

# طرحواره‌های مادر و کودک

## (اصول شناسایی و راهبردهای مقابله)

مؤلف

زهرا ناصری



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۴.....	الگوهای فرزندپروری
۱۴.....	الگوی آدلر
۱۶.....	الگوی شیفر
۱۷.....	الگوی وینتر باتم
۱۸.....	نظریه بامریند
۱۸.....	سبک‌های فرزندپروری 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

- ۳۲ ..... نقش مادر در تربیت فرزند
- ۳۳ ..... ارتباط مؤثر والد- کودک
- ۳۷ ..... مراحل تشکیل یک رابطه مثبت میان والدین با فرزندان
- ۳۷ ..... فلسفه والدین بودنشان را مستقیماً بگیرید
- ۳۷ ..... پرورش کودکان به طور مستقل
- ۳۸ ..... اجازه دهید فرزند شکست بخورد
- ۳۸ ..... زمان کافی
- ۳۸ ..... قوانین و مرزها را تنظیم کنید
- ۳۹ ..... چه عواقبی وجود دارد و آیا به آنها عمل می‌شود؟
- ۳۹ ..... موفقیت در قاعده قانونگذاری، این مراحل ساده را دنبال میکند:
- ۳۹ ..... روش‌هایی برای ارتباط مؤثر والدین با فرزندان
- ۴۰ ..... والد سمی نباشید
- ۴۳ ..... فصل دوم: نقش والدین در شکل‌گیری شخصیت کودکان**
- ۴۳ ..... شیوه تربیتی والدین
- ۴۵ ..... جایگاه سنی کودک در خانواده
- ۴۷ ..... تک فرزندی
- ۴۸ ..... تعداد اعضای خانواده
- ۴۸ ..... روابط فرزندان خانواده
- ۴۹ ..... نکات طلایی پرورش شخصیت کودکان
- ۵۳ ..... پرورش شخصیت کودکان در مدرسه
- ۵۴ ..... سن حساس شکل‌گیری شخصیت کودکان

- شخصیت کودکان در چه سنی شکل می‌گیرد و بدو تولد چه تأثیری در این روند دارد؟ ۵۴
- شخصیت کودکان در چه سنی شکل می‌گیرد و اراده چه‌زمان تثبیت می‌شود؟ ۵۵
- عوامل مؤثر بر شکل‌گیری شخصیت کودکان ۵۵
- نقش رفتار والدین در شکل‌گیری شخصیت کودکان ۵۶
- عوامل مؤثر بر رشد پرورش شخصیت دانش‌آموزان ۵۸
- دانش‌آموزان رشد یافته اجتماعی دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟ ۵۹
- محیط خانواده ۵۹
- محیط مدرسه ۶۰
- نقش مدرسه در شکل‌گیری شخصیت کودک ۶۰
- اثرپذیری کودک از فضای فیزیکی، روانی و آموزشی مدرسه ۶۰
- الگوپذیری کودک از مسئولین و معلمان مدرسه ۶۱
- معاشرت کودک با همسالان خود در محیط مدرسه ۶۲
- ارتباط مؤثر خانواده و نهاد آموزشی مدرسه ۶۲
- نقش والدین در طرحواره‌های دوران کودکی ۶۳
- بدرفتاری‌های دوران کودکی و رفتارهای جنسی در بزرگسالی ۶۳
- عواقب برآورده نشدن نیازهای روانی و عاطفی کودکان ۶۵
- مهمترین نیازهای روانی، عاطفی کودک ۶۶
- فصل سوم: طرحواره‌های مادر و کودک ۷۱**
- مطالعه‌ی جدید برای درک انتقال بین نسلی طرحواره‌های ناسازگار اولیه ۷۳
- نقش دلبستگی بین مادر و کودک ۷۳

- ۷۴ ..... نقش مادران در کاهش استرس کودک
- ۷۵ ..... مادران و احساس گناه
- ۷۶ ..... طرحواره رفتار درست مادر با فرزند
- ۷۷ ..... ویژگی یک مادر خوب در تربیت فرزندان
- ۷۸ ..... راهکارهای مناسب برای ایجاد رابطه سالم بین مادر و فرزند
- ۷۹ ..... تله‌های روانی مادر برای فرزند
- ۸۲ ..... تله روانی اضطراب جدایی کودک از مادر
- ۸۲ ..... رایج‌ترین علائم اضطراب جدایی در کودکان
- ۸۳ ..... انواع اضطراب جدایی
- ۸۳ ..... اضطراب جدایی کودک در مهد
- ۸۴ ..... اضطراب جدایی کودک از مادر
- ۸۴ ..... اضطراب جدایی در کودکان پیش دبستانی
- ۸۴ ..... اضطراب جدایی کودکان در مدرسه
- ۸۵ ..... اضطراب جدایی در کودکان طلاق
- ۸۵ ..... سن اضطراب جدایی در کودکان
- ۸۶ ..... اضطراب جدایی نوزاد
- ۸۶ ..... اضطراب جدایی در یک‌سالگی
- ۸۶ ..... اضطراب جدایی در ۲ سالگی
- ۸۷ ..... اضطراب جدایی در کودکان ۳ ساله
- ۸۷ ..... اضطراب جدایی مادر از کودک
- ۸۸ ..... سن وقوع اضطراب جدایی در کودک

- ۸۸ ..... راهکارهای کمک به کودک در طول اضطراب جدایی
- ۸۹ ..... ارزیابی رفتار والدین برای جدایی از کودک
- ۹۰ ..... چگونگی آمادگی کودک برای کنار آمدن با جدایی
- ۹۱ ..... کنار آمدن با چسبیدن کودک به والدین
- ۹۲ ..... مدیریت اضطراب جدایی کودک در طول شب
- ۹۲ ..... راهکارهای طلایی برای کاهش اضطراب جدایی کودک از مادر
- ۹۲ ..... ۱. تمرین دوری برای کاهش اضطراب جدایی کودک از مادر
- ۹۳ ..... ۲. تعریف کردن یک قرار خداحافظی برای کودک
- ۹۳ ..... ۳. طولانی نکردن خداحافظی از کودک
- ۹۳ ..... ۴. تعیین زمان مشخص برای جدایی از کودک
- ۹۳ ..... ۵. انتخاب پرستار یا مهد کودک مناسب
- ۹۴ ..... ۶. سرزنش نکردن کودک به خاطر اضطرابش
- ۹۴ ..... ۷. کاهش سطح استرس و ترس کودک
- ۹۴ ..... ۸. تن ندادن به خواسته کودک هنگام جدا شدن از او
- ۹۴ ..... ۹. استفاده از بازی و داستان‌ها برای کاهش اضطراب جدایی کودک از مادر
- ۹۵ ..... فصل چهارم: راهبردهای مواجهه اصولی طرحواره‌های مادر و کودک**
- ۹۶ ..... چگونه به عنوان والد از ایجاد طرحواره جلوگیری کنیم؟
- ۹۶ ..... پنج اصل فرزندپروری مبتنی بر طرحواره
- ۹۷ ..... شیوه و سبک فرزندپروری
- ۹۷ ..... برآورده کردن نیازهای اساسی کودک

- ۹۹ ..... تعدیل خلق و خوی کودک
- ۹۹ ..... ارتباط زوجین با یکدیگر
- ۹۹ ..... رابطه زوجین با والدین خود
- ۹۹ ..... مراحل طرحواره درمانی
- ۱۰۰ ..... راهبرد روانشناختی عشق ورزیدن به کودک
- ۱۰۱ ..... به کودکان عشق بورزید
- ۱۰۱ ..... به کودک خود هدیه بدهید
- ۱۰۱ ..... جمله نه من نمی‌توانم را از صحبت‌هایتان حذف کنید
- ۱۰۲ ..... دید مثبت به مسائل داشته باشید
- ۱۰۲ ..... کودک را تشویق به فعالیت کنید
- ۱۰۲ ..... شادی را در جعبه یادگاریها ذخیره کنید
- ۱۰۲ ..... الگوسازی مناسب مادر برای کودکان
- ۱۰۷ ..... 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 فرزندپروری یا رابطه آموزشی مطرح می‌باشد.

این فعالیت‌ها برطبق نظریه عمل بوردیو جامعه شناس معاصر فرانسوی توسط نیروهای 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 شیوه‌های فرزندپروری نیز دارند. تصورات نیز تحت تأثیر طبقه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی فرد (با سرمایه‌های فرهنگی)

---

۱ Parenting Styles



می‌باشند. تصورات و فرهنگ فرد، یعنی عادت واره، هر دو عامل به صورت مستقیم و غیر مستقیم اعمال فرد را هدایت و کنترل می‌کنند. در این پژوهش، فرهنگ و تصورات والدین و نقش فرزند، هدایت کننده 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 کودکان شان است. تقریباً همه والدین از این که همه فرزندان شان 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 فرزندان شان را به مراکز آموزشی و تربیتی خاصی بسپارند 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 فرزندپروری نامیده می‌شود (هدایت و همکاران، ۱۳۹۸).

اصطلاح فرزندپروری از ریشه پریو<sup>۱</sup> به معنی زندگی‌بخش گرفته شده است. فرزندپروری، به شیوه غالب بر تربیت فرزندان از سوی والدین اشاره دارد و بر چگونگی رشد و تکوین شخصیت کودکان تأثیر به‌سزایی دارد. سبک فرزندپروری 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 هم‌درب‌گیرنده رفتارهای مشخص (رفتارهایی که در جهت هدف والدین است) که از طریق آن رفتارها، والدین به وظایف والدینی‌شان عمل می‌کنند (اشاره به رفتارهای فرزندپروری دارد) و رفتارهای غیر مرتبط باهدف‌های والدینی است که شامل ژست‌ها، تغییر در تن صدا یا بیان هیجان‌های غیرارادی می‌باشد. در واقع فرزندپروری فعالیتی پیچیده و دربرگیرنده رفتارهای خاصی است که فرزند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سبک‌های فرزندپروری یا شیوه‌های تربیتی والدین بر بروز نابهنجاری‌های رفتاری فرزندان اثرات قابل‌توجهی دارد. نقش کیفیت رفتار

<sup>۱</sup> pario

والدین بر عملکرد تحصیلی، روابط با همسالان و سازگاری در دوره نوجوانی مشخص شده است (ولش<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

سبک فرزندپروری 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 فرزندپروری دارد و رفتارهای غیر مرتبط باهدف‌های والدینی است که شامل ژست‌ها، تغییر در تن صدا یا بیان هیجان‌های غیرارادی می‌باشد. در واقع فرزندپروری فعالیت پیچیده و دربرگیرنده رفتارهای خاصی است که فرزند را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۶).

### الگوهای فرزندپروری

در معرفی سبک فرزندپروری می‌توان به معرفی انواع الگوهای فرزندپروری در بین روانشناسان اشاره نمود از جمله مهم‌ترین این الگوها به شرح زیر است:

### الگوی آدلر<sup>۲</sup>

یکی از نظریه پردازان سبک‌های فرزندپروری آلفرد آدلر است. استین<sup>۳</sup> (۲۰۰۲)، به نقل از صیاد شیرازی، (۱۳۸۲) مواردی را به دیدگاه او [آدلر] افزوده و تقسیم بندی به شرح زیر ارائه داده است:

۱. **سبک آزاد منش و امید بخش:** والدین در این سبک منحصر به فرد بودن کودک را قبول دارند. احساس عمیق احترام و مساوات را به او عرضه می‌کنند. کودک را تشویق میکنند که خطای خود را تصحیح کرده و توانایی‌های خود را گسترش دهد، کودک را راهنمایی می‌کنند تا اهمیت همکاری را دریابد.

۱ Welsh

۲ Adler

۳ Stein