پرسش و پاسخ

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:
آدرس صفحه: https://mav



[1]

پرسش:

من گاهی اوقات زود از کوره در میرم. دخترم وقتی با من لج میکنه، کتکش میزنم یاسرش داد میزنم. چیکارکنم؟ اصلا نمی‌تونم خودموکنترل کنم! دخترم خیلی عصبی شده دوست ندارم این حالات عصبی روش بمونه.

پاسخ توسط کارشناس مأوا:

برای کنترل خشم راهکارهای زیر را تمرین کنید:

1. دلایل آن را کشف کنید. خشم های تکراری سرنخ 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. مثلا 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 فرزندتان بخواهید نسبت به تکرار کارهایی که باعث خشم شما می شود، خودداری کند.
10. ورزش کنید.

برچسب‌ها:
پرسش و پاسخ، مأوا، کنترل خشم [2]

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