj ntsuas. Txuas ntxiv, Futures Without Violence tau sau ua ke [a list of evidence-based practices](#) (ib cov pov thawj-raws li kev ua tau) tiv thaiv, pab cuam tshuam/kho, thiab laj txheej raws tus qauv rau me nyuam uas pom kev tsim txom. Tas nrho cov kev pab cuam tshuam yuav tsum paub txog kev ceeb ntshai (trauma-informed), paub txog kev lis kev cais thiab tsom kwm txhawb kev nyiaj taus, kom zoo thiab kev cia sia rau me nyuam uas pom kev tsim txom thiab kev raug mob.

Nrhiav Kev Txhawb

Txuas ntxiv rau kev txhawb tam sim no los ntawm [OVW Children & Youth and Engaging Men grantee programs](#) toob plaws teb chaws, tshuav ntau txoj kev pab los tsim kom paub txog kev thawb cov me nyuam uas pom los sis raug kev tsim txom hauv tsev.

- [ACEs Aware](#) muaj kev pab rau cov kws kho mob ntsuas thiab kuaj Tej Yam Phem Uas Tshwm Sim Rau Me Nyuam (Adverse Childhood Experiences)
- [The National Child Traumatic Stress Network](#) ceev tseg cov ntaub ntawv soj ntsuam (lus Askiv thiab lus Mev) rau cov niam txiv thiab neeg pab cuam qhia txog ib nkawm niam txiv los sis me nyuam uas raug tsim txog.

- [Promising Futures](#) yog kev pab kom laj txheej muaj kev hloov los sis txhim kho lawv lub peev xwm pab cov poj niam thiab me nyuam uas raug kev tsim txom kom zoo. Qhov website no muaj ntaub ntawv soj ntsuam, laj txheej ntsuas kev pab, quav rau kev pab cuam tshuam, thiab ntau ntiv.
- Nyeem Futures Without Violence's daim ntawv uas muaj lub npe hu ua ["Everyday Magic: 16 Ways Adults Can Support Children Exposed to Violence and Trauma"](#)