



### MONTH : FEBRUARY

ગુસ્સો આવવો સ્વાભાવિક છે, પણ  
ગુસ્સામાં શું કરીએ એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ છે.

### गुस्सो (ANGER)



### આત્મીય વાલીશ્રી, વંદે માતરમ્

માનવ જીવનમાં જેમ આનંદ, દુઃખ અને આશ્ચર્ય જેવી ભાવનાઓ હોય છે તેમ ગુસ્સો પણ એક સ્વાભાવિક ભાવના છે. બાળકો જ્યારે પોતાની વાત સમજાવી ન શકે, ઈચ્છા પૂરી ન થાય, અથવા કોઈ અન્યાય અનુભવે છે ત્યારે તેમના મનમાં ગુસ્સો ઉભો થાય છે. ગુસ્સો એ નબળાઈ નથી પરંતુ મનની એક પ્રતિક્રિયા છે.

જો ગુસ્સાને યોગ્ય રીતે સમજવામાં અને સંભાળવામાં ન આવે તો તે બાળકના વર્તન, અભ્યાસ અને સંબંધોને અસર કરી શકે છે. આથી શાળામાં બાળકોને ગુસ્સાને ઓળખવા, સમજવા અને શાંત રીતે વ્યક્ત કરવાની કળા શીખવવી અત્યંત આવશ્યક છે.

ગુસ્સો એટલે જ્યારે મનમાં અસંતોષ, ચીડ, નિરાશા કે અન્યાયની લાગણી ઊભી થાય ત્યારે દેખાતી ભાવનાત્મક સ્થિતિ. ગુસ્સો આવવાના કેટલાક કારણો છે જેવા કે કોઈ વાત મન મુજબ ન થવી, કોઈએ ટોકવું કે ઠપકો આપવો, રમતમાં અથવા અભ્યાસમાં નિષ્ફળતા, પોતાની લાગણી વ્યક્ત ન કરી શકવી.

બાળકોને જો સમયસર સમજાવવામાં આવે કે “ગુસ્સો આવતાં થોભવું, વિચારવું અને શાંતિથી બોલવું” તો તેઓ પોતાના ગુસ્સાને હાનિકારક નહીં પરંતુ સકારાત્મક શક્તિ બનાવી શકે છે.

“ગુસ્સાની શરૂઆત ‘ચીડ’ થી થાય છે અને  
ચીડ જ્યારે વધે છે ત્યારે તે ક્રોધમાં પરિણમે છે.”

### 1<sup>ST</sup> WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

- શિક્ષક વર્ગમાં બાળકને આવતા ગુસ્સાના કારણો વિશે ચર્ચા કરશે ત્યારબાદ શિક્ષક બાળકને તેમના ગુસ્સાને નિયંત્રણ કરવાની ટેકનિકો શીખવશે જેમ કે શ્વાસ લેવાની એક્સરસાઈઝ, મેડિટેશન અને યોગ.
- શિક્ષક બાળક પાસે તેમને થતા ગુસ્સાના સમયે શું કરવું તેની યાદી બનાવડાવશે.

### 2<sup>ND</sup> WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

- બાળકને ઘરે ગુસ્સો આવશે ત્યારે તે શાંતિના શબ્દોનો ઉપયોગ કરશે જેમ કે "હું શાંત છું" અથવા "હું શાંતિ અનુભવું છું"
- બાળક તેના ગુસ્સાના સમયે શાંત રહેવાની પ્રેક્ટિસ કરશે અને સંગીત સાંભળશે અથવા ચિત્રકળા કરશે.

### 3<sup>RD</sup> WEEK : (શાળામાં કરવાની પ્રવૃત્તિ)

#### ● 'ગુસ્સાને પત્ર' (Letter to Anger) ●

- શિક્ષક બાળક પાસે વર્ગમાં 'ગુસ્સા' ને પત્ર લખાવશે.
- બાળક ગુસ્સાને પત્ર લખશે : "પ્રિય ગુસ્સા, તું મને \_\_\_\_\_ સમયે આવે છે."
- બાળક પત્રને અંતે લખશે : "ગુસ્સા હવેથી તું જ્યારે આવશે ત્યારે હું તને કાબૂમાં રાખવાનો પ્રયાસ કરીશ."

### 4<sup>TH</sup> WEEK : (ઘરે કરવાની પ્રવૃત્તિ)

#### ● "ગુસ્સા વિશે વાત" – પરિવાર સાથે સંવાદ ●

- બાળક ઘરે તેમના માતા-પિતાને પૂછશે કે તમને ગુસ્સો ક્યારે આવે છે? તમે તેને કેવી રીતે શાંત કરો છો?
- માતા-પિતા પોતાનો અનુભવ બાળકને શેર કરશે અને બાળક સમજશે કે મોટા લોકો પણ તેમના ગુસ્સાને કાબૂમાં રાખે છે.