

ذهنیت‌های والد ناکارآمد در طرحواره

نویسنده

مبینا عارفیان



روان آگاه

محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۴.....	زخم‌های عاطفی دوران کودکی که در بزرگسالی ویران گر می‌شوند
۱۵.....	آسیب‌های زخم‌های عاطفی در دوران کودکی
۱۵.....	سواستفاده عاطفی از کودکان چه علائمی دارد؟
۱۶.....	نشانه‌های یک آزارگر عاطفی
۱۷.....	مثال‌هایی از سواستفاده عاطفی از کودکان:
۱۸.....	عوارض روانی سواستفاده عاطفی از کودکان
۱۸.....	دل‌بستگی، رشد و تأثیر درد عاطفی
۱۹.....	درک فرایند دل‌بستگی
۲۵.....	طرحواره درمانی
۲۹.....	اجتناب طرحواره
۳۰.....	جبران افراطی طرحواره
۳۲.....	پاسخ‌های مقابله‌ای
۳۲.....	تشریح سبک مقابله‌ای تسلیم در طرحواره درمانی
۳۲.....	سبک‌های مقابله‌ای در طرحواره درمانی
۳۳.....	سبک مقابله‌ای تسلیم
۳۶.....	تشریح سبک مقابله‌ای اجتناب در طرحواره درمانی
۳۸.....	تکثیر در تاریکی
۳۸.....	تأثیر سبک مقابله‌ای اجتناب

- مثالی از سبک مقابله‌ای اجتناب..... ۳۸
- چرا از سبک مقابله‌ای اجتناب استفاده می‌کنیم؟..... ۳۹
- تغییر سبک مقابله‌ای اجتناب..... ۳۹
- گام اول: شناسایی روش‌های اجتنابی خود..... ۳۹
- گام دوم: شناسایی طرحواره‌های زیربنایی خود..... ۴۰
- گام سوم: با گام‌های کوچک شروع کنید..... ۴۱
- گام چهارم: روش‌های حل مسئله را یاد بگیرید..... ۴۱
- گام پنجم: روان‌درمانی..... ۴۱
- تشریح راهبردهای مقابله و درمان طرحواره ایثار..... ۴۱
- طرحواره درمانی..... ۴۲

فصل دوم: ذهنیت‌ها و مدل‌های طرحواره‌ای ۴۳

- ذهنیت‌های والد..... ۴۵
- ذهنیت والد پر توقع..... ۴۵
- ذهنیت والد تنبیه‌گر..... ۴۶
- ذهنیت‌های مقابله‌ای..... ۴۶
- ذهنیت تسلیم‌شده‌ی مطیع..... ۴۶
- ذهنیت‌های اجتنابی..... ۴۷
- ذهنیت‌های جبران‌گر افراطی..... ۴۷
- ذهنیت‌های سالم..... ۴۸
- ذهنیت بزرگسال سالم..... ۴۸
- ذهنیت کودک شاد..... ۴۹
- مفهوم‌پردازی موردی بر اساس مدل ذهنیت طرحواره‌ای..... ۴۹
- گام اول: ارتباط مشکلات و نشانه‌ها با مدل ذهنیت طرحواره‌ای..... ۴۹
- گام دوم: اطلاعات تاریخچه‌ای درمانجو..... ۵۰

۵۱	گام سوم: درک الگوهای بین فردی در مانجو در اتاق درمان.....
۵۱	مراحل و تکنیک‌های کار با مدل ذهنیت طرحواره‌ای.....
۵۶	مفهوم پردازی موردی در طرحواره درمانی.....
۵۸	مفهوم پردازی موردی چیست؟.....
۵۸	مفهوم پردازی موردی در طرحواره درمانی.....
۵۹	اجزای مفهوم پردازی موردی در طرحواره درمانی.....
۶۰	تابلوی بالینی بیمار.....
۶۰	آمادگی.....
۶۲	محرک‌های راه‌انداز.....
۶۲	عوامل حمایت‌کننده و نقاط قوت.....
۶۳	الگو.....
۶۳	عوامل تداوم‌بخش.....
۶۴	برنامه درمانی.....
۶۴	پیش‌آگهی.....
۶۴	چارچوب کلی برای مفهوم پردازی موردی.....
۶۴	تابلوی بالینی: نشانه‌های اضطراب فراگیر و اضطراب اجتماعی.....
۶۵	آمادگی.....
۶۵	نکاتی برای نوشتن مفهوم پردازی موردی در طرحواره درمانی.....
۶۷	فصل سوم: ذهنیت‌های والد ناکارآمد در طرحواره.....
۶۷	تفاوت ذهن و ذهنیت.....
۶۸	نیازهای عاطفی اساسی دوران کودکی.....
۶۸	نیاز به دل‌بستگی ایمن (امنیت، ثبات، محبت، پذیرش).....
۶۹	نیاز به خودگردانی / استقلال، کفایت و هویت.....
۶۹	نیاز به آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم.....

- نیاز به خودانگیختگی و تفریح: ۷۰
- نیاز به محدودیت‌های واقع بینانه و خویشتن داری: ۷۰
- ذهنیت طرحواره‌ای چیست؟ ۷۱
- ذهنیت‌های طرحواره‌ای مقابله‌ای ناکارآمد ۷۲
- ذهنیت‌های طرحواره‌ای والد ناکارآمد ۷۳
- والد تنبیه‌گر ۷۳
- والد پرتوقع ۷۳
- ذهنیت‌های طرحواره‌ای سالم ۷۴
- ذهنیت طرحواره‌ای کودک شاد ۷۴
- ذهنیت طرحواره‌ای بزرگسال سالم ۷۴
- درمان ذهنیت‌های طرحواره‌ای چه مراحل دارد؟ ۷۴
- چگونه ذهنیت‌های طرحواره‌ای را شناسایی کنیم؟ ۷۵
- تست ذهنیت‌های طرحواره‌ای ۷۶
- نقش ذهنیت‌های طرحواره‌ای در روابط ۷۶
- ذهنیت‌های طرحواره‌ای در محل کار ۷۷
- ذهنیت‌های طرحواره‌ای و سلامت روان ۷۷
- مفهوم‌پردازی موردی بر اساس مدل ذهنیت طرحواره‌ای ۷۷
- گام اول: ارتباط مشکلات و نشانه‌ها با مدل ذهنیت طرحواره‌ای ۷۷
- گام دوم: اطلاعات تاریخچه‌ای درمانجو ۷۸
- گام سوم: درک الگوهای بین فردی درمانجو در اتاق درمان ۷۹
- مراحل و تکنیک‌های کار با مدل ذهنیت طرحواره‌ای ۷۹
- شناسایی و نام‌گذاری ذهنیت‌های درمانجو ۷۹
- کاوش درباره‌ی ریشه‌های تحولی ذهنیت‌ها و ارزش انطباقی آن‌ها در کودکی ۸۰
- نشان دادن رابطه‌ی ذهنیت‌ها با مشکلات زندگی ۸۱
- تحلیل مزایای تعدیل و رها کردن ذهنیت‌ها ۸۲

- ۸۲ دسترسی به ذهنیت کودک آسیب‌پذیر از طریق تصویرسازی ذهنی.
- ۸۳ برقراری گفتگو بین ذهنیت‌ها.
- ۸۴ کمک به درمانجو در زندگی واقعی خود.

۸۵..... فصل چهارم: طرحواره درمانی و کار با ذهنیت‌ها

- ۸۵ کار با ذهنیت کودک آسیب‌پذیر.
- ۸۹ کار با ذهنیت کودک عصبانی.
- ۹۱ کار با شبیه گروه والد سرزنشگر.
- ۹۴ کار با ذهنیت محافظ بی تفاوت.
- ۹۶ کار با ذهنیت بزرگ‌منش - زورگو تهاجمی.
- ۹۷ کار با ذهنیت تسلیم شونده.
- ۹۷ رابطه درمانی.
- ۹۸ مراحل درمان.
- ۹۸ تمرین ارزیابی از طریق تصویرسازی.
- ۹۹ مراحل کار با صدای انتقادگر - تنبیه‌گر.
- ۱۰۰ ذهنیت‌های طرحواره ای: کلیدی برای خودآگاهی.
- ۱۰۰ توانمندسازی ذهنیت بزرگسال سالم.
- ۱۰۱ تحول در درمان: از مدل صفتی به ذهنیت‌های طرحواره ای.
- ۱۰۱ ذهنیت‌های طرحواره ای: ترکیب طرحواره‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای.
- ۱۰۲ ذهنیت‌ها: ترکیب طرحواره‌ها و پاسخ‌های مقابله‌ای.
- ۱۰۲ ذهنیت‌های طرحواره‌های در اختلال شخصیت مرزی: الگوهای پیچیده و متغیر.
- ۱۰۳ مراحل طرحواره درمانی مبتنی بر ذهنیت‌ها.
- ۱۰۳ مرحله اول، شناسایی طرحواره.
- ۱۰۴ مرحله دوم، تحلیل ذهنیت‌ها.
- ۱۰۴ مرحله سوم، به چالش کشیدن طرحواره.

- مرحله چهارم، توسعه مهارت‌های مقابله‌ای..... ۱۰۴
- مرحله پنجم، استفاده از تکنیک‌های هیجان درمانی..... ۱۰۵
- مرحله ششم، تکنیک‌های تجسم و نقش‌آفرینی..... ۱۰۵
- مرحله هفتم، مدل‌سازی رفتارهای مثبت..... ۱۰۶
- مرحله هشتم، خودمراقبتی..... ۱۰۶
- منابع..... ۱۰۷

فصل اول

کلیات و مفاهیم

تجربیات تلخ در دوران کودکی باعث ایجاد زخم‌های عاطفی شده و زندگی آنها را در بزرگسالی دچار مشکل می‌کند. مردم اغلب تحت تاثیر تجربه‌های دوران کودکی خود قرار دارند پس می‌توان به جرات گفت که احساسات دوران کودکی نقش به‌سزایی در دوران بعدی زندگی دارد و این یعنی زنگ پرصدای خطر برای افرادی که به احساسات فرزندشان توجهی ندارند. برخی از تجربه‌های منفی دوران کودکی می‌توانند سلامت روان شما را در نوجوانی و بزرگسالی تحت تأثیر قرار دهند. تجربه‌های دوران کودکی عوامل مشکلات قدرت‌های فردی را توسعه می‌دهد. در دوران کودکی، شما تا حدودی تعریف می‌کنید که چه کسی هستید و چطور زندگی می‌کنید. زخم‌های عاطفی دوران کودکی ناشی از تجربیات بدی است که در طول سال‌های شکل‌گیری انسان‌ها از آن آسیب دیده‌اند اگرچه این حوادث مدت‌ها پیش رخ داد، اما نشانه‌هایی در زندگی مردم ایجاد می‌کنند به همین دلیل است که هنوز به دلیل ترس از دوران کودکی خود را به عنوان یک بزرگسال به حال خود رها کرده‌اید. بنابراین، بسیار مهم است که به فرزندان‌تان کمک کنید، احساسات خود را مدیریت کرده و بر ترس آنها غلبه کنید. به عنوان یک پدر و مادر، باید بدانید که پرورش کودکان در مورد کار و زندگی گروهی حایز اهمیت است. اکثر مشکلات روانشناختی در عاطفی در طول دوران کودکی ریشه دارد. تجربیات دوران کودکی شما بر شخصیت و نگرش شما نسبت به شرایط مختلف

زندگی تاثیر می‌گذارد. اگر این تجربیات دردناک بوده و موجب بسیاری از درد و رنج‌ها شده است، شانس برگشت این ترس‌ها در طول دوران بزرگسالی شما خواهد بود به همین ترتیب، هنگام برخورد با برخی موقعیت‌های استرس‌زا ممکن است مانند یک کودک واکنش نشان دهید. اگر در دوران کودکی تجربیات تهاجمی داشته باشید، کودک درونی تان که تحقیر شده، خیانت دیده یا دارای عزت نفس پایین بوده، بیرون می‌آید و عمیق‌ترین ترس‌های شما را به نمایش می‌گذارد. بنابراین، طبیعی است که این زخم‌های احساسی هنوز در درون شما زندگی کنند و امروز شما را تحت تاثیر قرار دهند. اگر هم‌صنفی، اعضای خانواده، یا بستگان در طول دوران کودکی از ویژگی‌های خاصی برخوردار باشند، ممکن است شخصیت درونگرا را با مسایل زیادی روبرو کرده باشد، قربانیان انتقادات مخرب می‌توانند به افراد بی‌رحم تبدیل شوند که می‌خواهند دیگران از آنچه انجام می‌دهند رنج ببرند.

کودکان رها شده تمایل دارند راه‌هایی را برای پر کردن خلأ خود به عنوان بزرگسالان دنبال کنند. به همین دلیل است که آنها اغلب شرکای احساسی خود را ترک می‌کنند و یا از انجام کارهای خود در برابر ترس از رها شدن برای اولین بار سر باز می‌زنند. چیزهایی مانند: «من قصد دارم شما را قبل از این که من را ترک کنی ترک کنم»، «اگر قرار است بروی، بهتر استت که دوباره بر نگردی»، و یا «چرا باید با این کار را انجام دهم اگر هیچ کس پشت من نیست؟» ورد زبان آنهاست. افراد با مساله رها شدگی باید روی عبور از ترس از طرد شدن، دیوارهای فردی، تنهایی و به ویژه تماس فیزیکی کار کنند. عزت نفس در دوران کودکی، به خصوص در خانواده، شکل می‌گیرد. اگر فرزندان تان را قبول و آنها را همان‌طوری که هستند دوست نداشته باشید، احساس می‌کنند که دائماً باید تغییر کنند تا انتظارات شما را برآورده کنند. هر کودکی دارای ویژگی‌ها و توانایی‌های مختلف است که آنها را منحصر به فرد و متفاوت می‌سازد. هنگامی که کودک می‌گوید که کاری انجام داده که موجب افتخار آنها شده است، شادی را با یک ژست لطیف بیان کنید به این ترتیب، فرزند شما می‌داند که دوستش دارید و وجود او را گرامی می‌دارید. این باعث افزایش اعتماد به نفس آنها خواهد شد و در مورد

خودشان احساس خوبی خواهند داشت. افراد دارای اعتماد به نفس کم معمولاً پراز کارهای ناتمام، تنبل، دلسوز، قابل ترحم و بدبین هستند و به راحتی خجالت‌زده می‌شوند به همین دلیل بسیار مهم است که فرزندان ما در دوران کودکی خود، عزت نفس بالایی داشته باشند.

هنگامی که یک کودک دایماً به شکلی ناعادلانه و غیرمنصفانه یا اغراق‌آمیز به علت نقص‌های خود مجازات می‌شود، با احساس ناامنی رشد می‌کند. برخورد ناعادلانه یک زخم عاطفی است که انسان را به یک فرد با چشم‌انداز بسیار منفی در زندگی تبدیل می‌کند. علاوه براین، کسانی که در طول دوران کودکی نسبت به آنها منصفانه رفتار نشده است، همه چیز را در اطرافشان مورد انتقاد قرار می‌دهند. در دوران کودکی، ترس از این که به تنهایی یا دور از والدین باشیم، بزرگسالان را ملزم به پرورش درست می‌داند که باید چیزی را برای به‌دست آوردن کمی عشق فراهم کنند. افراد با اضطراب جدایی معمولاً خجالتی، دارای حس ناامنی و مطیع هستند. اگر والدین وعده‌های خود را به فرزندان خود عملی نکنند، ممکن است آنها به عنوان بزرگسالان بی‌اعتماد و بی‌اخلاق رشد یابند. احترام و وفاداری به عهد، به این عزیزان در آینده اعتماد به نفس بیشتری خواهد داد. فریب دادن یک کودک بی‌ریایی را از او می‌گیرد و آن را با کینه جایگزین می‌کند. زخم‌های عاطفی دوران کودکی انسان را به فکر دیدن و مواجه شدن با زندگی می‌اندازند.

اگر نمی‌خواهید فرزندان‌تان با آسیب‌های عاطفی رشد کنند، باید در طول تربیت و رشد آنها بسیار مراقب باشید. مهم است که در دوران کودکی وی نقشی فعال داشته باشید و این مسوولیت را به عهده‌ی شخص ثالث نگذارید. شما باید به یاد داشته باشید که هر کودک منحصر به فرد است و مهارت‌های خود را در سریع‌ترین زمان پیش می‌راند. بنابراین، هرگز نباید آنها را با دوستان یا هم‌صنفی‌های‌شان مقایسه کنید. اگر می‌خواهید فرزندان‌تان رفتاری را در خود تغییر دهد، باید از آنها بخواهید با آنها صحبت کنید تا بدون رفتار ناعادلانه و تنبیه این مساله را درک کنند. سرانجام، وظیفه هر پدر و