

ANGER MANAGEMENT

ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹੰਢਾਇ





सिद्धThought

- ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗੁੱਸਾ ਪਾਗਲਪਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਤਕ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਤਨਿ ਵਸਹਿ ਚੰਡਾਲ ॥



Why Do I Get Angry?

Check off the reasons why you get angry

An adult gets mad at me _____



I can't figure something out _____



I feel left out _____



My sibling and I fight _____



It's too loud _____



I lose a game _____



I'm picked on _____



I break something _____



ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ



▶ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਰਾਬੀ

- ਅਠਵੈ ਕੋਧੁ ਹੋਆ ਤਨ ਨਾਸੁ ॥

▶ ਮਾਨਸਿਕ, ਬੌਧਿਕ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖਰਾਬੀ

- ਅੰਤਰਿ ਕੋਧੁ ਜੁਐ ਮਤਿ ਹਾਰੀ ॥



▶ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਿਚ ਫਿੱਕ

- ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਕਛੁ ਨ ਜਾਨੈ ਕਾਮ ਕੋਧਹਿ ਜਾਰਿ ॥

▶ ਚਿਤ ਕਠੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਹੇ ਕਲਿ ਮੂਲ ਕੋਧੰ ਕਦੰਚ ਕਰੁਣਾ ਨ ਉਪਰਜਤੇ ॥

▶ ਪੜ੍ਹਾਈ ਉਤੇ ਅਸਰ

ਕਾਮ ਕਰੋਧੁ ਨਗਰ ਮਹਿ ਸਬਲਾ
ਨਿਤ ਉਠਿ ਉਠਿ ਜੂਝੁ ਕਰੀਜੈ ॥

Don't Be an
ANGRY BIRD



angry eyes



cutting words



throwing objects



body out of control

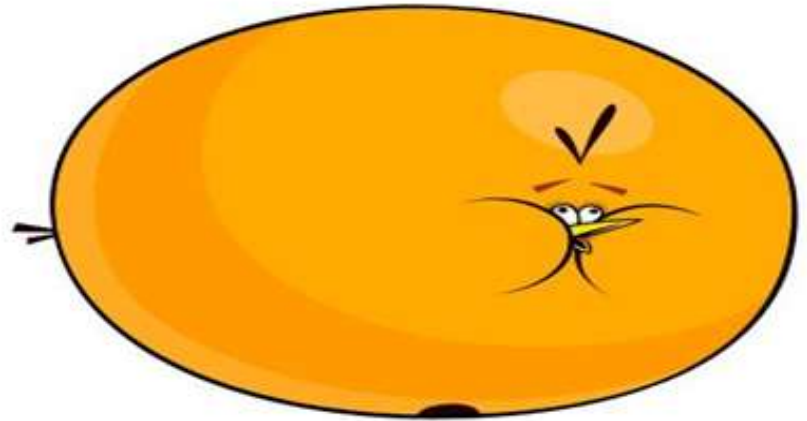
ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਈਏ

- ▶ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੀਏ ਕਿ ਗੁੱਸੇ ਦਾ ਅਸਲ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ?
- ▶ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ, ਹਾਲਾਤਾਂ ਤੇ ਥਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੀਏ।
 - ਓਨਾ ਪਾਸਿ ਦੁਆਸਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ਜਿਨ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਲ॥
- ▶ ਠੰਡੇ ਰਹਿਣਾ ਸਿੱਖੀਏ
- ▶ ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੀਏ
- ▶ ਚੰਗੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਸੰਗ ਕਰੀਏ
 - ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਬੁਰਿਆਈਆ ਸੰਗਿ ਸਾਧੂ ਤੁਟੁ ॥

COOL DOWN STRATEGIES



bird's nest
a quiet, calm place



balloon breathing
slow, deep breaths



boomerang bird
stop and think how your
actions will affect
yourself and others



mighty eagle
an adult that can
step in to help

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ

ਸੋ ਸੁਖਾ ਜਿ ਕਰੈ ਨਿਵਾਰੇ ॥

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ ॥
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ ॥