



ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕಲಿಸಿ.

- ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಹೆದರದಂತೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ.
- ಕೇಳುವ ಹವ್ಯಾಸ. ಆಗಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೇಳಿ. ಆಗಾಗ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಡೀ ಘಟನೆಯ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣ ಪಡೆಯಿರಿ:
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಉಂಟಾದ ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗುಂಟಾದ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರತಿ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಸದಾ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯವಿದ್ದರೆ ಏನುಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಇಬ್ಬರೂ ಆಲೋಚಿಸಿ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.
- ಆಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ. ಮಗುವನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ ಅದು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಗುವಿನ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೊಂದು ಸುಲಭವೆನಿಸುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆಲೋಚಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಸದಾ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವವೋ, ಅಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ದಾರಿಗಳಿವೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿ.