

# طرحواره‌ها؛ کلید درک کودکان و نوجوانان

نویسنده:

سجاد سلوکی



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۳.....	نگاهی به معنا و مفهوم طرحواره درمانی
۱۳.....	لزوم و ضرورت استفاده از روش طرحواره درمانی
۱۴.....	نقش و اهمیت طرحواره درمانی در درمان افراد
۱۵.....	بررسی و تحلیل انواع طرحواره درمانی
۱۶.....	تکنیک‌های مورد استفاده در طرحواره درمانی
۱۷.....	مراحل تغییر در طرحواره‌ها
۱۷.....	۱- شناسایی و نام‌گذاری طرحواره:
۱۸.....	۲- درک ریشه‌های تحولی طرحواره:
۱۸.....	۳- چالش شناختی با طرحواره (بی‌اعتبار کردن طرحواره در سطح عقلانی)
۱۸.....	۴- نوشتن نامه به باعث‌وبانی طرحواره شما
۱۹.....	۵- بررسی دقیق الگوهای رفتار ناشی از طرحواره
۱۹.....	۶- الگو شکنی رفتاری
۲۰.....	۷- ادامه سعی و تلاش
۲۰.....	۸- بخشش والدین
۲۰.....	طرحواره درمانی کودکان

۲۳	زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی
۲۴	طرحواره‌ها و نیازهای دوران کودکی
۲۴	۱۸ حوزه از طرحواره‌ها عبارتند از:
۲۴	آنچه باید انجام دهید:
۲۵	زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی
۲۶	طرحواره‌ها و نیازهای دوران کودکی
۲۷	برنامه‌های زیربنایی
۳۱	چالش‌های طرحواره‌ها

### فصل دوم: طرحواره‌های رایج در سنین مختلف ۳۵

۳۶	مثالی ساده از طرحواره
۳۶	تأثیر طرحواره بر رفتار علی:
۳۷	مفاهیم کلیدی در طرحواره‌درمانی
۳۷	عوامل اصلی شکل‌گیری طرحواره‌ها
۳۸	اصول اولیه درمان طرحواره
۳۹	نیازهای اساسی کودکان در شکل‌گیری طرحواره
۳۹	اختلال استرس پس از سانحه در کودکان (تجربه تروما)
۳۹	دامنه‌های طرحواره‌ها
۳۹	دامنه ۱: ناپیوستگی و طرد
۳۹	دامنه ۲: خودمختاری و عملکرد ضعیف
۴۰	دامنه ۳: محدودیت‌های ضعیف
۴۰	دامنه ۴: دیگرمحوری
۴۰	دامنه ۵: احتیاط و بازداری بیش از حد
۴۱	نقش سبک‌های مقابله‌ای در طرحواره
۴۲	حالت‌ها در درمان طرحواره: ذهنیت‌های موقتی

۴۳	حالت‌های کودک ذاتی.....
۴۳	حالت‌های مقابله ناسازگارانه.....
۴۳	حالت‌های والد ناسازگار.....
۴۳	حالت بالغ سالم.....
۴۳	فرآیند طرحواره‌درمانی.....
۴۴	مراحل فرآیند طرحواره‌درمانی.....
۴۴	پیوند و تنظیم هیجان.....
۴۴	تغییر ذهنیت طرحواره.....
۴۴	خودمختاری.....
۴۵	طرحواره‌درمانی معمولاً شامل چند مرحله است:.....
۴۵	چگونه متوجه شویم به طرحواره‌درمانی نیاز داریم؟.....
۴۵	تکرار الگوهای منفی در زندگی.....
۴۵	احساسات مزمن و آزاردهنده.....
۴۶	مشکلات در روابط بین فردی.....
۴۶	ترس از شکست یا عدم توانایی.....
۴۶	کمال‌گرایی و فشارهای شدید بر خود.....
۴۶	رفتارهای خودتخریبی.....
۴۷	تجربه‌های منفی کودکی که همچنان تأثیر دارند.....
۴۷	مشکلات شغلی یا اجتماعی.....
۴۷	باورهای عمیق و منفی درباره خود و دیگران.....
۴۷	تکنیک‌های طرحواره‌درمانی.....
۴۸	طرحواره‌های سنین کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی.....
۵۱	مثال‌های رایج از تله‌های شخصیتی و تأثیرپذیری دوران بزرگسالی از دوران کودکی.....

فصل سوم: جنسیت و طرحواره	۵۵
نظریه طرحواره جنسیتی	۵۶
خاستگاه‌های نظریه طرحواره جنسیتی	۵۶
تأثیرات فرهنگی بر طرحواره جنسیتی	۵۶
چند مثال کاربردی از مفهوم طرحواره جنسیتی	۵۹
۱. طرحواره جنسیتی در انتخاب شغل	۵۹
۲. طرحواره جنسیتی در رفتار اجتماعی	۵۹
۳. طرحواره جنسیتی و ابراز احساسات	۵۹
۴. طرحواره جنسیتی در انتظارات خانوادگی	۶۰
۵. طرحواره جنسیتی و ارتباطات بین فردی	۶۰
۶. طرحواره‌های جنسیتی در رسانه‌ها	۶۰
راه‌های مقابله با طرحواره‌های جنسیتی منفی	۶۱
۱. آگاهی و شناخت طرحواره‌های جنسیتی	۶۱
۲. آموزش و پرورش متفاوت	۶۱
۳. گفتگو و بحث درباره کلیشه‌های جنسیتی	۶۱
۴. الگوهای مثبت و متنوع	۶۲
۵. یادگیری مهارت «تفکر انتقادی»	۶۲
۶. حمایت از حقوق برابر	۶۲
۷. نقش رسانه، تبلیغات و تولید محتوا	۶۲
۸. گام‌های فردی و روزمره	۶۲
۹. مشاوره و روان‌درمانی	۶۳
طرحواره چگونه برای والدین و معلمان مفید است؟	۶۳
تأثیر هر یک از طرحواره‌ها بر روی یادگیری افراد	۶۳
چالش‌های مرتبط با طرحواره‌ها	۶۴
طرحواره چگونه باعث مقاومت در برابر تغییرات می‌شود؟	۶۴

- ۶۵..... آیا هر بچه‌ای در طرحواره جذب می‌شود؟
- ۶۵..... بررسی تاثیر کودکی بر هر یک از طرحواره‌ها
- ۶۷..... نقش والدین در طرحواره‌های دوران کودکی
- ۶۸..... بد رفتاری‌های دوران کودکی و رفتارهای جنسی در بزرگسالی
- ۶۹..... عواقب برآورده نشدن نیازهای روانی و عاطفی کودکان
- ۷۱..... مهمترین نیازهای روانی، عاطفی کودک
- ۷۴..... ارتباط طرحواره درمانی و فرزند پروری
- ۷۵..... طرحواره‌های ناسازگار
- ۷۵..... مثال برای شکل‌گیری طرحواره ناسازگار
- ۷۶..... جفری یانگ
- ۷۷..... نقش طرحواره درمانی و فرزند پروری
- ۷۷..... نقش طرحواره‌ها در فرزندپروری
- ۷۸..... رابطه والدین با هم چه طرحواره‌هایی را در کودکان ایجاد می‌کند؟
- ۷۹..... کودکان شخصی‌سازی می‌کنند

#### فصل چهارم: تمرین‌های طرحواره برای بازی‌محور و گفتگو با کودک ..... ۸۱

- ۸۱..... اصول و مبانی تلفیق بازی درمانی با رویکرد طرحواره درمانی
- ۸۲..... نقش بازی در شناسایی طرحواره‌های کودکان
- ۸۲..... تکنیک‌های بازی‌محور برای تغییر طرحواره‌های ناسازگار
- ۸۳..... استفاده از عروسک‌ها و اسباب‌بازی‌ها در طرحواره درمانی
- ۸۳..... نقش بازی‌های نمادین در کار با ذهنیت‌های کودک
- ۸۳..... تکنیک‌های هنری و خلاقانه در طرحواره بازی درمانی
- ۸۴..... مشارکت والدین در جلسات طرحواره بازی درمانی
- ۸۴..... بازی‌های گروهی و نقش آن در تغییر طرحواره‌ها
- ۸۵..... ارزیابی پیشرفت درمان از طریق تحلیل بازی‌ها

- ۸۶ کاربرد قصه‌گویی و نمایش خلاق در طرحواره بازی درمانی.....
- ۸۸ طرحواره درمانی، غلبه بر میراث دوران کودکی.....
- ۸۹ مزیت‌های طرحواره درمانی.....
- ۸۹ طرحواره درمانی و رشد شخصیت.....
- ۹۰ گام‌های برای موفقیت در طرحواره درمانی.....
- ۹۱ طرحواره درمانی چگونه زندگی من را تغییر داده است؟.....
- ۹۱ ارتباط کودک آسیب دیده و والدین.....
- ۹۲ چگونه به عنوان والد از ایجاد طرحواره جلوگیری کنیم؟.....
- ۹۲ پنج اصل فرزندپروری مبتنی بر طرحواره.....
- ۹۳ شیوه و سبک فرزندپروری.....
- ۹۳ برآورده کردن نیازهای اساسی کودک.....
- ۹۵ تعدیل خلق و خوی کودک.....
- ۹۵ ارتباط زوجین با یکدیگر.....
- ۹۵ رابطه زوجین با والدین خود.....
- ۹۵ مراحل طرحواره درمانی.....
- ۹۶ راهبرد روانشناختی عشق ورزیدن به کودک.....
- ۹۸ الگوسازی مناسب مادر برای کودکان.....
- ۱۰۱ رفتارهایی که مایلیم کودک در سن مشخص انجام بدهد را مشخص کنیم.....
- ۱۰۳ منابع.....

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

طرحواره در واقع هر نوع چارچوب قالب، تفکر و یا مفهوم شناختی است که می‌توان به کمک آن اطلاعات را تفسیر یا سازماندهی کرد. روانشناسان عقیده دارند که طرحواره‌ها نقش مهمی را در سلامت روان افراد بازی می‌کنند و به کمک آن‌ها می‌توان اطلاعات و موارد اضافه ذهن را حذف و فقط روی عقاید و باورهای قبلی تمرکز کرد. تصور کنید که هیچ قالب و تصویر ذهنی در زندگی‌تان نداشتید. چه اتفاقی می‌افتاد؟ ژان پیازه از روانشناسان بنام در علم روانشناسی می‌گوید: «تصور کنید طرحواره‌ها نبودند. یعنی هیچ الگوی ذهنی نداشتید. مطمئناً نمی‌توانستید تجارب خود را به کار برده و برای آینده برنامه‌ریزی کنید». طرحواره‌ها این امکان را به شما می‌دهد که براساس کلیشه‌های مشخصی رفتار کنید و اطلاعات جدیدی را که در طول زندگی به دست می‌آورید، بر اساس همین کلیشه‌ها دسته‌بندی کنید. طرحواره‌ها ویژگی‌های منحصر به فرد و خاص خودشان را دارند و پاسخ‌های فرد را نسبت به رخدادهای محیطی او کنترل می‌کنند. اگر به تاریخ پیدایی طرحواره و به کار رفتن آن در روانشناسی نگاه کنیم، می‌توانیم آن را در نظریه گشتالتی‌ها و ژان پیازه جستجو کنیم. اما پیش از این‌ها، یک روانشناس انگلیسی به نام فردریک بارتلت برای اولین بار از مفهوم طرحواره‌ها استفاده کرد. او معتقد بود که درک ما از جهان، به کمک شبکه‌ای از ساختارهای ذهنی انتزاعی شکل گرفته است. یانگ هم در این زمینه می‌گوید که طرحواره‌ها اعتقادات عمیقی درباره خود و جهان را

درون خودشان جای می‌دهند و از آموزه‌های سال‌های ابتدایی زندگی سرچشمه می‌گیرند. یونگ بیان می‌کند که طرحواره‌ها همان دانش ما از خودمان و جهان اطرافمان هستند که به ما می‌گویند در جهان چگونه هستیم و یا جهان در برابر ما چگونه است. طرحواره درمانی، یکی از روش‌های مورد استفاده برای درمان اختلالات شخصیت به شمار می‌رود. شیوه طرحواره درمانی به وسیله روانشناس مشهور و به نام آمریکایی، جفری یانگ ابداع گردید. شایان ذکر است که اختلالات شخصیت در برگزیده الگوهای پایدار و کلی رفتاری، عاطفی و فکری و به دور از هنجارهای جامعه می‌باشد. شروع این الگوهای وسیع احساسی و رفتاری منعطف‌پذیر، به دوران نوجوان و بزرگسالی برمی‌گردد. به‌طور معمول، افراد مبتلا به اختلالات شخصیت، توانایی همگام شدن با هنجارهای جامعه را نداشته و غالباً درصدد انکار و نفی بیماری خود برمی‌آیند. بر این اساس، این دسته از افراد برای درمان و حل مشکل خود از مراجعه به روانپزشک و درمانگر پرهیز نموده و برای درمان اختلال خود هیچگونه انگیزه و تمایلی را نشان نمی‌دهند. در این شرایط، روش طرحواره درمانی می‌تواند به عنوان یک راهکار درمانی مناسب و مثمر ثمر تلقی شود. بر این اساس، طرحواره درمانی، مبتنی بر آموزش، شناخت، هیجان و آگاهی بوده و در این زمینه بصیرت و بینش را نیز مدنظر قرار می‌دهد. ناگفته نماند که این روش درمانی، از یک ساختار بینابین برخوردار می‌باشد، چراکه از سایر رویکردها، مفاهیم و ارزش‌ها نیز استفاده به عمل می‌آورد. ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که در حال حاضر شیوه طرحواره درمانی در زمینه‌های مختلفی نظیر مشاوره پیش از ازدواج، مشکلات ازدواج، ترک اعتیاد و اختلالات خلقی و اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می‌گیرد. هدف جفری یانگ از ابداع این روش، ایجاد یکپارچه‌گری بر روی موضوعاتی مانند سازنده‌گرایی و درمان‌های شناختی درمانی و روانکاوی تلقی می‌شود. بر این اساس، طرحواره درمانی با بررسی و ارزیابی شناخت، آگاهی و ناخودآگاه وجودی، به دنبال پاسخ دادن به همه خلأهای رفتاری شناختی می‌باشد (منوچهری، ۱۴۰۳).

### نگاهی به معنا و مفهوم طرحواره درمانی

طرحواره درمانی، یکی از روش‌های مهم و حائز اهمیت برای درمان اختلالات شخصیتی به شمار می‌رود. به‌طور کلی، طرحواره درمانی به عنوان یک ساختار و قالب هیجانی منفی است که از پویایی، ناهشیاری و پایداری برخوردار بوده و علل شکل‌گیری آن، عدم موفق بودن فرد در برآورده ساختن نیازهای احساسی، به ویژه از دوران کودکی می‌باشد. به بیان دیگر، طرحواره درمانی مجموعه‌ای از الگوهای فکری و باورهای بنیادی می‌باشد که سبب شکل‌گیری در ذهن فرد حول محور یک موضوع شده و به بروز رفتارها و اعمال خاصی منجر می‌گردد. بر این اساس، این الگوهای عمیق و فراگیر متشکل از شناخت، هیجان و خاطره بوده که شکل‌گیری آن از زمان کودکی و نوجوانی شروع شده و در سنین بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. بنابر نظر جفری یانگ، به علت تاکید طرحواره درمانی بر سطح عمیقی از شناخت، این روش درصدد اصلاح هسته مرکزی اختلال بر می‌آید. تحقیقات و پژوهش‌های به عمل آمده در این زمینه از تاثیر گذاری این روش درمانی در رابطه با بهبود اختلال افسردگی و اختلال‌های اضطرابی خبر می‌دهد. بدون تردید، هر شخصی از خلق و خوی مختص به خود برخوردار بوده و همراه با این خلق‌وخو قدم به جهان هستی می‌گذارد. مبنای شکل‌گیری طرحواره‌ها بر اساس خلق و خوی اولیه فرد، به انضمام تجربه‌های عاطفی منفی ایجاد می‌گردد. نهادینه شدن این تجربیات عاطفی منفی در اثر برآورده نشدن نیازی روانی بنیادی انسان، بستر مناسب برای شکل‌گیری طرحواره‌ها را فراهم می‌آید. بر این اساس، طرحواره‌ها سبب ندیدن حقیقت همانگونه که هست، می‌شوند. ناگفته نماند که در مقوله طرحواره درمانی، مشکلات اصلی و بنیادی انسان‌ها، نشأت گرفته از افکار و باورهای آنها می‌باشد (قمشلویی، ۱۳۹۹).

### لزوم و ضرورت استفاده از روش طرحواره درمانی

به‌طور کلی، طرحواره‌ها به منزله یک چارچوب و قالب ذهنی، به منظور مسلط شدن بر اطلاعات شخص از خود، آینده، دیگران و محیط اطراف خود قلمداد می‌گردد. ناگفته