

## Gia Đình Cam Kết Không Bạo Động

Tạo hòa bình phải bắt đầu từ chúng ta và gia đình trước. Mỗi người trong chúng ta, những người trong gia đình \_\_\_\_\_, hãy hết sức cam kết trở thành những người hòa bình, không bạo hành:

### Tôn Trọng Mình và Người Khác

Tôn trọng mình, tôn trọng người khác, tránh phê bình bừa bãi, không dùng những tiếng ganh ghét, không đánh nhau và không cư xử tự hoại mình.

### Nói Năng Tốt Đẹp Hơn

Chia sẻ những cảm nghĩ một cách thành thực, tìm những cách êm đềm để diễn tả sự giận dữ của mình, và tìm cách giải quyết vấn đề cho êm thấm.

### Lắng Nghe

Lắng nghe nhau nói, đặc biệt đối với người không đồng ý với mình, hãy xét coi những nhu cầu và cảm nghĩ của người khác hơn là cứ tiếp tục khư khư theo ý mình.

### Tha Thứ

Xin lỗi và hàn gắn khi làm tổn thương người khác, hãy tha thứ cho người, đừng giữ thái độ hằn học.



### Tôn Trọng Thiên Nhiên

Chăm sóc môi trường chung quanh, tôn trọng mọi sinh vật, kể cả những thú nuôi trong nhà.



### Giải Trí Một Cách Sáng Tạo

Chọn lựa giải trí và những đồ chơi có tính cách yểm trợ những giá trị gia đình. Tránh giải trí những gì có tính cách bạo hành, không thích hợp.

### Can Đảm

Thử thách với bạo hành dưới mọi hình thức mỗi khi gặp phải, dù tại nhà, trường học, nơi làm việc hay trong cộng đồng. Đứng chung với những người bị đối xử bất công.

Đây là lời cam kết của chúng tôi. Đây là những mục tiêu của chúng tôi. Chúng tôi sẽ kiểm soát lại những gì mà chúng tôi đã cam kết., mỗi tháng một lần, vào ngày \_\_\_\_\_ trong suốt thời gian mười hai tháng tới để chúng tôi có thể giúp nhau trở thành những người hòa bình hơn.

Những người trong gia đình cam kết ký tên dưới đây:

---

---

---

---

---

---

---

---

***“Bỏ bạo động, từng gia đình một, bắt đầu với gia đình mình trước”***