

ਵਧੇਰੀ CHS ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮੱਗਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ (714) 712-7888 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। CHS ਅਰਲੀ ਲਰਨਿੰਗ ਅਤੇ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, (888) CHS-4KIDS ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸਮੱਗਰੀ ਅਤੇ ਪੌਡਕਾਸਟ, ਅਤੇ CHS ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ www.chs-ca.org 'ਤੇ ਵੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕਾਰਪੋਰੇਟ ਹੈੱਡਕੁਆਰਟਰ

1300 ਵੈਸਟ ਫੋਰਥ ਸਟ੍ਰੀਟ (West Fourth Street)
ਲਾਸ ਏਂਜਲਸ, CA 90017 (Los Angeles, CA 90017)
(213) 240-5900
(213) 240-5945 ਫੈਕਸ

ਗੁੱਸੇ ਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ

ਕੈਲੀਫੋਰਨੀਆ ਚਿਲਡਰਨ ਹੋਮ ਸੋਸਾਇਟੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ



ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੁੱਸਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ; ਇਹ ਇੱਕ ਆਮ ਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਹੀ ਹੋਵੇ।



ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖਰੇ ਜਵਾਬ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਦੋਂ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਗੁੱਸਾ ਕਿਥੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਵੀਕਾਰਯੋਗ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਨਾਸ਼ਕਾਰੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੁੱਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ 'ਤੇ ਅਮਲ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸਮਰਥ ਹੋਣ।



★ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ★

ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਵਧ ਰਹੇ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ, ਤੁਸੀਂ "ਠੰਢਾ" ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਖੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ:

- ਐਫ਼੍ਰਿਨਾਲਿਨ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਵਹਾਅ
- ਤੇਜ਼ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ
- ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ
- ਦੂਜਿਆਂ 'ਤੇ ਚਿੜ੍ਹ ਜਾਣਾ
- ਪਸੀਨੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ
- ਗਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਫਸਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ

ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿੱਖਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਰੋਲ-ਮਾਡਲ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ।

★ ਗੁੱਸੇ "ਦੇ ਕਾਰਨ" ★

ਸਥਿਤੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਲੋਕ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ "ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਕਾਰਨ" ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਬਿਹਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਮ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ:

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ:

- ਅਧੂਰੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ (ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੁਲਾਕਾਤ ਰੱਦ ਕੀਤੀ ਗਈ)
- ਅਣਕਿਆਸੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ (ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦਾ ਟਾਇਰ ਫੱਟ ਗਿਆ)
- ਤਣਾਅ (ਵਿੱਤੀ ਸੰਘਰਸ਼, ਡਾਕਟਰੀ ਮੁੱਦੇ)
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ, ਭੁੱਖਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ (ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਬੱਚਾ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਜਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਭੜਕਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।):

- ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾਅ (ਦੂਜਾ ਬੱਚਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਲੋਣਾ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ)
- ਇਕੱਲਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ (ਹੋਰ ਬੱਚੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਖੇਡਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ)
- ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥੱਕਿਆ, ਭੁੱਖਾ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਤੇਜਿਤ ਹੋਣਾ
- ਬਿਮਾਰੀ

ਗੁੱਸਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਭਾਵਨਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਇਸ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਸੈਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਬੱਚੇ ਖੁਦ-ਭਰੋਸਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਣਾ (ਜਾਂ ਕਬੂਲ ਕਰਨਾ) ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਸੈੱਟ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ।

★ ਕੁਲਿੰਗ ਡਾਊਨ ★

ਵੱਖ-ਵੱਖ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਲਗਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ "ਸ਼ਾਂਤ" ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਬਾਲਗ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਾਣੀ ਪੀਓ
- ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਸਨੈਕ ਖਾਓ
- ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ (ਖਿੱਚੋ, ਕਸਰਤ ਕਰੋ, ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਕੋਈ ਗੇਮ ਖੇਡੋ)
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ
- ਸੰਗੀਤ ਸੁਣੋ
- ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲਓ
- ਕਰਾਫਟ (ਰੰਗ, ਡਰਾਅ, ਪੇਂਟ) ਕਰੋ
- ਸ਼ਾਂਤ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਜਾਓ
- ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਰਾਮਦੇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

★ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ★

ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇਹ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ; ਅਣਕਹਿਆ ਗੁੱਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸਫੋਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਤੁਹਾਡੇ "ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਣ" ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡਾ ਗੁੱਸਾ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਲਈ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬਾਲਗ:

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜੇ ਹੋਇਆ ਸੀ ਉਸ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਕਿ ਕਾਰ ਦਾ ਟਾਇਰ ਫੱਟ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੱਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਿੰਟ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਸਰੋਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ, ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆ-ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧੀ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਲਓ। ਉਸ ਕੰਮ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਇਆ, ਨਾ ਕਿ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ। "ਮੈਂ" ਸਟੇਟਮੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ... (ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ) ਕਿਉਂਕਿ... (ਇਸ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ) ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ... (ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ)। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ/ਪੁੱਛਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੁੱਛਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦਾ/ਪੁੱਛਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।" ਜਾਂ "ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਫੋਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਖੇਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲਬਾਤ ਖਤਮ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਖੇਡਣ ਲਈ ਕਹਿਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰੀ ਕਾਲ ਦੇ ਖਤਮ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।"
- ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮਿਲਕੇ ਸੰਭਵ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ।

ਬੱਚੇ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਮਝਣ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਓ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਮੈਂ ਦੇਖ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੋਕਰ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਝੁੱਕ ਰਹੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ?"
- ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ "ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੁਣ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ? ਸ਼ਾਇਦ ਮੈਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ।" ਵੱਖ-ਵੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ ਜਾਂ ਫਲੈਸ਼ ਕਾਰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ।
- ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਿਉਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦ ਰਹੋ। ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਲੈਵਲ ਤੱਕ ਹੋਣਾ ਆਓ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਣੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਥਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੁਦਰਤ ਦੇਖਣ ਲਈ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਓ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸ਼ਾਂਤ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਜਾਓ ਜਿੱਥੇ ਉਹ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਇਕੱਲੇ ਕੁਛ ਡ੍ਰਾਅ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਖੇਡ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੰਭਵ ਹੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਜਦੋਂ ਸੋਫੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਸੱਚਮੁੱਚ, ਸੱਚਮੁੱਚ, ਗੁੱਸੇ...

ਮੌਲੀ ਬੈਂਗ(Molly Bang)

ਰੰਗ ਰਾਖਸ਼ਸ (THE COLOR MONSTER)

ਅੰਨਾ ਲਲੇਨਸ (Anna Llenas)

ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਕਿਤਾਬਾਂ

ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਗੁੱਸਾ(LOVE AND ANGER)

ਕੈਥਰੀਨ ਵਿਟਨੀ ਨਾਲ ਨੈਨਸੀ ਸਮਾਲਿਨ(Nancy Samalin with Catherine Whitney)

ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸ਼ਣ: ਸੁਚੇਤ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਅਤੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ

ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ਨ ਲਈ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਗਾਈਡ

ਹੰਟਰ ਕਲਾਰਕ-ਫੀਲਡਜ਼, MSAE(Hunter Clarke-Fields, MSAE)

ਵੈੱਬਸਾਈਟ

www.HealthyChildren.org

★ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅਸਰ ★

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੁੱਸੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖਣ ਵੱਲ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵੀ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਵਧੇਰੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ
- ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਅਜ਼ਾਦ ਵਧਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਕੋਲ ਵਿਕਲਪ ਹਨ
- ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕਰਨਾ
- ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਸੋਚ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣਾ
- ਵਧੇਰੇ ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਬਣਨਾ; ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ
- ਜਵਾਬਦੇਹ ਬਾਲਗਾਂ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਅਟੈਚਮੈਂਟ ਬਣਾਉਣਾ

