ການບໍ່ໃຊ້ກຳລັງຮຸນແຮງ

ຄວາມ ສເມີພາບ

ເຈັ້ຍຣະຈາແລະ ບໍ່ເອົາປຽບກັນ

ຊອກຫາແນວແກ້ໃຂບັນຫາທີ່ເປັນທີ່ພໍໃຈທັງສອງຝ່າຍ. *ຍອມຮັບຮູ້ການປ່ຽນແປງ. *ຕຽມພ້ອມທີ່ຈະອ່ອນຍອມໃຫ້ກັນ.

ປະພຶດແນວທີ່ ບໍ່ມີການຂົ່ມຂູ່

ເວົ້າແລະກະທຳແຕ່ສິ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງມີຄວາມປອດພັຍ ແລະມີຄວາມສບາຍໃຈ ໃນການປາກເວົ້າແລະກະທຳຕາມຊອບໃຈຂອງລາວ.

ເປັນເພື່ອນມິດ ໃນດ້ານເສຖກິດ

ຕັດສິນໃຈຮ່ວມກັນກ່ຽວກັບເລື້ອງເງິນຄຳ * ຕັ້ງໃຈແນ່ນອນໃຫ້ຄູ່ທັງສອງໄດ້ຮັບຜົນປະໂຫຍດຈາກການໃຊ້ເງິນນຳກັນ.

ນັບຖືກັນ

ຟັງລາວຢ່າງບໍ່ມີການຊອມເອົາຄວາມຜິດລາວ * ມີຄວາມເຂົ້າໃຈກັນ ແລະຈິງໃຈຕໍ່ກັນ * ໃຫ້ຄຸນຄ່າຄວາມຄິດເຫັນຂອງລາວ.

ຮັບເອົາໜ້າທີ່ ຮັບຜິດຊອບຊ່ອຍກັນ

ຕົກລົງກັນແບ່ງວຽກພາຣະໃຫ້ກັນຢ່າງຖືກຕ້ອງ ແລະຕັດສິນໃຈເລື້ອງຄອບຄົວຮ່ວມກັນ.

ເຊື່ອຖືກັນແລະອູ້ມຊູກັນ

ໃຫ້ຄວາມອູ້ມຊູຈຸດໝາຍຂອງຊີວິດລາວ * ໃຫ້ຄວາມນັບຖືແກ່ລາວ ໃນດ້ານຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ, ໝູ່ຄູ່ຂອງລາວ, ກິຈການຂອງລາວ ແລະ ຄວາມນຶກຄິດຂອງລາວ.

ການເປັນພໍ່ແມ່ ທີ່ມີຄວາມຮັບຜິດຊອບ

ຊ່ວຍກັນທຳໜ້າທີ່ເປັນພໍ່ແມ່ ແລະເປັນຕົວຢ່າງທີ່ດີແກ່ລູກ ຄືໃຊ້ແຕ່ຄວາມດີສູ້ ແລະບໍ່ໃຊ້ກຳລັງຮຸນແຮງ.

ຄວາມສັດຊື່ ແລະ ການຍອມຮັບ

ຍອມຮັບເອົາໜ້າທີ່ຂອງຕົນເອງ
* ຮັບຮູ້ເອົາການທີ່ຕົນໄດ້ກະທຳຮຸນແຮງລົງໄປ * ຍອມຮັບວ່າຕົນເອງໄດ້ຜິດໄປ
* ເວົ້າລົມກັນຢ່າງເປີດເຜີຍແລະຈິງໃຈຕໍ່ກັນ.

ການບໍ່ໃຊ້ກຳລັງຮຸນແຮງ

Source:
Education Groups
For Men Who Batter:
The Bulletin Model.
Ellen Pence and Michael Paymer.