

# منو تنها نذار!

(راهبردهای مقابله و درمان طرحواره رهاشدگی کودکان)

مؤلف

نسرین حسین پور



## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۴.....	الگوهای فرزند پروری
۱۴.....	الگوی آدلر
۱۶.....	الگوی شیفر
۱۷.....	الگوی وینتر باتم
۱۸.....	نظریه بامریند
۱۸.....	سبک‌های فرزند پروری بامریند
۲۳.....	تعامل با کودک؛ چه روش‌هایی را به کار ببریم؟
۲۳.....	اصلاح سبک فرزندپروری والدین
۲۶.....	کلیدهای تأثیرگذار در تعامل والدین با فرزندان
۲۹.....	نقش ارتباط والدین در تربیت کودک
۳۱.....	کلیدواژگان ناسازگاری، خانواده، اختلاف
۳۲.....	نقش پدر در تربیت فرزند
۳۳.....	نقش مادر در تربیت فرزند

- تأثیر تفاهم والدین در تربیت کودک..... ۳۳
- تفاهم در نحوه تربیت کودک..... ۳۳
- تأثیر نزاع والدین بر کودکان..... ۳۴
- آثار و پیامدهای ناسازگاری والدین در کودکان..... ۳۵
- راهکارهای مقابله با عوامل ناسازگاری زوجین..... ۳۶
- اشتباهات والدین در ارتباط با کودک..... ۳۷
- رفتارهای نامناسب با کودکان..... ۳۷
- هشدارهای متعدد، مکرر و آزار دهنده به کودک..... ۳۸
- ایجاد احساس گناه و شرم در کودک..... ۳۹
- گوش ندادن به صحبت‌های کودک..... ۴۰
- فصل دوم: ارتباط مؤثر والد- کودک**..... ۴۱
- مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان..... ۴۵
- فلسفه والدین بودنشان را مستقیماً بگیرید..... ۴۵
- پرورش کودکان به طور مستقل..... ۴۵
- اجازه دهید فرزند شکست بخورد..... ۴۶
- زمان کافی..... ۴۶
- قوانین و مرزها را تنظیم کنید..... ۴۷
- چه عواقبی وجود دارد و آیا به آنها عمل می‌شود؟..... ۴۷
- موفقیت در قاعده قانونگذاری، این مراحل ساده را دنبال میکند:..... ۴۷
- روش‌هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان..... ۴۸

۴۸.....	والد سمی نباشید.....
۴۹.....	به چه والدینی، پدر و مادر سمی گفته میشود؟.....
۵۰.....	انواع والدین سمی.....
۵۴.....	علائم والدین سمی.....
۵۷.....	آیا باید والدین سمی را بخشید؟.....
۵۷.....	آیا داشتن عزت نفس پایین، تحت تأثیر تربیت غلط والدین است؟.....
۵۷.....	مثالی از رفتار والدین سمی.....
۵۸.....	رابطه او با پدرش.....
۵۹.....	انکار بدرفتاریهای پدر.....
۵۹.....	همچنان انکار می کرد.....
۶۱.....	اهمیت بررسی گذشته.....
۶۱.....	مادر سمی کیست و چه ویژگی هایی دارد؟.....
۶۲.....	ویژگی های یک مادر سمی.....
۶۴.....	داشتن مادر سمی چه تأثیری در روابط شما می گذارد؟.....
۶۵.....	راهبردهای درمانی والدین سمی.....
۶۷.....	<b>فصل سوم: اختلال اضطراب جدایی کودکان</b> .....
۶۷.....	اضطراب جدایی چگونه شکل می گیرد؟.....
۶۸.....	رایج ترین علائم اضطراب جدایی در کودکان.....
۶۹.....	انواع اضطراب جدایی.....
۶۹.....	اضطراب جدایی کودک در مهد.....

- ۶۹..... اضطراب جدایی کودک از مادر.....
- ۷۰..... اضطراب جدایی در کودکان پیش دبستانی.....
- ۷۰..... اضطراب جدایی کودکان در مدرسه.....
- ۷۰..... اضطراب جدایی در کودکان طلاق.....
- ۷۱..... سن اضطراب جدایی در کودکان.....
- ۷۱..... اضطراب جدایی نوزاد.....
- ۷۲..... اضطراب جدایی در یک سالگی.....
- ۷۲..... اضطراب جدایی در ۲ سالگی.....
- ۷۲..... اضطراب جدایی در کودکان ۳ ساله.....
- ۷۳..... نحوه برخورد با اضطراب جدایی کودک.....
- ۷۳..... تکنیک‌های مدیریت اضطراب جدایی.....
- ۷۵..... تفاوت اضطراب جدایی در کودکان و بزرگسالان.....
- ۷۶..... علت بروز اضطراب جدایی چیست؟.....
- ۷۶..... عوامل خطر ابتلا به اختلال اضطراب جدایی در بزرگسالی.....
- ۷۷..... علائم اضطراب جدایی را بشناسید.....
- ۷۸..... علائم فیزیکی اضطراب جدایی در کودکان و بزرگسالان.....
- ۷۸..... رفتارهای مرتبط با اضطراب جدایی در مدرسه.....
- ۷۸..... رابطه والدین با هم چه طرزحاره هایی را در کودکان ایجاد میکند؟.....
- ۸۰..... کودکان شخصی سازی می کنند.....

فصل چهارم: احساس و ترس رهاشدگی	۸۳
دلیل عمیق بودن تله رهاشدگی	۸۳
نشانه‌ها و علائم تله رهاشدگی	۸۴
مثال زیبایی جفری یانگ درباره مبتلایان به تله رهاشدگی	۸۵
علل شکل‌گیری تله رهاشدگی	۸۵
نتیجه تنهایی در کودکی	۸۶
ترس از رها شدن از کجا می‌آید؟	۸۹
انواع ترس از رها شدن	۹۰
ترس از رها شدن عاطفی	۹۰
ترس از رها شدن در کودکان	۹۰
اضطراب رها شدن در روابط	۹۱
علائم ترس از رها شدن	۹۱
اختلال اضطراب جدایی	۹۳
تشخیص ترس از رها شدن	۹۴
استراتژی‌هایی برای آرام شدن در هنگام تجربه ترس از رها شدن	۹۷
فصل پنجم: طرحواره رهاشدگی فرزندان	۱۰۱
مهمترین نیازهای روانی، عاطفی کودک	۱۰۳
اثرات ماندگار تجربه رهاشدگی توسط والدین	۱۰۶
رهاشدگی فرزند دختر توسط پدر	۱۱۱
حمایت از کودکان دچار تله رهاشدگی	۱۱۵

- ۱۱۵.....ارتباط با کودک زخم خورده درون
- ۱۱۸.....روش آینه لویی زهی
- ۱۲۰.....روش نوشتن و تأثیرات آن
- ۱۲۲.....یدروترایی مقدماتی
- ۱۲۵.....منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

رابطه والدین با فرزندان یا فرزندپروری<sup>۱</sup> در گذر از اعمالی است که اهداف گوناگونی را در بر دارد. تربیت اخلاقی و روانی، شناسائی، رشد و پیشرفت استعدادهای فرزندان، آموزش مهارت‌ها، آشنا کردن با قوانین و هنجارهای جامعه از دید والدین، از جمله این اهداف می‌باشند. پارسنز نیز دو کارکرد اساسی یعنی اجتماعی کردن و شکوفایی شخصیت فرزند را برای خانواده در نظر می‌گیرد. اینگونه اهداف والدین که شامل تمام فعالیت‌ها و اعمالی می‌شود که به صورت مستقیم یا غیر مستقیم ارتباط آنها را با فرزندان در رفتارهای روزمره نشان می‌دهد، که تحت عنوان فرزند پروری یا رابطه آموزشی مطرح می‌باشد. این فعالیت‌ها برطبق نظریه عمل بورديو جامعه شناس معاصر فرانسوی توسط نیروهایی هدایت و یا کنترل می‌شوند، که این نیروها به صورت یکسان و به یک اندازه نزد انسان‌ها از جمله والدین وجود ندارد. این نیروها در ارتباط با وضعیت اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خانواده می‌باشند. همچنین تصویری که والدین از فرزندان خود دارند، تأثیر بر روی چگونگی نوع روابط یعنی شیوه‌ای فرزند پروری نیز دارند. تصورات نیز تحت تأثیر طبقه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی فرد (یا سرمایه‌ای فرهنگی) می‌باشند. تصورات و فرهنگ فرد، یعنی عادت واره، هر دو عامل به صورت مستقیم و غیر

---

<sup>۱</sup> Parenting Styles



مستقیم اعمال فرد را هدایت و کنترل می‌کنند. در این پژوهش، فرهنگ و تصورات والدین و نقش فرزند، هدایت‌کننده رفتارهای آنها از جمله نوع رابطه با فرزندانشان می‌باشند (محمودلو، ۱۴۰۲).

فرزندپروری فعالیت پیچیده‌ای شامل روش‌ها و رفتارهای ویژه است که به طور مجزا یا در تعامل با یکدیگر بر رشد کودک تأثیر می‌گذارد. در واقع پایه و اساس شیوه فرزندپروری مبین تلاش‌های والدین برای کنترل و اجتماعی کردن کودکان‌شان است. تقریباً همه والدین از این که همه فرزندان‌شان چگونه باشند، یک تصویر آرمانی می‌سازند و برای سوق دادن فرزند به سوی این هدف (تصویر آرمانی) روش‌های زیادی را مورد آزمایش قرار می‌دهند فرزندان خود را تشویق یا تنبیه می‌کنند، برای آن‌ها سرمشق و الگو ارائه می‌دهند، انتظارات و باورهای خودشان را توضیح می‌دهند و سعی می‌کنند فرزندان‌شان را به مراکز آموزشی و تربیتی خاصی بپارند و برای آن‌ها دوستانی انتخاب کنند که با اهداف و ارزش‌های آن‌ها هماهنگ باشند (بهرامی زاده، ۱۴۰۳).

کودک مدل رفتار خود را از نمونه افرادی انتخاب خواهد کرد که در محیط زندگی او در دوروبر او بسر می‌برند و او در این انتخاب فقط تحت تأثیر تقلید خویش است. عقل و خرد او به میزان کافی رشد نکرده‌اند تا او بتواند آن‌ها را موردسنجش و ارزیابی قرار دهد و بهترین را برگزیند. در ضمن باید تعلیمات و آگاهی‌های او هم به درجه‌ای نیست که بتواند به‌گزینش ملاک و معیاری اقدام نماید. کودکی با چنین وضع عقلانی و با چنین درجه از آگاهی در برابر نقش‌های متعدد اخلاقی، فرهنگی، اقتصادی، مهر و عاطفه و رفتار و کردار والدین قرار می‌گیرد و می‌خواهد شیوه زندگی خود را از آنان بیاموزد و بر اساس نیک و بد رفتارشان گام بردارد و به‌پیش رود. طبیعی است که همه آنچه را که کودک می‌بیند برای او درس و مدل است، والدین از نخستین و مهم‌ترین مدل‌های مورد تقلید کودک می‌شوند. صفات اجتماعی کودک از آنجا کسب می‌شود و از طریق همبستگی‌ها، انس‌ها، درگیری‌های والدین درمی‌یابد که چگونه باشد و این سعادت و یا در مواردی مرضی است که دامن‌گیر همه کودکان از خانواده‌های فقیر و

ثروتمند خواهد شد. کانون خانواده از این دید کانون بسیار مجهزی است یادگیری‌ها در آن دوره از هرگونه پیچیدگی و به‌گونه‌ای بسیار ساده و طبیعی هستند و کودک نمی‌تواند از تأثیرپذیری‌های خانواده دور و برکنار بماند (شمیسا، ۱۳۹۳).

خانواده پایه‌گذار بخش مهمی از سرنوشت ما است و در تعیین سبک و خط‌مشی زندگی و آینده، اخلاق، صحت و سلامت روانی‌مان نقش بزرگی بر عهده دارد. رشد عاطفی و سلامت روانی کودک به خانواده و محیط خانوادگی بستگی دارد. خانواده نخستین پایگاهی است که پیوند بین کودک و محیط را فراهم می‌کند. کودک در خانواده نگرش‌های اولیه را درباره جهان فرامی‌گیرد، از لحاظ جسمی و ذهنی رشد می‌یابد، شیوه‌های سخن گفتن را می‌آموزد، هنجارهای اساسی رفتار را یاد می‌گیرد و سرانجام نگرش‌ها، اخلاق و روحیاتش شکل می‌گیرد و اجتماعی می‌شود. یکی از مهم‌ترین مباحث در این حوزه فرزند پروری نامیده می‌شود (وارسته، ۱۴۰۱).

اصطلاح فرزند پروری از ریشه پاریو<sup>۱</sup> به معنی زندگی‌بخش گرفته شده است. فرزند پروری، به شیوه غالب بر تربیت فرزندان از سوی والدین اشاره دارد و بر چگونگی رشد و تکوین شخصیت کودکان تأثیر به‌سزایی دارد. سبک فرزند پروری مجموعه‌ای از نگرش‌های والدین نسبت به فرزندان است که منجر به ایجاد جو هیجانی می‌شود که در آن جو رفتارهای والدین بروز می‌نماید. این رفتارها هم دربرگیرنده رفتارهای مشخص (رفتارهایی که در جهت هدف والدین است) که از طریق آن رفتارها، والدین به وظایف والدینی‌شان عمل می‌کنند (اشاره به رفتارهای فرزند پروری دارد) و رفتارهای غیر مرتبط باهدف‌های والدینی است که شامل ژست‌ها، تغییر در تن صدا یا بیان هیجان‌های غیرارادی می‌باشد. درواقع فرزند پروری فعالیتی پیچیده و دربرگیرنده رفتارهای خاصی است که فرزند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سبک‌های فرزند پروری یا شیوه‌های تربیتی والدین بر بروز نابهنجاری‌های رفتاری فرزندان اثرات قابل توجهی دارد. نقش کیفیت رفتار والدین بر عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان و سازگاری در دوره نوجوانی مشخص شده

<sup>۱</sup> pario