

### ***Pangako ng Pamilya sa Walang Karahasan***

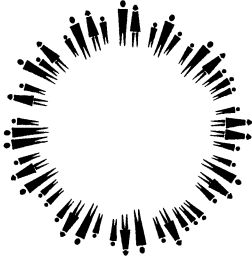
Ang paggawa ng katahimikan ay kinakailangan na magsimula sa ating sarili at sa ating pamilya. Ang bawa't isa sa atin, myembro ng pamilyang \_\_\_\_\_, ay nangangako sa atin sarili sa lahat ng ating magagawa na maging hindi marahas at matahimik na tao.

#### **Igalang ang Sarili at Iba**

Igalang ang aking sarili, igalang ang iba at iwasan ang pamimintas, mga salita na nakakasakit, pananakit sa iba at pag-uugali na nakakasira sa sarili.

#### **Makipagusap ng Mas Mabuti**

Ibahagi ang aking mga damdamin ng tapat, humanap ng ligtas na paraan upang maipahayag ang aking galit, at ang paglutas ng mga problema ng matiwasay.



#### **Makinig**

Makinig ng mabuti sa isa't isa, lalong lalo na sa mga hindi umaayon sa akin, at isaalang-alang ang damdamin at pangangailangan ng iba kaysa sa ipag-pilitan ang aking sariling paraan.



#### **Magpatawad**

Humingi ng kapatawaran at magbago kung ako ay nakasakit ng iba, magpatawad, at huwag magtanim ng sama ng loob.

#### **Igalang ang Kalikasan**

Tratuhin ang kalikasan at ang lahat ng bagay na may buhay, kasama ang ating mga alagang hayop, ng may paggalang at pagmamalasakit.

#### **Maglaro na May Nagagawa**

Pumili ng libangan at mga laruan na sinusuportahan ang mga pinahahalagahan ng pamilya at iwasan ang libangan na ginagawa ang karahasan na mukhang nakakagalak, nakakatuwa o karapat-dapat.

#### **Maging Magiting**

Tutulan ang karahasan sa lahat ng klase anuman oras na nakaharap ko ito, sa bahay, sa paaralan, sa trabaho, o sa komunidad, at ipagtanggol ang iba na hindi trenatrato ng tama.

Ito ang aming pangako. Ito ang aming mga layunin. Titignan namin ang aming sarili kung ano ang aming pangako isang beses sa isang buwan sa \_\_\_\_\_ sa loob ng labing-dalawang buwan upang matulungan namin ang isa't isa na maging mas lalong mapayapang tao.

Ang mga myembro ng pamilya na nangangako pumirma sa ibaba:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

***" Ang pagtanggap sa karahasan, isa-isang pamilya, umpisa sa ating sariling pamilya."***

-----