

# Khế Ước Giải Tỏa Gánh Nặng Lỗi Lầm Người Lớn và Cách Dựng Góc Bình An Trong Phòng

Bản tóm tắt 2 trang phản tư giúp học sinh buông bỏ mặc cảm tội lỗi oan uổng, tách bạch ranh giới trách nhiệm và tạo dựng ốc đảo bình yên trong lòng.

## BẢNG PHÂN ĐỊNH RANH GIỚI TRÁCH NHIỆM GIA ĐÌNH

### Chuyện Của Người Lớn

Bất đồng hôn nhân, áp lực tiền nong và sự thiếu kiểm chế của cha mẹ là trách nhiệm của họ.

### Mặc Cảm Oan Uổng

Ảo tưởng rằng mình là nguyên nhân gây đổ vỡ và phải làm đứa trẻ hoàn hảo để cứu gia đình.

### Sự Thật Giải Thoát

Bạn không làm điều gì sai, bạn chỉ là đứa con và có quyền được sống tuổi học trò bình an.

## NGUYÊN TẮC VÀNG TRONG TÁC CHIẾN

- Không phán xét, không dạy đời, can đảm nhìn thẳng vào những góc khuất trong tâm hồn.
- Tha thứ cho những tổn thương và vụng về của bản thân để bước tiếp trên con đường trưởng thành.
- Tìm thấy sự bình yên từ việc thành thật với chính lòng mình và sống trọn vẹn với hiện tại.

### 3 BƯỚC THIẾT LẬP ỐC ĐẢO BÌNH YÊN TINH THẦN

- 1** Bước 1: Viết bức thư trên sổ tay trả lại trách nhiệm hôn nhân cho cha mẹ để tự giải thoát.
- 2** Bước 2: Dọn góc bàn học sạch sẽ với tai nghe và nhạc êm dịu làm nơi trú ẩn khi có dông bão.
- 3** Bước 3: Dồn tâm sức học tập tốt để làm bàn đạp tự lập vững vàng cho tương lai sau này.
- 4** Bước 4: Mở lòng chia sẻ với bạn bè hoặc thầy cô đáng tin cậy để nhận sự nâng đỡ ấm áp.

### KHẾ ƯỚC BẢN THÂN VÀ CHỮ KÝ CAM KẾT

Tôi cam kết sống sòng phẳng với chính mình, làm việc đàng hoàng và can đảm đối diện với mọi khó khăn. Tôi hiểu rằng giá trị của bản thân được xây dựng bằng sự trung thực và nỗ lực thực chất mỗi ngày.

Ngày thực hiện: ..... / ..... / 2026

Người cam kết ký tên: .....

