

طرحواره درمانی کودکان و نوجوان

(کاربردی برای درمانگران، مشاوران خانواده و والدین آگاه)

نویسنده:

مریم جوانبخت



روان آگاه

محتوا

فصل اول: کلیات و مفاهیم	۱۱
زمینه‌های هیجانی بی‌نظمی دوران کودکی	۱۴
طرحواره‌ها و نیازهای دوران کودکی	۱۴
۱۸ حوزه از طرحواره‌ها عبارتند از:	۱۵
آنچه باید انجام دهید:	۱۵
شکست در ارضای نیازهای کودکی می‌تواند با طرحواره‌های ناکارآمد مرتبط باشد:	۱۶
برنامه‌های زیربنایی	۱۶
چالش‌های طرحواره‌ها	۲۱
طرحواره‌های سنین کودکی و نوجوانی تا بزرگسالی	۲۳
مثال‌های رایج از تله‌های شخصیتی و تأثیرپذیری دوران بزرگسالی از دوران کودکی	۲۶
نقش والدین در طرحواره‌های دوران کودکی	۲۹
بدرفتاری‌های دوران کودکی و رفتارهای جنسی در بزرگسالی	۲۹
عواقب برآورده نشدن نیازهای روانی و عاطفی کودکان	۳۱
مهمترین نیازهای روانی، عاطفی کودک	۳۲
فصل دوم: چرا طرحواره‌ها از کودکی آغاز می‌شوند؟	۳۷
تفاوت با CBT سنتی	۳۸
یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط	۳۸
نشانه‌های رفتاری در کودکان	۳۹
نقش والدین/مربیان	۳۹

۴۰.....	مداخلات عملی (مقدماتی).....
۴۰.....	تمرین عملی: شناسایی «تار عنکبوت خانوادگی».....
۴۰.....	رشد مغز کودک و نیازهای هیجانی اساسی.....
۴۱.....	نیازهای هیجانی اساسی:.....
۴۱.....	یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط: تنظیم هیجان.....
۴۲.....	نشانه‌های رفتاری در کودکان.....
۴۲.....	نقش والدین/مربیان: ایجاد «پایگاه امن».....
۴۳.....	مداخلات عملی (بازی محور).....
۴۳.....	مداخله: بازی آینه‌ای هیجانی.....
۴۳.....	تمرین عملی: دفترچه‌چهره‌ها (برای والدین).....
۴۳.....	سبک‌های فرزندپروری و نقش آن‌ها در شکل‌گیری طرحواره‌ها.....
۴۴.....	سبک‌های والدینی مرتبط با طرحواره‌ها:.....
۴۴.....	یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط.....
۴۵.....	نشانه‌های رفتاری در کودکان.....
۴۵.....	نقش والدین/مربیان: از «مستبد» تا «مربی».....
۴۶.....	مداخلات عملی (کار با والدین).....
۴۶.....	مداخله: «تغییر زبان انتقادی به زبان نیاز».....

۴۷.....	فصل سوم: طرحواره‌های ناسازگار اولیه در کودکان
۴۸.....	یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط.....
۴۸.....	نشانه‌های رفتاری در کودکان.....
۴۹.....	نقش والدین/مربیان.....
۴۹.....	مداخلات عملی (تمرکز بر ایجاد ایمنی).....
۴۹.....	طرحواره رهاشدگی/بی‌ثباتی.....
۴۹.....	توضیح نظری.....
۴۹.....	یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط.....
۵۰.....	نشانه‌های رفتاری در کودکان.....

نقش والدین/ مربیان.....	۵۰
مداخلات عملی (بازی محور).....	۵۱
مداخله: بازی «مکان یابی دائم».....	۵۱
طرحواره محرومیت هیجانی.....	۵۱
توضیح نظری.....	۵۱
نشانه های رفتاری در کودکان.....	۵۲
نقش والدین/ مربیان.....	۵۲
مداخلات عملی (هیجانی و شناختی).....	۵۳
مداخله: «جعبه خاطرات گرم».....	۵۳
طرحواره بی اعتمادی/ بد رفتاری.....	۵۳
نشانه های رفتاری در کودکان.....	۵۳
نقش والدین/ مربیان: بازسازی حس امنیت.....	۵۴
مداخلات عملی (شناختی و درمانی).....	۵۴
مداخله: تفکیک «آنچه بود» از «آنچه هست».....	۵۴
طرحواره نقص/ شرم و انزوای اجتماعی.....	۵۵
یافته های عصب روانشناسی مرتبط.....	۵۵
نشانه های رفتاری در کودکان.....	۵۵
نقش والدین/ مربیان: تأیید وجودی.....	۵۶
مداخلات عملی (بازی محور و شناختی).....	۵۶
مداخله: «سپر قهرمان».....	۵۶
تمرین عملی: «داستان دوست خیالی» (برای کودک).....	۵۷
طرحواره وابستگی، شکست و آسیب پذیری.....	۵۷
توضیح نظری.....	۵۷
یافته های عصب روانشناسی مرتبط.....	۵۷
نشانه های رفتاری در کودکان.....	۵۸
نقش والدین/ مربیان: مرزهای حمایتی و استقلال تدریجی.....	۵۸
مداخلات عملی (شناختی و رفتاری).....	۵۹
مداخله: «دفترچه وقایع غیر فاجعه بار».....	۵۹

تمرین عملی: «چالش حل مسئله روزانه» (برای والدین).....	۵۹
طرحواره معیارهای سرسختانه و اطاعت.....	۵۹
یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط.....	۵۹
نشانه‌های رفتاری در کودکان.....	۶۰
نقش والدین/مربیان: ترویج خود-دلسوزی و خودآیینی.....	۶۰
مداخلات عملی (هیجانی و شناختی).....	۶۱
مداخله: بازوالدینی درونی - تمرکز بر لذت.....	۶۱
تمرین عملی: «لیست شکست‌های روزانه» (برای کودک).....	۶۱

فصل چهارم: سبک‌های مقابله‌ای و الگوهای طرحواره‌ای در کودکان	۶۳
مودهای مقابله‌ای در کودکان:.....	۶۳
یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط.....	۶۴
نشانه‌های رفتاری در کودکان.....	۶۴
نقش والدین/مربیان: تشخیص مودها و فعال‌سازی والد سالم.....	۶۴
مداخلات عملی (شناختی-هیجانی).....	۶۵
مداخله: «تغییر چهره مودها».....	۶۵
تمرین عملی: «مجله مودها» (برای کودک و والدین).....	۶۵
ارزیابی و تشخیص طرحواره‌ها در کودکان (مصاحبه، مشاهده، ابزارها).....	۶۵
نشانه‌های رفتاری کلیدی برای ارزیابی.....	۶۶
مثال بالینی ایرانی (ارزیابی).....	۶۶
نقش والدین/مربیان در ارزیابی.....	۶۷
مداخلات عملی (ابزارهای تشخیصی).....	۶۷
تمرین عملی: «شکارچی طرحواره».....	۶۷
مداخلات درمانی: بازی درمانی طرحواره‌محور، کار با والدین، بازوالدینی حدودمرزدار.....	۶۷
یافته‌های عصب‌روانشناسی مرتبط.....	۶۸
مداخلات عملی: بازی درمانی طرحواره‌محور.....	۶۸
کار با والدین: بازوالدینی فعال.....	۶۹
تمرین عملی: بازوالدینی تخیلی.....	۶۹

طراحی برنامه درمانی مرحله به مرحله (سنین پیش دبستان، دبستان، نوجوانی).....	۷۰
برنامه درمانی مرحله به مرحله.....	۷۰
مثال بالینی (نوجوان).....	۷۱
برنامه درمانی:.....	۷۲
تمرین عملی: ساخت «نقشه توسعه مود».....	۷۲
پیشگیری و مقابله در مدرسه.....	۷۲
مداخلات پیشگیرانه در مدرسه.....	۷۲
نقش والدین و جامعه در پیشگیری.....	۷۳
ارتباط طرحواره درمانی و فرزند پروری.....	۷۴
طرحواره های ناسازگار.....	۷۴
مثال برای شکل گیری طرحواره ناسازگار.....	۷۵
جفری یانگ.....	۷۵
مثالی دیگر.....	۷۶
نقش طرحواره درمانی و فرزند پروری.....	۷۷
نقش طرحواره ها در فرزند پروری.....	۷۷
رابطه والدین با هم چه طرحواره هایی را در کودکان ایجاد می کند؟.....	۷۸
کودکان شخصی سازی می کنند.....	۷۹
طرحواره درمانی، غلبه بر میراث دوران کودکی.....	۸۰
مزیت های طرحواره درمانی.....	۸۱
طرحواره درمانی و رشد شخصیت.....	۸۲
گام های برای موفقیت در طرحواره درمانی.....	۸۲
طرحواره درمانی چگونه زندگی من را تغییر داده است؟.....	۸۳
ارتباط کودک آسیب دیده و والدین.....	۸۴
چگونه به عنوان والد از ایجاد طرحواره جلوگیری کنیم؟.....	۸۵
پنج اصل فرزند پروری مبتنی بر طرحواره.....	۸۵
شیوه و سبک فرزند پروری.....	۸۵
برآورده کردن نیازهای اساسی کودک.....	۸۶
تعدیل خلق و خوی کودک.....	۸۷

- ارتباط زوجین با یکدیگر..... ۸۷
- رابطه زوجین با والدین خود..... ۸۸
- مراحل طرحواره درمانی..... ۸۸
- نیازهای عاطفی اساسی دوران کودکی..... ۸۹
- نیاز به دلبستگی ایمن (امنیت، ثبات، محبت، پذیرش)..... ۸۹
- نیاز به خودگردانی / استقلال، کفایت و هویت..... ۹۰
- نیاز به آزادی در بیان نیازها و هیجانهای سالم..... ۹۰
- نیاز به خودانگیختگی و تفریح..... ۹۱
- نیاز به محدودیت‌های واقع بینانه و خویشتن داری..... ۹۱
- ذهنیت طرحواره‌ای چیست؟..... ۹۲
- ذهنیت‌های طرحواره ای مقابله ای ناکارآمد..... ۹۳
- ذهنیت‌های طرحواره ای والد ناکارآمد..... ۹۴
- والد تنبیه‌گر..... ۹۴
- والد پرتوقع..... ۹۴
- ذهنیت‌های طرحواره ای سالم..... ۹۴
- ذهنیت طرحواره ای کودک شاد..... ۹۵
- ذهنیت طرحواره ای بزرگسال سالم..... ۹۵
- درمان ذهنیتهای طرحواره‌ای چه مراحل دارد؟..... ۹۵
- مدیریت چالشهای رفتاری نوجوانان..... ۹۶
- روشهای صحیح رفتار والدین با نوجوان..... ۹۹
- اشتباهات رایج در ارتباط با نوجوانان..... ۱۰۰

منابع ۱۰۳

فصل اول

کلیات و مفاهیم

طرح‌واره درمانی^۱ یکی از شیوه‌های روان‌درمانی تلفیقی است که جفری یانگ روان‌شناس آمریکایی آن را پایه‌گذاری کرده است. منظور از طرح‌واره^۲ مجموعه‌ای از باورهای بنیادین و الگوهای فکری است که حول یک موضوع در ذهن فرد شکل گرفته‌اند و منجر به بروز رفتارهای خاصی می‌شوند. بر اساس نظریه طرح‌واره درمانی، در صورتی که یک یا چند تا از پنج نیاز هیجانی اصلی فرد در دوران کودکی به درستی تأمین نشود، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در او شکل می‌گیرند. این نیازها عبارت‌اند از:

(۱) دلبستگی ایمن به دیگران (شامل نیاز به امنیت، ثبات، محبت و پذیرش)

(۲) خودگردانی، کفایت و هویت

(۳) آزادی در بیان نیازها و هیجان‌های سالم

(۴) خودانگیختگی و تفریح

(۵) محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشنداری

تاکنون ۱۸ طرح‌واره ناسازگار اولیه شناخته شده است. این طرح‌واره‌ها منجر به

1 Schema Therapy

2 Schema

شکل گیری افکار ناکارآمد، تجربه مداوم هیجانات منفی و بروز رفتارهای خودتخریبی در دوران بزرگسالی می شوند. مثلاً فردی که دائماً دیگران را تحقیر می کند و قصد استثمار آن ها را دارد، احتمالاً دارای طرحواره استحقاق است یا فردی که در روابطش انتظار خیانت طرف مقابل را دارد، احتمالاً دارای طرحواره بی اعتمادی است. هر فرد در مواجهه با هر طرحواره یک یا چند تا از سه سبک مقابله ای^۱ شامل تسلیم، اجتناب و جبران افراطی را انتخاب می کند. تسلیم یعنی پذیرش محض و بدون چون و چرا، اجتناب یعنی دوری گزینی کامل و جبران افراطی یعنی مخالفت و جنگیدن. از ترکیب ۱۸ طرحواره و ۳ سبک تقابلی، ۵۴ حالت^۲ مختلف ممکن است در زندگی فرد ایجاد شود؛ یعنی هر فرد که دارای طرحواره های ناسازگار اولیه است، احتمالاً یک یا چند تا از این وضعیت ها را در زندگی تجربه می کند. مثلاً فردی که دارای طرحواره شکست است و سبک مقابله ای تسلیم را انتخاب کرده، با دست خود شکستش را در تحصیل، شغل و ازدواج رقم می زند و ممکن است این موضوع را به خانواده، جامعه و اطرافیان فرافکنی کند. در طرحواره درمانی، روان درمانگر ابتدا از طریق آزمون استاندارد به مراجع کمک می کند نسبت به طرحواره های ناسازگار اولیه خود آگاه شود. سپس با تلفیقی از تکنیک های شناختی، هیجانی و رفتاری به او کمک می کند به تدریج الگوهای ناکارآمد گذشته را رها کند، افکار و رفتارهای کارآمدتری را در پیش بگیرد و احساسات منفی اش را بهتر مدیریت کند. طرحواره درمانی از آن جهت که در مقایسه با روانکاوی کلاسیک نسبتاً کوتاه تر و ارزان تر است و از طریق کتاب های آموزشی و دوره های آزاد کوتاه مدت می توان مفاهیم آن را فرا گرفت، هم نزد درمانگران و هم نزد مراجعان محبوبیت یافته و در سال های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است. در هسته طرحواره درمانی، این ایده وجود دارد که همه ما دارای سبک های معینی در زندگی هستیم، الگوهایی داریم که از دوران بچگی مان آن ها را توسعه داده ایم و در کل زندگی مان تکرارشان کرده ایم، مگر اینکه از آن ها آگاه شویم و تصمیم به تغییرشان بگیریم. به این ها طرحواره می گویند و به اصطلاح

1 Coping styles

2 Mode

ساده‌تر می‌توان به آن‌ها نام «تله‌های زندگی» را اختصاص داد. جفری یانگ، بنیان‌گذار طرح‌واره درمانی، پنج تکلیف اصلی دوران کودکی را شناسایی کرده است: ارتباط و پذیرش؛ خودمختاری و عملکرد؛ محدودیت‌های واقع‌بینانه؛ خودگردانی درونی و خود ابرازگری و خودانگیختگی و تفریح. این حوزه‌ها شامل آنچه یک کودک نیازمند دیگران است، آنچه 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 عبارت‌اند از:

رهاشدگی (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، خویش‌تن‌داری (خودانضباطی) ناکافی، اطاعت، ایثار، پذیرش‌جویی (جلب توجه)، منفی‌گرایی/ بدبینی، بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه (عیب‌جویی افراطی) و تنبیه (منوچهری، ۱۴۰۳).

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 به‌صورت 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:

امنیت اساسی و ثبات (طرحواره‌ها: رهاشدگی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، آسیب‌پذیری)