



CHILDREN'S  
HOME  
SOCIETY OF  
CALIFORNIA  
www.chs-ca.org

ਵਾਯੂ ਸੀਐਚਸੀ ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਰਿਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਸੀਐਚਸੀ ਤਤਕਾਲ ਸਖਿਣ ਅਤੇ ਸਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) ਸੀਐਚਐਸ-4-ਕੋਆਈਡੀਐਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਫੈਮਲੀ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੈਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ ਸੀਐਚਸੀ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਵੈਬਸਾਈਟ [www.chs-ca.org](http://www.chs-ca.org) ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।



### Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street  
Los Angeles, CA 90017  
(213) 240-5900  
(213) 240-5945 Fax

# ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਚੇ ਦੇ

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕਦੀ ਨਾ ਕਦੀ ਕਸਿਮੀ ਉਤੇ ਗੁੱਸਾ  
ਆ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ।  
ਬੇਸ਼ਕ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ  
ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ਪਰ  
ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵੱਚਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।  
ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ  
ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵੱਚਿ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ  
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ ਜੇ ਕੀ ਬਾਕੀਆਂ  
ਲਈ ਵੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਅਿਤ ਹੋਵੇ।



ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵਫਿਸਕਾਂ ਦੇ ਵੱਚਿ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਫੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸੁਭਾਅ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਲਿਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਉ ਆਉਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਵਿੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਦਖਿਅਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਸਿ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵੀ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰ ਲਵੇਗਾ ਜਾਂ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਸਿੰ ਹੋਰ ਵਫਿਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵੱਚਿ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰ ਬਾਰ ਵਰਤ ਕੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਰਹਣਿ-ਸਹਣਿ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

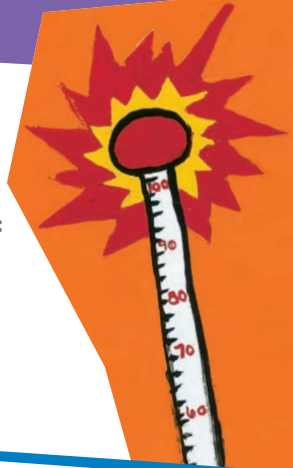
### ★ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ★

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਆਉਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਖੇਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰ ਕੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- ਅਦ੍ਰੇਨਾਲਿਨ ਦਾ ਰਸਿਵ
- ਦਲਿ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ
- ਪੱਠੇਆਂ ਵੱਚਿ ਤਨਾਵ
- ਹੱਥਾਂ ਵੱਚਿ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ
- ਗਰਮ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੰਨਿਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਦੁਜਿਆਂ ਨਾਲ ਚੜਿ

ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਚਿ ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਂ ਬਾਪ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਜਨਿਾਂ ਤੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਵੱਚਿ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਵਾਲ ਖਚਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਮੁੱਠੀ ਘੁੰਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾ ਦੀਵਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ
- ਚੀਕਣ ਜਾ ਰੋਣਾ
- ਚੀਜਾਂ ਸੁੱਟਣਾ



ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਹੀ ਕੁਝ ਸਖਿਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵੱਚਿ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰੋ।

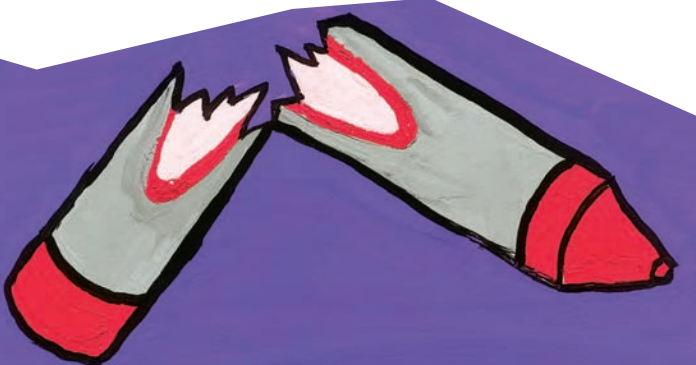
### ★ ਗੁੱਸਾ ਜਗਾਉਣ ★

ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕ ਅਤੇ ਹਾਲਤ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਜਗਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਲਿਾਂ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਦਵਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰ ਲਓ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕਵਿੰ ਉਸ ਹਾਲਤ ਵੱਚਿ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਵਿਹਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਕਦੋਂ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਇਸਲੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੁੱਸਾ ਜਗਾਉਣ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਣ:

ਵਫਿਸਕਾਂ ਲਈ:

- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਵਵਿਹਾਰ (ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਸਿ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਜਾ ਕੁਝ ਤੋੜ ਦੇਣ)
- ਅਚਾਨਕ ਆਏ ਕੰਮ (ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਮਿਾਰ ਹੋ ਗਫਿਆ ਜਾ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਲੇਟ ਹੋ ਗਏ)
- ਟ੍ਰੇਫਕਿ ਜਾਮ ਵੱਚਿ ਫੱਸ ਜਾਣਾ
- ਰਸਿਤੇ ਵੱਚਿ ਚਲ ਰਹੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ
- ਆਪਣੀ ਜਾ ਕਸਿੰ ਹੋਰ ਦੀ ਕੀਤੀ ਗਲਤੀ ਕਾਰਨ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਖਿਅਦਾ ਥਕਫਿਆ ਹੋਣਾ ਜਾ ਭੁਖਾ ਹੋਣਾ
- ਕੰਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣਾ

- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ: (ਹਰ ਇਕ ਬੱਚਾ ਅਲਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜਾਨਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਸਿੰ ਹਾਲਤ ਜਾਂ ਗੱਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਦਾ ਹੈ)
- ਕਸਿੰ ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੜਾਈ ਹੋਣਾ (ਦੂਜੇ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਖੜਿਣੇ ਲੈਣਾ)
  - ਸਾਥੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਹੋਣਾ (ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣ ਨਾ ਦੇਣਾ)
  - ਸਾਥੀ ਬੱਚਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਾਰ ਕੁੱਟ ਹੋਣ ਨਾਲ (ਕਸਿੰ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਧੱਕਾ ਮਾਰਨ ਜਾ ਕੁੱਟਣ ਦੇ ਕਾਰਨ)
  - ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਹਣਿ ਨਾਲ ਨਾ ਚਲਣਾ
  - ਉਹਨਾਂ ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਹੋਣ ਜਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਜਾ ਮਲਿਣਾ
  - ਬਹੁਤ ਜ਼ਖਿਅਦਾ ਥਕਫਿਆ ਜਾਂ ਭੁੱਖਾ ਹੋਣਾ
  - ਬੀਮਾਰੀ



ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵੱਚਿ ਤੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਰਾਸਤਾ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਵਿੰ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ।



## ★ ਠੰਡਾ ਹੋਣਾ ★

ਵੱਖ ਵੱਖ ਗਤਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਵਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਬਣਿਕ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

ਵਧਿਕਾਰੀ:

- ਕਸਰਤਾਂ
- ਲੰਬੇ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਅਲੱਗ ਕਰ ਕੇ (ਜਿਸ ਵਧਿਕਾਰੀ ਜਾ ਵਜਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਲੱਗ ਕਰ ਕੇ)
- ਆਪਣੇ ਜੀਵਨਸਾਥੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਚਿਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖਣਾ
- ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਣਾ
- ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੋਣਾ

ਬੱਚੇ:

- ਕਸਿ ਵੱਡੇ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਧਿਕਾਰੀ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ
- ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ (ਦੋੜਨਾ, ਟੱਪਣਾ, ਬਾਲ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਤੇ ਖੇਡਣਾ)
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਵੱਚਿ ਕੱਲੇ ਖੇਡਣਾ (ਭਾਵੇਂ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਵੀ ਨਾਲ ਹੋਣ)
- ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਅਲੱਗ ਕੱਢ
- ਚਤਿਰਕਾਰੀ ਕਰਨੀ
- ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਇਕ ਡਾਇਰੀ ਬਣਾਉਣੀ
- ਸੋਣਾ/ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ
- ਕਤਿਬ ਜਾ ਕੋਈ ਪਤਰਕਿ ਪੜ੍ਹਨੀ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ

## ★ ਗੁੱਸਾ ਦਖਿਉਣਾ ★

ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਚਿ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਉਹ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਬਲਕਿ ਉਹ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਤਰਨਾਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਵਧਿਕਾਰੀ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਿ ਹਾਲਤ ਵੱਚਿ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਖਤਮ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕਸਿ ਹਾਲਤ ਵੱਚਿ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢਦੇ ਨਹੀਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਨ ਨਹੀਂ ਮਲਿੰਦਾ।

ਵਧਿਕਾਰੀ:

- ਜਿਸ ਬੰਦੇ ਦੀ ਵਜਾ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੀ ਕਉਿ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਉਹ ਸਮਝ ਸਕਣ ਕਉਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਗੱਲ ਤੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਉਿ ਮਹਸੂਸ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਿ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਤੁਸੀਂ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਕਰੋ। ਗੁੱਸੇ ਦੀ ਵਜਾ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰੋ ਨਾ ਕਉਿ ਉਸ ਇਨਸਾਨ ਤੋਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੋਰ ਤੋਂ: "ਮੈਨੂੰ ਉਦੇ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ..." ਜਾਂ "ਜਦੋਂ ਮਾਤਾ ਜੀ ਕੰਮ ਤੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਉਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਲਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸਮਾਨ ਉਤਾਰ ਕੇ ਰੱਖਣ ਦਉਿ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦਉਿ")
- ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ ਉਸ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਵਚਿਰਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਹੋਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਜੇ ਇਸ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਹੋਰ ਇਨਸਾਨ ਸਮਾਲਿ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਚਿਰ ਸਾਂਝੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਉਸ ਵਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਚੰਠੀ ਵੀ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬੱਚੇ:

- ਬੱਚੇ ਕਸਿ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਜਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਦਖਿ ਦਉਿ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਖਿਓ ਕਉਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵੱਚਿ ਬਣਿ ਕਸਿ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏ ਵੀ ਦਖਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁੱਸੇ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਵਵਿਹਾਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਹਿਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ ਉਹ ਉਸੇ ਟੀਚੇ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਇੰਝ ਦਖਿਓ ਕਉਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਸੇ ਪਰੋਸ਼ਾਨੀ ਵੱਚਿ ਹੋ ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਉਹ ਸੀ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਕੰਮ ਲੈਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਦੁਜੇ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਫਰਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਉਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵੱਚਿ ਸਹੀ ਨਰਿਣਾ ਕੀ ਸੀ। ਪ੍ਰਸੰਸਾ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਨ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦਾ ਚੰਗਾ ਵਵਿਹਾਰ ਵਧਿਕਾਰੀ ਲਖਿਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿ ਕਰੋ।
- ਟੋਲੀਵਜਿਨ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ, ਖਬਰਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਉਿ ਗੁੱਸੇ ਵੱਚਿ ਕੀ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਗਲਤ, ਕੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ। (ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਉਿਕਿ ਕੁਝ ਖਬਰਾਂ ਸਰਿਫ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਹੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਪਹਲਿ ਤੋਂ ਹੀ ਕੁਝ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਕਰਣਾ ਤਾਂਕਉਿ ਉਹਨਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਉਹ ਇਕ ਚੰਗੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਣ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਖਿ ਕੇ ਮਾਤੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

## ★ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਅਸਰ

ਜਉਿ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੋਰ ਪ੍ਰੇਰਤਿ ਕਰੋਗੇ, ਉਹ ਹੋਰ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਸਖਿਣਗੇ:

- ਹੋਰ ਜਮਿਵਾਰ ਬਣਨਗੇ
- ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਪਏ ਹਰ ਰਾਹ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਗੇ
- ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਆਤਮ ਸਮਮਾਨ ਵਧੇਗਾ
- ਮੁਸਕਲਿਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਣ ਬਾਰੇ ਸਖਿਣਗੇ
- ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਇਸਲੇਮਾਲ ਆਪਣੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕਰਨਗੇ

## ਹੋਰ ਸਖਿਣ ਲਈ

**ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾਂ**

WHEN SOPHIE GETS ANGRY - REALLY, REALLY, ANGRY...

Molly Bang

WHEN I FEEL ANGRY

Cornelia Maude Spelman, ਵਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ Nancy Cote

**ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਤਿਬਾਂ**

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

POSITIVE DISCIPLINE A-Z

Jane Nelsen, Ed.D., Lynn Lott, M.A., M.F.C.C., & H. Stephen Glenn, Ph.D.

LOVE AND ANGER

Nancy Samalin ਦੇ ਨਾਲ Catherine Whitney

ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ ਅਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਭੁੱਖੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੇ ਕਾਬੂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵੱਚਿ ਵੀ ਆ ਕੇ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।