

ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ.



- ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ. ಕೋಪ ಬಂದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಷ್ಟ. ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದೂ ಕಷ್ಟ. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಪಾರ ತಾಳ್ಮೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಪವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿಯಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಲಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಖಂಡಿತ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ನೀವು ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕೋಪ, ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಮೀರಲು ಕಲಿಸಿರಿ.
- ಕೋಪವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ತನ್ನ ಅಸಮಾದಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಬರೆದೋ ಅಥವಾ ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಯೋ ಕೋಪವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕೋಪವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ. ಕೋಪವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತದೆ. ಕೋಪಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸಗೊಳಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಿ. ಕೋಪದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಶಾಂತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.