

طرحواره درمانی کودکان خودشیفته

مؤلف

ریحانه منوچهری



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	نیازهای اصلی کودک چیست؟
۱۴.....	زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی
۱۶.....	برنامه‌های زیربنایی
۲۰.....	مواجهه با گذشته
۲۲.....	مفاهیم کلیدی در طرح‌واره درمانی کودک
۲۳.....	نیازهای پایه
۲۵.....	طرح‌واره‌ها
۲۷.....	سبک‌های مقابله‌ای
۲۹.....	حالات طرح‌واره
۳۰.....	به کار بستن الگوی حالت برای افراد جوان
۳۲.....	گروه‌های حالت، بازنمایی‌های عادی و ویژگیها
۳۳.....	حالات کودک
۳۴.....	حالات والدین کژ کارکرد
۳۵.....	حالات اجتنابی
۳۵.....	حمایت‌گر بدون وابستگی: فرد سرد، آقای سرد، دیوار خاموش
۳۵.....	حمایت‌گر تجزیه‌ای: رویایی، رویا پرداز

- ۳۵.....حمایت گر شاکي: شاکي، سرزنش گر، تنبل خان.....
- ۳۶.....حمایت گر عصبانی: استیسی عصبانی، سامی ناراحت.....
- ۳۶.....خود آرام کننده-محرک خویش: بازیگر، دندان شیری.....
- ۳۶.....حمایت گر بیش از حد فعال: مورچه پر کار، توجه طلب، هلیکوپتر، آقای همه جا حاضر.....
- ۳۶.....حالات احاطه گر.....
- ۳۷.....بررسی تاثیر کودکی بر هر یک از طرحواره ها.....
- ۳۷.....حمل و نقل.....
- ۳۷.....چرخش یا گردش.....
- ۳۷.....مسیر حرکت.....
- ۳۸.....تثبیت موقعیت.....
- ۳۸.....محصور کردن.....
- ۳۸.....برقراری ارتباط.....
- ۳۹.....در حال تبدیل شدن.....
- ۳۹.....نقش والدین در طرحواره های دوران کودکی.....
- ۳۹.....بدرفتاری های دوران کودکی و رفتارهای جنسی در بزرگسالی.....
- ۴۱.....عواقب برآورده نشدن نیازهای روانی و عاطفی کودکان.....
- ۴۳.....مهمترین نیازهای روانی، عاطفی کودک.....
- ۴۷..... فصل دوم: زخم های دوران کودکی**
- ۴۸.....تاثیرات زخم های عاطفی کودکان در بزرگسالی.....
- ۴۸.....آسیب های زخم های عاطفی در دوران کودکی.....
- ۴۹.....آسیب های عاطفی دوره کودکی چه تاثیری در بزرگسالی دارد؟.....
- ۵۰.....سواستفاده عاطفی از کودکان چه علائمی دارد؟.....
- ۵۱.....علائم سو استفاده عاطفی از کودکان عبارتند از:.....
- ۵۱.....نشانه های یک آزارگر عاطفی.....
- ۵۲.....مثال هایی از سواستفاده عاطفی از کودکان:.....

عوارض روانی سواستفاده عاطفی از کودکان.....	۵۲
دل‌بستگی، رشد و تأثیر درد عاطفی.....	۵۳
درک فرایند دل‌بستگی.....	۵۴
اجتماعی شدن و شرم.....	۵۶
خویشتن خویش.....	۵۷
زبان و ابراز.....	۵۸
انعطاف‌پذیری عصبی و تاب‌آوری.....	۵۸
رابطه والدین با هم چه طرحواره‌هایی را در کودکان ایجاد می‌کند؟.....	۶۱
اصول پنجگانه فرزندپروری مبتنی بر طرح‌واره.....	۶۳
۱. سبک فرزندپروری.....	۶۴
۲. نیازهای اساسی کودک.....	۶۵
۳. خلق و خو.....	۶۷
۴. ارتباط زوجین.....	۶۷
۵. سابقه تحولی زوجین.....	۶۹

فصل سوم: حوادث دوره کودکی و کودک درون.....	۷۱
کودک درون آسیب دیده.....	۷۱
نشانه‌های کودک درون زخمی و آزرده.....	۷۲
راه‌های درمان کودک درون.....	۷۲
راه‌های گوناگونی برای شفای کودک درون انجام دارد. برای مثال؛.....	۷۲
آسیب به کودک درون چطور وارد می‌شود؟.....	۷۳
این آسیب‌ها چه تاثیری روی شما به عنوان یک بزرگسال خواهد داشت؟.....	۷۴
درمان کودک درون.....	۷۵

فصل چهارم: طرحواره کودک خودشیفته.....	۷۹
فرق بین کودک خودشیفته و کودک نرمال.....	۷۹

- تفاوت بین صفات خودشیفتگی و NPD در کودک خودشیفته..... ۸۰
- چگونه تشخیص دهیم رفتاری نشانه‌ی خودشیفتگی واقعی است؟..... ۸۰
- اگر مشکوک هستید کودک خودشیفته دارید، چه کاری باید انجام دهید؟..... ۸۲
۱. با فرزند خود درباره‌ی اینکه رفتارهای او بر دیگران تأثیر می‌گذارد صحبت کنید..... ۸۲
۲. روی خودآگاهی عاطفی خود کار کنید..... ۸۳
۳. با یک متخصص سلامت روان تماس بگیرید..... ۸۳
- افراد خودشیفته چگونه افرادی هستند..... ۸۴
- طرحواره کودکان خوشیفته..... ۸۸
- مدل ذهنیت طرحواره‌ای اختلال شخصیت خودشیفته..... ۸۹
- ذهنیت کودک تنها..... ۹۱
- ذهنیت خودبزرگ‌پندار..... ۹۱
- ذهنیت خودآرامبخش بی تفاوت..... ۹۳
- ذهنیت والد پرتوقع..... ۹۴
- ذهنیت کودک غضبناک..... ۹۴
- ذهنیت کودک تنها در طرحواره درمانی..... ۹۴
- کاوش ریشه‌های تحولی از طریق تصویرسازی ذهنی..... ۹۵
- بررسی کارکردهای انطباقی ذهنیت‌های مقابله‌ای..... ۹۵
- گفتگوی طرحواره‌ای به منظور آموزش مذاکره بین ذهنیت‌ها..... ۹۶
- فصل پنجم: راهبردهای درمانی طرحواره کودک خوشیفته..... ۹۹**
- راهبردهای درمان طرحواره استحقاق و خودشیفتگی کودکان..... ۱۰۱
- شکل‌گیری طرحواره استحقاق در نوجوانان..... ۱۰۱
- علائم طرحواره استحقاق در نوجوانان..... ۱۰۲
- راهبردهای مقابله با کودکان خودشیفته..... ۱۰۳
- راهبرد مقابله‌ای تسلیم..... ۱۰۳
- راهبرد مقابله‌ای اجتناب..... ۱۰۳

۱۰۴.....	راهبرد مقابله‌ای جبران افراطی.....
۱۰۴.....	طرحواره استحقاق در نوجوانان چگونه درمان می‌شود؟.....
۱۰۵.....	تاکید بر پیامدها و معایب طرحواره استحقاق.....
۱۰۵.....	آموزش روش صحیح کنترل هیجانات و برقراری ارتباط.....
۱۰۵.....	تقویت احساس همدلی در نوجوان.....
۱۰۶.....	اصلاح تفکر خود بزرگ بینی نوجوان.....
۱۰۶.....	محدودیت‌گزینی برای نوجوان.....
۱۰۶.....	تشویق رفتارهای انسان دوستانه و اعتراف به ضعفها.....
۱۰۷.....	حتماً از روانشناس بالینی کودک و نوجوان کمک بگیرید:.....
۱۰۷.....	مراحل طرحواره درمانی کودکان.....
۱۰۷.....	ایجاد رابطه درمانی.....
۱۰۸.....	ارزیابی.....
۱۰۸.....	آموزش روانشناختی.....
۱۰۸.....	تکنیکهای درمانی.....
۱۰۹.....	پیشگیری از عود.....
۱۰۹.....	تکنیکهای مورد استفاده در طرحواره درمانی کودکان.....
۱۱۱.....	منابع.....

فصل اول

کلیات و مفاهیم

طرحواره درمانی نوعی جدیدتر از درمان است که عناصر درمان شناختی رفتاری (CBT)، روانکاوی، نظریه دلبستگی و درمان متمرکز بر احساسات را ترکیبی می‌کند. این یک رویکرد تلفیقی است که هدف آن درمان اختلالات شخصیتی و سایر نگرانی‌های بهداشت روان است که همیشه به سایر گزینه‌های درمانی پاسخ نمی‌دهند. به ویژه می‌تواند برای درمان اختلال شخصیت مرزی مفید باشد. در طرحواره درمانی، شما برای کشف و درک طرحواره‌های خود، که بعضاً طرحواره‌های ناسازگار اولیه نامیده می‌شوند، با یک درمانگر کار خواهید کرد. طرحواره‌ها الگوهای مفیدی هستند که اگر نیازهای عاطفی آنها از کودکی برآورده نشود، برخی از آنها ایجاد می‌کنند. این طرحواره‌ها می‌توانند بر شما تأثیر بگذارند و در صورت عدم رسیدگی به روش‌ها و رفتارهای مقابله‌ای مشکل ساز کمک می‌کنند. طرحواره درمانی به شما می‌آموزد که چگونه اطمینان حاصل کنید که نیازهای عاطفی شما به روشی سالم تأمین می‌شود که باعث پریشانی نشود (هنردوست، ۱۳۹۴).

نیازهای اصلی کودک چیست؟

یکی از بزرگترین عوامل در ایجاد طرحواره‌ها عدم تأمین نیازهای اصلی عاطفی شما در کودکی است. این نیازهای اصلی عبارتند از:

- احساس ایمنی و علاقه مند به دیگران
- احساس هویت شخصی و خودمختاری
- داشتن حس آزادی بیان و درخواست آنچه که از دیگران نیاز دارد.
- توانایی بازی و خود انگیز بودن

علاوه بر این موارد، چهار نوع تجربه منفی نیز می‌تواند به توسعه طرحواره‌ها کمک کند. این تجارب شامل:

«نیازهای برآورده نشده» این امر می‌تواند هنگامی اتفاق بیفتد که از طرف مراقبان محبت دریافت نکنید و یا دیگر نیازهای اصلی عاطفی شما برآورده نشود. «آسیب رساندن یا آسیب دیدگی» این وضعیتی را توصیف می‌کند که شما توهین، ضربه یا ناراحتی مشابهی را تجربه کرده اید. «زیاده خواهی یا عدم محدودیت»، در این شرایط ممکن است والدین شما بیش از حد محافظت کرده یا بیش از حد درگیر شما شوند. آنها ممکن است مرزهای مناسبی برای شما تعیین نکرده باشند. شناسایی و داخلی سازی انتخابی. این به نحوه جذب برخی از نگرش‌ها یا رفتارهای والدین شما اشاره دارد. ممکن است با برخی از اینها همذات پنداری کنید و برخی دیگر را درونی کنید. برخی ممکن است به طرحواره تبدیل شوند، در حالی که برخی دیگر به حالت تبدیل می‌شوند که به آنها روش‌های مقابله ای نیز گفته می‌شود. «هویت شناسی یا جذب هویت». این به نحوه جذب برخی از نگرش‌ها یا رفتارهای والدین شما اشاره دارد. ممکن است با برخی از اینها هم ذات پنداری کنید و برخی دیگر را درونی کنید. برخی ممکن است به طرحواره تبدیل شوند، در حالی که برخی دیگر به حالت تبدیل می‌شوند که به آنها روش‌های مقابله ای نیز گفته می‌شود (الفاسی^۱، ۲۰۲۰).

جفری یانگ، بنیانگذار طرحواره درمانی، پنج تکلیف اصلی دوران کودکی را شناسایی

۱ Alfassi, M

کرده است: ارتباط و پذیرش؛ خودمختاری و عملکرد؛ محدودیت‌های واقع‌بینانه؛ خودگردانی درونی و خودابرازگری و خودانگیختگی و تفریح. این حوزه‌ها شامل آنچه یک کودک نیازمند دیگران است، آنچه که نیاز دارند تا برای انجام دادن یاد بگیرد، و نحوه مشارکت است. با مراقبت مطلوب، کودک نیز به شکلی مطلوب در تمام پنج حوزه رشد خواهد کرد. طرحواره‌ها زمانی ایجاد می‌شوند که نیازهای دوران کودکی ارضاء نشده باشند. ۱۸ حوزه از طرحواره‌ها عبارتند از:

رهاشده‌گی (بی‌ثباتی)، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، محرومیت هیجانی، نقص/ شرم، انزوای اجتماعی (بیگانگی)، وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری (نسبت به ضرر یا بیماری)، خود گرفتار (تحول نیافته)، شکست (نسبت به پیشرفت)، استحقاق، بزرگ‌منشی، خویش‌ن‌داری (یا خودانضباطی) ناکافی، اطاعت، ایثار، پذیرش‌جویی (جلب توجه)، منفی‌گرایی/ بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه (عیب‌جویی افراطی)، و تنبیه.

آنچه باید انجام دهید: تجارب دوران کودکی خود را در یک مقیاس ۱ تا ۱۰ نمره‌گذاری کنید (که در آن ۱ به معنای بدرفتاری و یا غفلت، و ۵ به معنای ارضای متوسط نیازهایتان در مقایسه با دوستانی که با آنها بزرگ شده‌اید، و ۱۰ نشان‌دهنده یک محیط حساس و کودک‌محور است که در آن نیازهای شما به صورت کامل ارضاء شده‌اند). هر یک از این پنج حوزه را درجه‌بندی کنید: بریدگی و طرد؛ خودگردانی و عملکرد مختل؛ محدودیت‌های مختل؛ دیگر جهت‌مندی؛ و گوش به‌زنگی بیش از حد و بازداری. از شریک زندگی خود نیز بخواهید تا همین کار را انجام دهد و سپس نتایج را با هم مقایسه کنید. شکست در ارضای نیازهای کودکی می‌تواند با طرحواره‌های ناکارآمد مرتبط باشد:

۱. امنیت اساسی و ثبات (طرحواره‌ها: رهاشده‌گی، بی‌اعتمادی/بدرفتاری، آسیب‌پذیری (نسبت به ضرر یا بیماری))
۲. ارتباط نزدیک با دیگری (طرحواره‌ها: محرومیت هیجانی از محبت، همدلی، و حمایت؛ انزوای اجتماعی)

۳. خودمختاری و خودابرازگری (طرحواره‌ها: خود گرفتار، اطاعت، وابستگی/بی‌کفایتی، شکست(نسبت به پیشرفت))
۴. خودشکوفایی (طرحواره‌ها: معیارهای سرسختانه، خود گرفتار، پذیرش جویی، و شاید منفی‌گرایی/بدبینی، ایثار)
۵. پذیرش و عزت‌نفس (طرحواره‌ها: نقص/شرم، تنبیه)
۶. محدودیت‌های واقع‌بینانه و نگرانی برای دیگران (استحقاق/بزرگ‌منشی، خویش‌داری ناکافی)

این حوزه‌ها ملاک‌هایی را برای رشد هیجانی سالم فراهم می‌کنند. البته هیچ‌کس به عنوان کودک (یا بزرگسال) تمام نیازهایش ارضاء نمی‌شود. اما ما با تجارب اولیه شکل می‌گیریم و این بستر هیجانی ماست. نخست، اجازه دهید تا آنچه که به هنگام نادیده گرفتن نیازهای یک کودک به شکلی فاجعه‌آمیز اتفاق می‌افتد را بررسی کنیم (باکستر و اسمارت^۱، ۲۰۱۰).

زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی

متأسفانه هیچ راه‌گیزی برای فرار از دوران کودکی مشکل‌ساز وجود ندارد. و نکته غم‌انگیزتر اینکه آسیب‌های هیجانی اولیه می‌توانند در طول عمر یک فرد باقی بمانند. تردیدی وجود ندارد که بسیاری از افراد زمانی که والدین آنها در دوران کودکی قادر به ارضای نیازهای اساسی آنها نبوده‌اند در بزرگسالی نیز از مشکلاتی رنج می‌برند. این امر می‌تواند میراث شکنندگی هیجانی و به کارگیری راه‌حل‌هایی مانند مصرف مواد اعتیادآور را باقی بگذارد. ما کار را با یک دید گسترده آغاز می‌کنیم و به دنبال زمینه‌های هیجانی عام می‌گردیم.

آماندا و ویکتور رابطه‌ی دردسرسازی داشتند. در ابتدا همه‌چیز به بحث «شیمی»

^۱ Baxter, J. and Smart, D