



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 koj 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; koj 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 koj los tham
- Tswj koj tus kheej kom nyob tus, koj 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 koj 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 ntawv 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 koj 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

IT'S NOT **WHAT** YOU SAY.
IT'S **HOW** YOU SAY IT.

speakyourpeaceswc.org

incourage
community foundation®