

- [Separation Anxiety](#)
- [To Spank or Not](#)

કેટલાક બાળકોને કોઈ વાદ ગુસ્સો સો - લાગણીનો વસિલો ફોટ નથી થો, જાન્યારે બેજાને ૪૦ વર્ષ ધની ઉમ્મર સુધી થય છે. મતપતિ પાસે ક અવસર છે જાન્યારે તેના તુણ બાળકોને ગુસ્સો સાથે બચવાના ચોગાચ ઘસ તનો સામ્નો કથત શીખવાડે છે.

□□□□□□ □□□□□□

ગુસ્સો ક સામન્ય લાગણી છે, જેનો આપણે જીવનભર અનુભવ કરી છી. લક ધ આપણુ ગુસ્સો સાને નાબુદ કથવાનુ નથી પણ નથિગી ઘસ તનો સામ્નો કથત શીખવાનુ અને લાગણી વચક તકથવાનુ છે. ક શશિ દુનચિામં આવયા પછી ગુસ્સો સાની ક ધણો સ ધ ટ થીતદથ શાવે છે. જોથથી ચીસો પાડીને, ઘૂઆપૂઆ થઈને, મુઠ ઠી ંધકથીને અને રહેથે લાલ કથીને તને બતવે છે કે તેનવી દુનચિાની ગોઠવણ સાથેખુશ નથી.

જે વખતેતેચલવાનુ શખિવાના વથ ધોના તક કામં દાખલ થય છે, તેકદાર તેમો ગુસ્સો બતવવા લાગણીના વસિલો ફોટનો ઉપચોગ કરે છે. શાળા જત પહેલા બાળકો નવી ઘડેલી શબ્દકોષનો ઉપચોગ તેનો ગુસ્સો વચક તકથવા મટે કરે છે. ભવના ના વસિલો ફોટો કથીને જેવા કે " તે હવે મથ મતી થ નથી" અથવા "હું તને ઘકિ કરૂ છુ." આવા અનુભવો સુખદ હોત નથી પણ બાળકના પ થંભકિ વથ ધો દથયાન તે ક સાધથથ વકિસનો ભગ છે. જીવનના પહેલા પાંચ થી છ વથ ધો દથયાન તમથ બાળકનો ક થેધ્મી સાથેમો અનુભવ સાથી પેઠે પોતના મટે અથવા પોતના ભવચિાચ મટે ક ઉચિતઘસ તથી ક થેધ્મો સંભાળવાની ક ધમતને પ થભવતિકથે છે.

□□□□□□□□ □□□□□□  
□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

કેટલાક બાળકો તેના તક ધયાન ખેચવા મટે ગુસ્સો સાને ક મધયામ તીકે વાપરે છે. બધ બાળકોને તેના તક ધયાન દોથવવાની ઘચ છા હોય છે પણ કેટલાકને બેજા કથત વધથે જૂથ હોય છે અને તેને તેમો નહી તયાં સુધી ઘણા નાથજ થથે છે. ક વાદ તેને ખબ પડે કે આ પદ ધી પ થકિ થચિા લાવે છે, તયાં સુધી તેને વાપથવાનુ ચલુ થખશે ભે તેમુ ધયાન નકાથતી મ્ક હોય.

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

ગુસ્સો સાનુ સૌથી સામન્ય કાથથામંથી ક છે જાન્યારે આપણને જોતહોય તેમો નહી. આ ચલુ થય છે જાન્યારે બાળકો વધથે પડત થકી ગયા હોય છે અથવા વધથે પ થેથતિહોય છે. તેની સામે જોથ નથી તેના ઉપથનુ નચિંતી થથા કથવા મટે કે તેની ભવનાને કેવી થીતવચક ત કરે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□

બેજુ સામન્ય ગુસ્સો સાનુ કાથથા બાળક મટે આવી પથસિ થતિમં અનશિ ચિતિહોવુ છે. આ બાળક મટે સામન્ય અને નથિગી છે કે તેને તેને આપેલ સીમનુ પથકિ ધણ કરે. તે ટલા મટે કરે છે જાણવા કે આ સીમ સાથી અને વશિ વસનીય છે. મતપતિ બાળકને નમીને બતવથે કે તેની વથ તુણકને રકાસવી તેતેની મંગોને પુથી કથવાનો સફળ મથ ગ છે. બાળકો તેનુ સ વાત્તી અને સ વત્તી થતનો પ થ્યોગ કથી શકથે તેની સીમની પસંદગી કથીને. તેકોઘ વાદ તને નચિમે આપવાનુ નહી કરે પણ નચિમે અનચિંતી થતિદુનચિામં વચવસ થ અને સલામતે લાવથે.

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

જાન્યારે બાળકો વચસ કથને તેનો ગુસ્સો વનિાશકાથી થીતી વચક તકથત જુ છે, તાન્યારે તે પા ધુ કથવાની સંભવના ધથવે છે.

□□□□□□□□ □□□□□□□□

પથસિ થતિ જે બાળકોની નચિંતી થથાની મયાદાની ખ્હાથ છે, જેવી કે તેના મતપતિના છુટાછેડા, તે પ થે કથત હોય તેમુ મૂતુ, ગથીબે, મંદગી અથવા શાથથિક અથવા લેંગકિ ભ થખ ટ થચથ, ઉડા ઝડ ક થેધ્મુ કાથથ બને છે, જે ઘણા ઘસ તને ઊઘાડે છે.

□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□

તે તમથ બાળકને ગુસ્સો બતવવા ઉચિતઅને પસંદ કથવા લાચક ઘસ ત શીખવી શકો છો. બધ બાળકોને તેની ભવનાને વચક ત

કથ્વા અને સમ્સાચાનો ઉકેલ લાવવાની જૂથ છે.

□□□□□□□□□□ □□□

જાચાએ ત્મજ બળકને કથેધ્મો વષિફોટ ચલી થ્હયો છે, ત્ચાએ શાંતેથી તેમે જાણકાથી આપો કે તેમે નચિંત્ થતિકથ્વા શેની જૂથ છે, દા.ત "હું સમ્મી શકુ છુ કે તુંગુસ સામં છે અને આપણે સનિમ જોવા બ્હાઇ જઇ શકત નથી પણ હું તથ ગુસ સાને બ્તવવા દીવાલ ઉપર લાતનહી મથ્વા દઉ અથ્મા તેમે બ્દલે આપણે કોઇકુશ્ફ કેલીનો ઉકેલ લાવવા કામ કથી".

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

ક નાની ઉમ્થથી સીમ સ્થપો અને ક ધથી થીતેપ્ થ્કાશતિકથે. બળકોને તેની પ્ થ્ક થીયા મટે ચોગ્ચ થીતેપ્થણામ્ની જૂથ છે. ત્મજ બળકને સમ્જાવો કે ગુસ સાને અચોગ્ચ થીતેવ્ચક તકથ્વાની થીતેજેવી કે લાગણીનો વસિફોટવાળુ આચ્છા અથ્મા વનિાશકાથી વથ્ ત્ણુક તેમે ત્ચા નહી લઇ જાય જે તેઇર છે છે.

□□□□□□□□□□ □□□ □□□

ગેટેલુશ્ફ કેલબ્થ્ચુ અથ્મા ત્ણાવપૂથ્ હોચ પણ તેની નકાથત્ મ્ક વથ્ ત્ણુકમં જવા દેત નહી. બળકો શીખવા મટે બ્હુ હોશચિાઇ છે કે ગુસ સાનો વસિફોટ મતપતિ ઉપર દબવ લાવશે અને તે સથ્ણાતથી સમ્થ પણ કથ્શે. દા.ત ક બળકને ગુસ સાનો આવેશ આવે છે કાથ્થકે તેમી મત તેમે થ્ડો સાફ કથ્વાનુ કહે છે. તેથી તેમે તેમા થ્ડામં જવાનુ કહે છે. જાચાએ તે થ્ડામં છે, ત્ચાએ તેથી આગળ વધીને તેથી પોતે થ્ડો સાફ કથે છે. આવી થીતેબળક શીખે છે કે તેમા ગુસ સાનો વસિફોટ તેમે સાફ કથ્વા થ્ડામંથી બહર કાટે છે. ક બ્થેબ્થ પ્ થ્તકિ થ્ચિા તેમા થ્ડામં જવા મેકલશે જાચા સુધી તેમો થ્ડો સાફ કથ્વાની ઇર છા ન થય અને પછી તેમી ઉદાથ્તથી પ્ થ્શંસા કથે જાચાએ કામ પૂથ્ થ્ણુ હોચ.

□□□□□□□□□□ □□□□□□

ટેલીવીઝન, વડીચોની થ્તે, સનિમ અને સંગીતજે અનચિંત્ થતિગુસ સાને પ્ થ્થ્થ શતિકથે અને જે શક તશિાલી પ્ થ્ભવ ત્મજ બળક ઉપર પાડે છે, તેમાથી સુથ્ક ષતિથખો. મધ્ચમ ઘણીવાર બળકોને બ્તવે છે કે હસિાના મધ્ચમ્થી ઝગડાનો ઉકેલ થય છે. આ બળકોમં બ્તવે છે કે હસિા ક ગુસ સાનો બ્તવવાનો સામન્ચ થ્સ તે છે. તેમે સમ્જાવો કે હસિાનો સ્ વીકાઇ કેમ નથી.

□□□□□□□□ □□□ □□□

જો ત્મ્જ બળક તેમો મ્જિાજ ગુમવીને તેવ્ થ ગુસ સાના ચનિ હો પ્ થ્થ્થ શતિકથે, લાગણીના આવેશથી પ્ થ્વૃતપ્ થ્તકિ થ્ચિા કથીને અને વનિાશકાથી વથ્ ત્ણુક બ્તવીને તે તેણે ક સ્ વાસ ણ્થના વ્ચવસાઇકની મ્દ લેવી જોઇ. ઉપચથ્ણુ સામન્ચ લક ષ જેમં ગુસ સાનુ સંચલન, ક થ્ચિા મટે જવાબ્દાથી અને પ્થણામ્ની સ્ વીકૃતેનો સમવેશ છે.