

## Сила одного

*Мы приглашаем вас и вашу семью присоединиться к проекту «РУКИ», вместе с сотнями тысяч детей и взрослых по всему миру, принявших обещание “Purple Hands Pledge”. Мы объединяемся, т. к. осознаем силу и ценность выбора каждого использовать свои руки, чтобы помогать, а не обижать ни себя, ни других.*

Обещание разработано, чтобы помогать людям всех возрастов обращать внимание на то, что мы говорим и делаем для себя и других, что может причинить боль. Оно также о том, чтобы обращать внимание на то, что говорят и делают другие для нас, и просить о помощи, если нас обидели. Принимая обещание, стремитесь жить, следуя этим словам:



**«Я не обижу ни себя, ни других, ни руками, ни словами»®**

- ♥ **Обсудите в семье выбор, который делает каждый, когда сердится или расстраивается. Все сердятся. Все ссорятся.**
- ♥ **Злость – это чувство. *Оскорбление и жестокость – это всегда выбор.***
- ♥ **Обсудите, чего вы не сделаете руками и словами, когда злитесь.**
- ♥ **Пообещайте не обзывать друг друга, не унижать, не толкать, не шлепать, не бить, не плевать...**
- ♥ **Принятие обещание проекта «Пурпурные руки» и отпечаток вашей руки означает, что вы провели черту остановиться и подумать прежде, чем обидеть себя или других.**

Пожалуйста, обведите свою руку на этом листе пурпурной бумаги и внутри контура напишите свое имя, возраст и дату, когда Вы приняли обещание. Затем выставьте пурпурную руку на видном месте как символ Вашего личного обещания остановить оскорбление и жестокость.

- ♥ **Повесьте магнит проекта «Руки и слова не для того, чтобы обижать» на холодильник, как ежедневное напоминание о вашем обещании.**

***Благодаря Усилиям Каждого, Вместе Мы Можем Многое Изменить!***

**Пурпурный цвет используется в память о жертвах, пострадавших от жестокости.**

**Я не обижу ни себя, ни других, ни  
руками, ни словами! ®**

**Hands & Words Are Not For Hurting Project ®**

P.O. Box 2644 Salem, Oregon 97308-2644 Phone: (888) 443-6299 Fax: (503) 391-7693  
E-mail: [info@handsproject.org](mailto:info@handsproject.org) Web: [www.handsproject.org](http://www.handsproject.org)