



## Hais qhov zoo

### Cuaj yam qhia txog tus neeg zoo

#### 1. Saib kom zoo

**Paub txog thiab nrog cov neeg nyob ib ncig ntawm koj.**

- Paub txog muaj kev tshwm sim nyob hauv peb lub zos
- Saib xyuas qhov teeb meem kom zoo – xws li seb tus neeg hais dab tsi
- Saib tag rho qhov teeb meem – txhua qhov teeb meem yeej muaj qhov mus taus
- Qhib koj txoj kev xav pom rau qhov zoo – txhua tus neeg xav pom qhov tshiab

#### 2. Mloog

**Mloog lwm cov neeg hais es thiaj to taub lawv hais dab tsi.**

- Nrhiav kev pab kom to taub; mloog zoo seb hais dab tsi tiag
- Nug cov lus tseem ceeb
- Fwm tus neeg thiab nws txoj kev xav los ntawm koj cov lus koj siv thiab koj tus xeeb ceem
- Coj koj tus xeeb ceem kom zoo xws li txhob ua tus tsis xav mloog tus neeg ntawd hais thiab pheej nrog lwm tus tham

#### 3. Txais tos txhua tus

**Txais tos txhua tus neeg tuaj tawm tswv yim los tsim kos lub zos.**

- Yuav tsum paub koj lub zos coj li cas mas thiaj paub yuav pab tau
- Txais tos txhua haiv neeg txoj kev xav
- Nrhiav neeg pab; ua txoj hauj lwm kom tiav hlo li hais tau; koj tus kheej los yuav tsum pab thiab!
- Siv cov lus uas sawv daws yuav nkag siab thiab to taub. Tsis txhob siv cov lus uas neeg tsis tshua siv los yog tsis tau hnov dua li

#### 4. Tsis txhob taug xaiv

**Tsis txhob ua li lwm tus neeg taug xaiv ua.**

- Nrhiav kom tau qhov tseeb; paub txog qhov tseeb xwb
- Fwm thiab hais qhov tseeb xwb; lees cov lus koj hais; Ua tus neeg lawv tseeg tau
- Ua tus neeg ncaj ncees thiab zoo siab hlo rau yam hauj lwm yus ua tiav; coj tus xeeb ceem kom zoo es lwm tus neeg thiaj kawm tau qhov zoo
- Zam txim rau cov neeg tuaj tsis tau

#### 5. Fwm lwm tus

**Txais lwm tus neeg thiab lawv txoj kev xav, tseem yog neb ob leeg tsis nyiam los neb yuav tau sib fwm.**

- Saib tus neeg muaj nuj nqi; txais nws txoj kev pab, kev txawj ntse, kev hlub, thiab nws haiv neeg
- Thaum tsis nkag siab yuav tsum tau nug kom paub
- Fwm lub tswv yim tshiab thaum coj los tham
- Tswj koj tus kheej kom nyob tus, coj tus xeeb ceem kom zoo

#### 6. Nrhiav qhov teeb meem

**Saib qhov teeb meem kom sawv daws pom zoo tsim kho; tsis txhob hais lwm yam; cia li ua vim cov coob pom zoo lawm.**

- Saib qhov teeb meem yog dab tsis; tsis muaj qhov chim; tham txog qhov teeb meem xwb
- Muaj kev phooj ywg; muaj kev sib nkag siab
- Rau siab sib pab kom muaj kev sib tseeg siab

#### 7. Sib kho kev phooj ywg

**Ua qhov ncaj ncees, thov txim thiab zam txim rau.**

- Nco qab koj tus kheej ua dab tsis thiab cov lus koj hais
- Zam txim rau tus neeg hais thov txim rau koj
- Zam txim thiab cia cov teeb meem dhau mus

#### 8. Siv cov lus zoo coj los hais

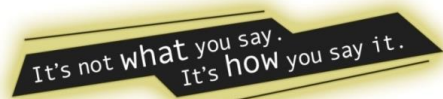
**Xav cov lus ua ntej koj mam hais.**

- Hais qhov teeb meem yog dab tsis es yuav tsim kho li cas
- Thaum tsis pom zoo ua, hais qhov teeb meem ntawm xwb tsis txhob hais txog lwm yam teeb meem txog tus kheej
- Xyaum lwm tus neeg txoj kev pom thiab kev qhia

#### 9. Paub yus txoj hauj lwm

**Xyaum hais lus zoo thiab coj tus xeeb ceem zoo.**

- Hais yus tus kheej xwb; siv “kuv” thaum koj hais lus
- Tsis txhob liam lwm tus neeg txog ntawm qhov teeb meem
- Coj tus kheej kom zoo es lwm tus neeg thiaj muaj kev tseeg yus
- Hais cov lus tseeb xwb



**Tsis yog qhov koj hais. Yog cov lus koj coj los hais.**

**SpeakYourPeaceSWC.org**

owned by the community | a program of InCOURAGE

incourage