

비폭력 가족서약

평화 만들기는 우리 자신과 우리 가족 안에서 시작되어야 합니다. 가족의 구성원인 우리 각자는 비폭력적이고 평화를 사랑하는 사람이 되는데 최선을 다할 것을 약속합니다:

나 자신과 다른 사람들을 존중한다 나 자신을 존중한다; 다른 사람들을 인정한다; 그리고 냉혹한 비판, 혐오스런 말들, 신체적인 공격, 자해적인 행위를 삼가한다.

더 질적인 대화를 한다 나의 느낌들을 정직하게 나누고, 나의 분노를 표현할 안전한 방법들을 찾는다. 그리고 평화적으로 문제를 해결하도록 일한다.

듣는다 다른 사람들의 말을 주의 깊게 듣는다. 특히 나와 의견이 일치하지 않는 사람들의 말을 주의 깊게 듣는다. 그리고 나 자신의 감정이나 욕구만 주장하기 보다는 다른 사람들의 감정과 욕구를 배려한다.

용서한다 내가 다른 이에게 상처를 입혔을 때 사과하고 고친다. 다른 이들을 용서하고, 원한을 품지 않는다.

자연을 존중한다 환경과 애완동물을 포함한 모든 살아있는 것들을 존경과 사랑으로 대한다.

창조적으로 논다 우리 가족의 가치관에 도움을 주는 있는 놀이와 장난감을 선택하고, 마치 폭력이 흥미롭고 재미있으며 혹은 허용해도 되는 것처럼 만드는 그런 놀이를 피한다.

용기를 가진다 가정, 학교, 일터 혹은 지역사회 그 어디서든 내가 마주치는 모든 형태의 폭력에 도전한다. 그리고 부당한 대우를 받는 사람들과 함께 한다.

이것은 우리의 서약입니다. 이것은 우리의 목표들입니다. 우리는 앞으로 12달 매달 한 번씩 _____일에, 우리가 무엇을 서약했는지 스스로 점검하겠습니다. 그래서 우리는 좀 더 평화를 사랑하는 사람이 되도록 서로를 도울 수 있습니다.

서약한 가족 구성원은 아래에 서명합니다:

“폭력을 없애기, 한 번에 한 가족씩, 우리부터 시작하자”