



پرسش و پاسخ

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



پرسش و پاسخ

[1]

پرسش:

من گاهی اوقات زود از کوره در میرم. دخترم وقتی با من لج میکنه، کتکش میزنم یا سرش داد میزنم. چیکار کنم؟ اصلاً نمی‌تونم خودمو کنترل کنم! دخترم خیلی عصبی شده دوست ندارم این حالات عصبی روش بمونه.

پاسخ توسط کارشناس ماوا:

برای کنترل خشم راهکارهای زیر را تمرین کنید:

1. دلایل آن را کشف کنید. خشم های تکراری سرخ های خوبی برای این کار هستند.
2. تمرین آرامش داشته باشید. تنفس عمیق و نوشیدن آب به آرامش کمک می کنند.
3. به پیامدهای قبلی عصبانیت خود فکر کنید.
4. رفتار سکوت را تمرین کنید.
5. رفتارهای حرفه‌ای تری را نسبت به خشم بیازمایید. مثلاً فرد مقابل را از عصبانیت خود مطلع کنید.
6. برای رفتارهای منفی خشم خود جریمه تعیین کنید.
7. با خدا معامله کنید و در مقابل هر کنترل خشم از او آرامش عمیق تر بخواهید.
8. به بخش خوب شخصیت تان فکر کنید.
9. مذاکره کنید و از فرزندان بخواهید نسبت به تکرار کارهایی که باعث خشم شما می شود، خودداری کند.
10. ورزش کنید.

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/956>

پیوندها

https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/answer-question_5.png [2] [1]

<https://mava.iki.ac.ir/tag/%D9%BE%D8%B1%D8%B3%D8%B4-%D9%88-%D9%BE%D8%A7%D8%B3%D8%AE%D8%8C-%D9%85%D8%A3%D9%88%D8%A7%D8%8C-%DA%A9%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%84-%D8%AE%D8%B4%D9%85>