



مجتمع فرهنگی-آموزشی کوشش  
تاسیس ۱۳۷۴

# فرزند پروری والد خوب، نوجوان شاد بر اساس رویکرد طرحواره درمانی

دانشجوی دکتری معصومه اسکندری



A conceptual image of a tree with a dense canopy of green leaves and numerous red fruits. The tree's trunk is visible, and its roots are shown extending deep into the dark brown soil below the ground surface. The background consists of a flat green field under a blue sky with light clouds.

افکار اتوماتیک منفی

باور هسته ای

طرحواره ها

## ریشه های طرحواره

نیازهای بنیادین و محوری  
تجارب ناخوشایند کودکی و نوجوانی  
مزاج و سرشت



# رابطه طرحواره با فرزند پروری

تجربه های شخصی از زندگی  
تجربه های به جا مانده از والدین خود  
به یاد ماندنی ترین مشاهده



# فَواید آشنایی با طرحواره ها

تعاملات راحت تر، کم استرس تر، سودمند تر و سالم تر  
پیشگیری و کاهش مشکلات رفتاری و یادگیری و پیشرفت

تحصیلی بهتر

رشد اجتماعی، شناختی و هیجانی بهتر



# نیازهای بنیادین و محور کودکی

دلبستگی ایمن به دیگران (شامل نیاز به امنیت، ثبات، محبت و پذیرش)  
خودگردانی، کفایت و هویت  
آزادی در بیان نیازها و هیجان های سالم  
خودانگیزگی و تفریح  
محدودیت های واقع بینانه و خویشتن داری



# تجارب ناخوشایند کودکی و نوجوانی

نقش اولیه خانواده در شکل‌گیری طرحواره‌های اولیه

ناکامی نیازها

محرومیت هیجانی، رها شدگی

آسیب دیدن و قربانی شدن

بی‌اعتمادی (بد رفتاری، نقص یا شرم، آسیب‌پذیری)

رفاه و رسیدگی زیاد

درونی‌سازی انتخابی (همانندسازی)

نقش همسالان مدرسه، اجتماع و فرهنگ در شکل‌گیری، طرحواره‌های بعدی



# طرحواره ناسازگارانه اولیه

رها شدگی (بی ثباتی)  
بی اعتمادی (بدرفتاری)  
محرومیت هیجانی  
نقص/شرم  
انزوای اجتماعی/بیگانگی  
وابستگی/بی کفایتی  
آسیب پذیری نسبت به ضرر یا بیماری  
خود تحول نیافته (گرفتار)  
شکست





استحقاق/بزرگ منشی

ناکامی

اطاعت

ایثار

پذیرش جویی/جلب توجه

منفی گرایی/بدبینی

بازداری هیجانی

معیارهای سرسختانه/عیب جویی افراطی

تنبیه



# قطع ارتباط و طرد

طرحواره رها شدگی/بی ثباتی: اعتقاد به عدم ثبات افراد مهم زندگی

طرحواره بی اعتمادی/بد رفتاری: اعتقاد به آسیب رسان و بد رفتار بودن دیگران

طرحواره محرومیت هیجانی: اعتقاد به فقدان عاطفه، درک نشدن و راهنمایی نشدن

طرحواره نقص/شرم: انتظار طرد شدن به علت نقایصی که دارند

طرحواره انزوای اجتماعی/بیگانگی: اعتقاد به تفاوت داشتن با دیگران و عدم احساس تعلق به دیگران و جامعه



# خود مختاری و عملکرد آسیب دیده

افراط و تفریط در حمایت از فرزند

اعتماد بنفس و کارایی پایین در فرزند

طرحواره وابستگی/بی کفایتی: احساس ناتوانی، انفعال و درماندگی

طرحواره آسیب پذیری نسبت به ضرر و بیماری، اعتقاد به قریب الوقوع بودن هر نوع فاجعه پزشکی یا محیطی

طرحواره خود تحول نیافته/گرفتار: شتغال ذهنی یا وابستگی شدید به یک یا چند نفر از افراد مهم زندگی

طرحواره شکست: انتظار شکست در اکثر کارها، اعتقاد به کم هوشی و بی کفایتی خود



# آسیب دیدن حدود، مرزها و محدودیت ها

خانواده های خیلی سهل انگار یا خیلی مهربان، عدم نیاز به تبعیت از قوانین در کودکی

اشکال در تعهد، همکاری و احترام به حقوق دیگران  
خودشیفته و بی مسولیت

طرحواره استحقاق/بزرگ منشی: پرتوقع، سلطه گر، عدم همدلی با دیگران

طرحواره خویشتن داری/خود انطباطی ناکافی، عدم کنترل هیجان ها و تکانه ها، اجتناب از ایجاد هر نوع ناراحتی



# جهت گیری بر مبنای دیگران

تجربه پذیرش مشروط در دوره کودکی  
اولویت دادن به ارضای نیازهای دیگران  
کارکرد آن اجتناب از خشم و طرد شدن است  
طرحواره اطاعت: اعتقاد به اینکه نیازها و احساسات فرد مهم نیست  
طرحواره ایثار: ارضای داوطلبانه نیازهای دیگران حتی به قیمت فدا کردن  
رضایت و نیازهای خود، احساس ارزشمندی و کاهش احساس گناه  
طرحواره پذیرش جویی/جلب توجه: احساس ارزشمندی فقط بر مبنای واکنش  
دیگران، اشتغال ذهنی زیاد با ظاهر، پول، موقعیت اجتماعی



# گوش بزنگی مفرط و بازداری

دوران کودکی از مملو از سختیگری و خشونت، برتری فداکاری و خویشتن داری  
برخود انگیزتگی و لذت

کنترل شدید هیجان و تکانه های خودانگیزته

طرحواره منفی گرای/بدبینی: توجه به جنبه های منفی زندگی و کم توجهی به  
جنبه های مثبت، پیش بینی های منفی اغراق آمیز

طرحواره بازداری هیجانی: محدود کردن رفتارها و احساسات خودانگیزته  
• خشم، شوخی، بیان آسیب پذیری هیجان) افرادی کسالت آور، مقید و بی عاطفه به  
نظر میرسند

طرحواره معیار های سرسختانه/عیب جویی افراطی: احساس فشار و عیب جویی  
از خود و دیگران، کمال گرا، بایدها، اشتغال ذهنی یا بازدهی و زمان

طرحواره تنبیه: اعتقاد به اینکه هر اشتباهی نسلزم تنبیه سخت است حتی اگر خود  
فرد اشتباه باشد نگذشتن از اشتباه کسی



# نشست خانوادگی

۱. زمان و روز خاصی را تعیین کنید.
  ۲. از حضور همه استقبال می شود ولی اجباری نیست.
  ۳. تصمیمات اتخاذ شده برای همه قابل اجرا است.
  ۴. تصمیمات به اتفاق نظر گرفته میشود.
  ۵. احترام همواره باید رعایت شود.
  ۶. به دنبال کمال ها نباشید.
- قاطع باشید بدون اینکه سلطه داشته باشید.



فرزندتان را تحلیل نکنید،

رابطه تان را با

فرزندتان تحلیل کنید.

