



دRAMANAKDEH طRHOVARH اIIRAN

# فرزندپروری

## والد خوب، کودک شاد

دکتر محمد فغانپور

دکتر الهام آرام نیا

مهر ماه ۱۳۹۸

## معرفی درمانکده طرحواره ایران

درمانکده طرحواره ایران در سال ۱۳۹۶ زیر نظر دکتر محمد فغان‌پور تاسیس گردیده و سپس با همکاری دکتر الهام آرامنیا، با هدف ترویج و ارائه خدمات آموزشی و درمانی با رویکرد طرحواره درمانی به فعالیت خود ادامه داد.

در سال ۱۳۹۷ این مجموعه توانست با جذب تیم فنی و اجرایی تبدیل به یک دپارتمنان قوی در حوزه اجرای کارگاه‌های آموزشی و همایش‌ها، تولید محتوای حرفه‌ای در حوزه طرحواره درمانی و ارائه آموزش‌های حضوری و آنلاین با استفاده از ابزارها و روش‌های نوین آموزشی شود.

درمانکده طرحواره ایران تا کنون توانسته است خدمات آموزشی خود را به طیف وسیعی از مخاطبان ارائه دهد و ضمن برگزاری کارگاه‌های آموزشی، اقدام به ارائه محتوای رایگان به علاقه‌مندان حوزه طرحواره درمانی از طریق شبکه‌های اجتماعی و وبسایت خود نموده است.

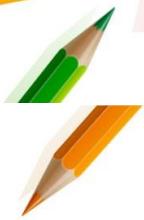
درمانکده طرحواره ایران در کنار آموزش در حوزه فردی، حوزه فعالیت خود را به سازمان‌ها نیز گسترش داده است و به برگزاری آموزش‌های روان‌شناسی با رویکرد طرحواره‌درمانی با هدف توسعه منابع انسانی و بهبود روابط درون‌سازمانی پرداخته است.

رسالت اصلی درمانکده طرحواره ایران، کمک به افراد جهت التیام رنج‌های خود و رهایی از الگوهای ذهنی که باعث بروز رفتارها و تصمیمات ناکارآمد می‌شود و کمک به سازمان‌ها جهت ارتقای بهره‌وری منابع انسانی از طریق بهبود روابط بین فردی و تجربه حال خوب در افراد سازمان است.



# فرزندپروری

Dr Faghanpour & Dr Aramnia



فرزندپروری مانند:



فتح قله است!

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# ملزومات سفر:

## پوشیدنی و بردنی

• پوشیدنی: حال خوب فردی

• بردنی: حال خوب زناشویی

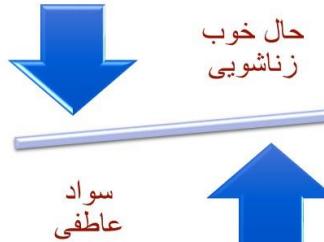


3

# ملزومات سفر:

سوال:  
بدون ملزومات هم می توان  
کوهنوردی کرد؟!

شاید بله!



4

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# خودشناسی

- اکاهی از ویژگیهای بدنی و جسمانی (کمی چاق است)

- اکاهی از نقاط قوت (خلاصه خوب است)

- اکاهی از نقاط ضعف (از حرف زدن در جمع می‌ترسم)

- اکاهی از اشکار خود (همشه شکست می‌خورم)

- اکاهی از پاورها و ارزش‌های خود (هیچوقی محظوظ را آلوده نمی‌نمم)

- اکاهی از اهداف خود (می‌خواهم اطرافیات در آرامش پاشند)

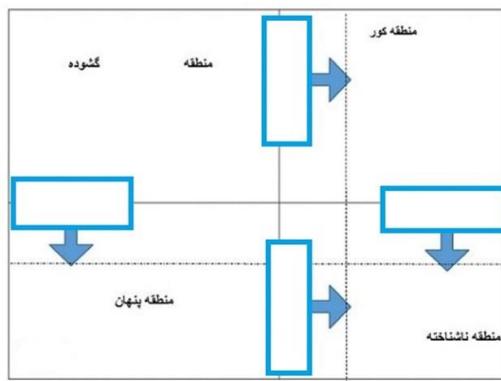
- اکاهی از اینکه از نظر دیگران چگونه هستید (از نظر دیگران خوبیست هستم)

- اکاهی از بعد عاطقه‌تان (در روابط خود کمی زود اعتماد می‌نمم چون نیاز به محبت دارم)



دو روانشناس - «جوزف لوفت» و «هری اینگهام»

5



بزرگسال سالم گشودگی و خلوص دارد.

پنجره جو هری حال  
خوب فردی

6

پادداشت:

## ساده عاطفی:

حرکت از  
رومنس به  
عشق



7

## دورة رومنس:

خروجی دوره رومنس می تواند به  
طلاق و جدایی، طلاق عاطفی، رابطه  
فرانزایشی،... ختم شود!  
و یا

«ظرفیت عشق ورزی» را آموخت!

عشق ورزی ظرفیت روانشناسی است

- اشتیاق و التهاب
- امیدواری بسیار و نامیدی شدید
- پرتوقیع
- جنگ قدرت
- خودخواهی
- ادعاهای بزرگ و توحالی(برات میمیرم، نیمه گمشده منی!)
- داغ و سرد شدن

8

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# آماده‌ای



9

## واما والدگری:

فرزند پروری  
یا  
والدگری؟؟؟



10

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## دوران جنینی:

آیا جنین ادراک دارد؟ نشانه هایش چیست؟

### ۱- محرك شنیداری:

در تحقیقات جدید در رحم(چه بارور و چه نابارور) میکروفن گذاشتند و دیدند هم صدای بیرون به داخل رحم می رود و هم خود رحم صدای زمینه ای دارد.

بعد از یک صدای بلند جنین واکنش نشان می دهد.

این فقط احساس صدا نیست بلکه ادراک صدا است، چون جنین به صدای مختلف به صورت متفاوت واکنش نشان می دهد.(وقتی مادر شعر بلند می خواند با وقتی دعوا می کند حرکت جنین متفاوت است.)

12

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



## ۰-۲- حرک لامسه:

وقتی فشار از بیرون به جنین وارد می شود، ابتدا شروع می کند به حرکت کردن ولی بعد عادت می کند، یعنی حس لامسه را هم دارد و این عادت کردن هم نوعی یادگیری است.



13



## ۰-۳- بینایی و چشایی وجود ندارد.



14

یادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



◦ در مورد پادگیری: جنین به صدای انسان و غیرانسان به طور متفاوت واکنش نشان می دهد، در نوع انسان **نوعی از پیش تعیین شدگی** داریم برای نگه داشتن بزرگسال در کنار خود.

◦ از مادرها خواستند در جنبه قصه ای را برای کودک بخوانند. دو سه هفته بعد از تولد هم آن قصه و هم قصه جدید را برایش خوانند، کودک به قصه آشنای و اکنش متفاوت نشان می دهد.



15

## مزاج یا سرشت یا خلق و خو

Rahat

Tرسو

دشوار

1. فعالیت
2. عواطف مثبت
3. بازداری
4. عواطف منفی
5. پایداری
6. نظم(قابل تغییر)
7. آرامش پذیری(قابل تغییر)

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



17

نیازا: دلبرستگی ایمن



18

پادداشت:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## تعريف دلستگی:

1. در دسترس بودن
2. حساس بودن
3. پاسخگو بودن

پیوند عاطفی نسبتاً پایداری که بین کودک و یک یا تعداد بیشتری از افرادی که نوزاد در تعامل منظم و دائمی با آنها می‌باشد.

## شرایط شکل گیری دلستگی سالم

1. وجود رابطه دوتایی با یک فرد خاص (مراقبت کننده و مراقبت گیرنده)
2. فرد خاص یعنی فردی که غیرقابل جانشین باشد.
3. این فرد خاص سه ویژگی داشته باشد (حساس، پاسخگو، دردسترس)
4. رابطه باید دائمی و منظم باشد یعنی دارای ثبات و دوام و استمرار باشد.
5. این پیوند و رابطه قطع نشده باشد. (از ۶ ماهگی مادر شی پایدار می‌شود، و تا ۶ سالگی فرصت مداخله غیردرمان داریم).

19

20

پادداشت:

---

---

---

---

---

---

---

---



این که بچه با کی لذت میبره و بازی می کنه ملاک چهره دلستگی اصلی نیست، ملاک این است که وقتی همه هستند و کودک دچار **اضطراب** میشه سراغ چه کسی میره؟



## انواع سبک دلستگی



ناایمن

ایمن

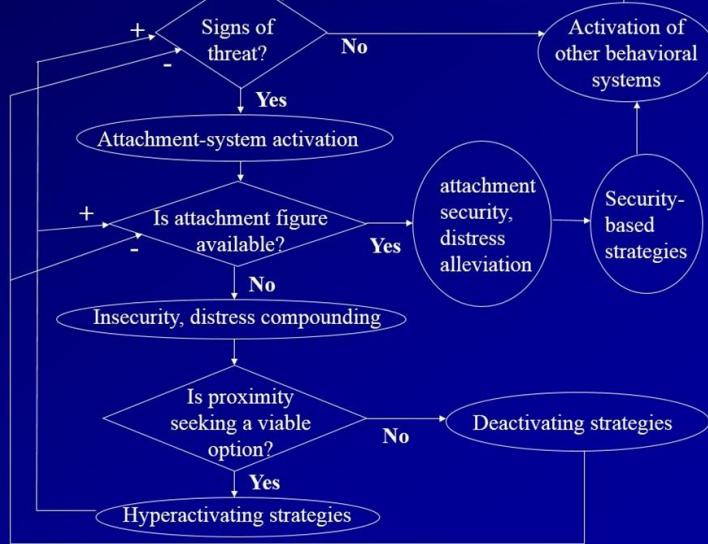
مضطرب  
اجتنابی

مضطرب  
دوسوگرا

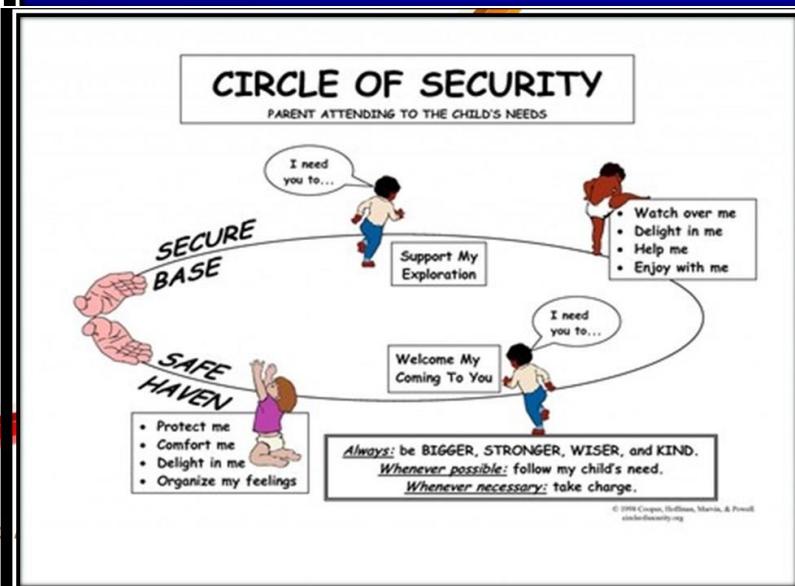


پادداشت:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



23



24

پادداشت:

پیام هایی که کودک دلسته ایمن  
با رهاسنیده و به آن باور داره



۱. او نا کامل با من بازی می کنن و با من وقت می ذارن.
۲. او نا منو دوست دارن وقتی من نیستم دلشون برام تنگ میشه.
۳. او نا مراقب احساسات عمیق من و خودشون هستند.
۴. او نا به من افتخار می کنند با وجود اینکه من عیبایی دارم.
۵. او نا با احترام با من صحبت می کنن.
۶. او نا منو باور دارن و منو راهنمایی می کنن.



### پژوهش در مورد اهمیت رابطه والد و فرزند:



25

تحقیقی که روی دانشجویان دانشگاه هاروارد بین سال های ۱۹۵۲ تا ۱۹۵۴ انجام گرفت. این دانشجویان در مورد چگونگی رابطه با پدر و مادرشان مورد سوال قرار گرفتند که رابطه نزدیک، گرم، دوستانه، بی روح یا سرد دارند. سی و پنج سال بعد وقتی که شرکت کننده ها میان سال بودند، اطلاعات پژوهشکی آنها جمع اوری شد. نتایج نشان داد که ۸۷٪ از دانشجویانی که در ارزیابی میزان حفاظت از کودکان، درجه پایین گزارش کرده بودند در میان سالی بیماری هایی مثل **بیماری عروق کرونر، فشار خون بالا، زخم های دوازده و اعتیاد به الكل** داشتند. در حالی که فقط ۲۵٪ از آنها بی که هم به پدر و هم به مادرشان در ارزیابی نمره بالا داده بودند بیماری قابل تشخیص داشتند.



26

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تله‌بی اعتمادی/ بدرفتاری

«من نمی‌توانم از دیگران  
انتظار داشته باشم که با  
من با محبت و منصفانه  
رفتار کنند. من باید  
انتظار آسیب چه روحی  
و چه جسمی و دروغ و  
بدرفتاری را از دیگران  
داشته باشم، دیگران  
همیشه به فکر خودشان  
هستند.»



27

## شرایط محیطی سازنده این تله



۱. کودکی که از نظر کلامی یا جسمی و جنسی توسط یکی از والدین، بستگان یا معلم یا همکلاسی یا ترکیبی از این افراد مورد سواستفاده قرار گرفته است.

۲. کودکی که خواهرها و برادرانش دائم با او می‌جنگند و والدین اجازه این روند را می‌دهند و از او حمایت نمی‌کنند.

۳. کودکی که شاهد بدرفتاری‌های زیادی در خانه است، به طور مثال کودکی که شاهد بدرفتاری پدر با مادرش است.



۴. کودکی که در محیط‌هایی که در آنها بدرفتاری وجود دارد رشد کرده و او شاهد این بدرفتاری‌ها بوده است.

28

پادداشت:

---

---

---

---

---

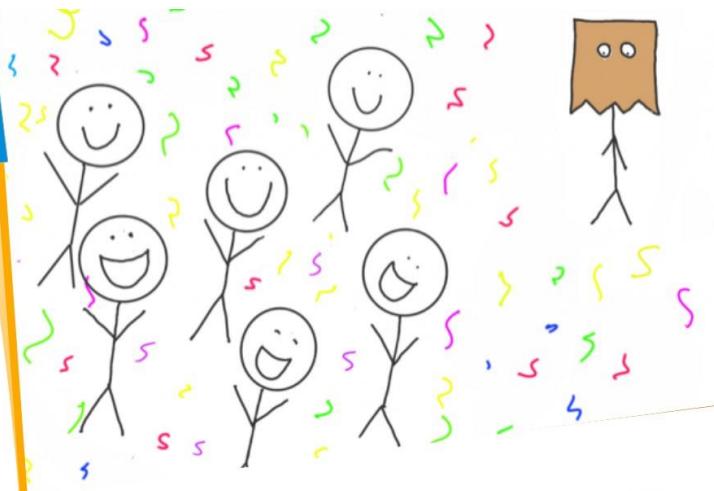
---

---

---

## تله نقص / شرم

«من به اندازه کافی خوب نیستم. من ذاتاً ناقصم. هر کسی حقیقتاً منو بشناسه تمیتونه منو دوست داشته باشه»



## شرایط محیطی سازنده این تله



29

- کودکی که با دیگران (حواله و برادرها، بستگان و همسالان) مقایسه شده و حس می کند که والدینش از او نامید شده اند.
- کودکی که غیر منصفانه برای خطاهایی که در سیر رشد طبیعی خود انجام داده سرزنش شده است.
- کودکی که حداقل توسط یکی از والدین برای خنگ بودن، بی مصرف، کند، آشغال، بدتریکیب، زشت، احمق مورد انتقاد قرار گرفته است.
- کودکی که حس می کند دائم در حال مقایسه شدن است. مثل اینکه به اندازه کافی در درس یا ورزش خوب نیست و یا به اندازه کافی زیبا و با استعداد نیست.



30

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تله محرومیت هیجانی

«من نمی تونم از  
دیگران انتظار داشته  
باشم که از من  
حمایت کنند و  
نیازهای منو برآورده  
کنند.»



31

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. کودکی که محبت و عشق والدین را دریافت نکرده است، بوسه، درآوش بودن و تماس فیزیکی چندانی نداشته است. گرچه والدین حضور فیزیکی دارند ولی رابطه گرمی با کودک ندارند و کودک روزهای خاص مثل جشن تولدش را به یاد نمی آورد.
2. والدین کودک از نظر عاطفی حضور ندارند و ممکن است شخص دیگری کودک را بزرگ می کند. کودک به ندرت برای عشق و محبت سمت والدین می رود و اگر در شرایطی تلاش می کند که این کار را انجام دهد به خوبی پاسخی دریافت نمی کند.
3. مادر کودک برنامه‌ی شلوغی دارد، و بر شغل و فعالیت اجتماعی خود تمرکز دارد و وقت کافی برای بچه نمی گذارد. ممکن است مادر بیمار باشد یا به علت موجهی نتواند نیازهای کودک را تامین کند.
4. حتی وقتی کودک با والدین صحبت می کند آنها نمی دانند چگونه با او همدلی کنند، بنابراین کوک با لذت حس رشد می کند که مهم نیست و فهمیده نمی شود.
5. کودکی که امیاز مادی به او داده شده و تعطیلات هم داشته و احتمالاً لوس شده ولی توجه و محبت کمی به او ابراز شده و به اتفاقات مهم در سیر رشدش توجهی نشده است.
6. وقتی کودک مشکلاتی دارد و پدر و مادر برای گوش دادن و راهکار دادن به او حضور ندارند.

32

پادداشت:

## تله رهاسنگی

«من نمی‌توانم روی هیچ کسی برای حمایت، مراقبت و رابطه همیشگی حساب کنم. من طرد میشم. افرادی رو که دوست دارم و به اونا نیاز دارم می‌میرند و نمی‌تونم به افرادی که نیاز دارم و دوستشون دارم تکیه کنم.»



33

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. یکی از والدین کودک، خانه را ترک کرده، فوت کرده یا جدا زندگی می‌کند.
2. کودکی که برای فرزندخواندگی سپرده شده است.
3. کودکی که مجبور بوده به خاطر مشکلاتی مثل طلاق، بیماری، مشکلات مالی یا جنگ بخشی از دوران کودکی خود را با کسی به جز پدر و مادرش بگذراند.
4. یکی از والدین کودک به شدت بیمار باشد و نتواند توجه کافی به کودک داشته باشد.
5. اختلاف شدید بین والدین کودک وجود داشته باشد.
6. وجود شخصی در خانواده که تمام توجهات را به خود جلب کرده باشد مثل یک خواهر یا برادر بیمار، یا خواهر یا برادری که نیاز به توجهات خاص دارد یا خواهر و برادری که بیشتر مورد علاقه والدین است.

34

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تله بازداری هیجانی

«من نباید  
احساساتمو نشون  
بدم من همیشه باید  
خودمو کنترل کنم.»



## شرایط محیطی سازنده این تله



35

۱. والدین کودکی که در خانه به سختی با هم صحبت می کنند حتی وقتی که سر غذا با هم هستند.

۲. والدینی که به این جملات قدیمی اعتقاد دارند. «بچه با ید حرف گوش کنه نه اینکه حرف بزنه»، «بچه های بزرگ گریه نمی کنند».

۳. کودکی که به او اجازه داده نشده احساساتش را بیان کند و به اصطلاح بچگی کند. او باید هیجان هایش را کنترل کند تا پدر و مادرش را به زحمت نیندارد.

۴. صدای بلند و هیجانی شدن و شلوغ کردن رفتارهای غیرقابل قبولی هستند.

36

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تله شکست:

«من اساساً بی کفایت و  
شکست خورده ام و بد  
طور دائم شکست می  
خورم و در آینده هم  
شکست خواهم خورد،  
من نسبت به دیگران  
استعداد کمتری دارم و  
موفقیت کمتری در  
زندگی داشته ام.»



37

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. والدینی که موفقیت را در مواردی می دانند که فرزندشان در آن موارد توان کافی را ندارد. به طور مثال والدین ملاک موفقیت را پیشرفت در تحصیلات علمی می دانند ولی فرزندشان در هنر توانایی دارد.
2. وقتی کودک موفق نمی شود، والدین به شدت او را مورد انتقاد قرار می دهند و او را شکست خورده خطاب می کنند.
3. کودکی از سوی والدین برای توانایی هایش تشویق نمی شود و به طور مرتب سعی می کند توجه والدین را به خود جلب کند.
4. والدین کودک او را با خواهر و برادرها یش یا عموزاده ها مقایسه می کنند و کودک می شوند که والدین به آنها افتخار می کنند ولی به او نه، در نهایت انگیزه خود را برای موفق شدن از دست می دهد.
5. دوستان، معلمین یا همسلان کودک به خاطر نژاد متفاوت یا علل دیگر با او رابطه خوبی ندارند و کودک ممکن است این اختلاف با دیگران را باور کند.

38

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

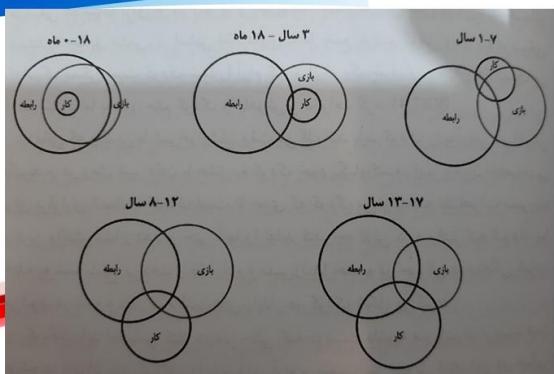
.....

.....

.....

.....

## چگونه به این نیاز پاسخ بینند دهیم:



رابطه . کار . بازی

39

## نیروی پدران:



در مطالعه‌ای که از سال ۱۹۵۰ آغاز شده مشخص شد که بچه‌هایی که پدرشان از ۵ سالگی در زندگی و رشد آنها نقش داشته اند نسبت به آنهایی که پدر در زندگی حضور نداشته در بزرگسالی افراد دلسوزتر و مهربان‌تری بوده اند. این کودکان روابط اجتماعی بهتری در بزرگسالی داشتند و در نهایت ازدواج‌های موفق تری نیز کرده اند و رابطه بهتری با فرزندشان داشتند و در نهایت ازدواج‌های موفق تری نیز کرده اند و رابطه بهتری با فرزندان شان داشته اند و حتی در تفريحات با دیگران نیز روابط بهتری برقرار می‌کردند.

40

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## نیروی پدران:



- پدرانی که ۲۰ دقیقه در روز را در طول هفته و بیش از این میزان را در آخر هفته با بچه هایشان بازی کرده و با آنها تفریح می کنند در تمام عمر از این رابطه سود خواهند برد و فرزندانشان نیز در حیطه های بی شماری سود خواهند برد.



کودکان را برای یادگیری تحت فشار قرار ندهید:

41



- آلکیند مکررا مطرح می کند که چگونه والدین، امروزه فرزندانشان را تحریک می کنند که زودتر از موعد رشد کنند و با یادداخت مطالبی که متناسب با سن کودک نیست به آنها آسیب می زنند. کودکانی که با درخواست حساب کردن و خواندن پیش از موعد والدین رو به رو می شوند ممکن است یک سری شکست های تحقیر کننده را تجربه کنند و احساس بی ارزشی در آنها شکل بگیرد.



42

یادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

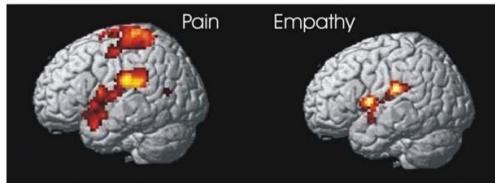
.....

## دل دونی یا همدلی



### Mirroring in the Brain

- When we watch others doing or feeling something, neurons fire in patterns that would fire if we were doing the action or having the feeling ourselves.
- These neurons are referred to as **mirror neurons**, and they fire only to reflect the actions or feelings of others.



43

کودک یکساله‌ی شما به شما لبخند می‌زند، چشم‌هایش را باز می‌کند و با هیجان در اولین تولدش یک تکه کیک شکلاتی بزرگ را دردهانش می‌گذارد، به تأثیر سه عکس العمل از طرف شما توجه کنید:



44

پادداشت:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



I. شما هم به او لبخند می‌زنید، چشم‌های شما هم بسیار باز می‌شود و می‌گویید "وای، این کیک شکلاتی خیلی خوشمزه است، این طور نیست؟ این از دهان تو بزرگ تر، اما در هر صورت تو می‌تونی قورتش بدی!" بعد می‌خندید.

II. شما به او اخم می‌کنید، چشم‌هایتان را باریک می‌کنید و می‌گویید، "تمام صورت رو کثیف کردی، اگه قرار باشه اون تکه‌ی بزرگ رو بخوری احتمالاً مریض می‌شوی و من باید این گندکاری‌هایت را جمع و جور کنم!"

III. شما یک لحظه به او نگاه می‌کنید، اما صورتتان خشنی است نه لبخندی و یا اخمی. شما تلاش می‌کنید به خاطر بیاورید که ایا تابه‌حال کیک تولد داشته‌اید و ناگهان به فکر بحث‌های خود با والدینتان می‌افتدید. به یاد نمی‌آورید آن زمان چند ساله بوده‌اید.

45



این سه نوع عکس العمل آثار مختلفی که در دنباله مطلب خواهد آمد بر کودک یک ساله‌ی شما خواهد داشت، نه به صورت خود آگاه اما به صورت واقعی تجربه می‌گردد:



46

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



I. مامان می‌تونه ببینه که من کیکم را دوست دارم و من در تولدم احساس شادی می‌کنم. او از خوشحالی من خوشحاله و از اینکه من این‌گونه احساس می‌کنم علاقه‌منده.

II. مزه‌ی این کیک خوبه، اما من مطمئن نیستم که آیا لذت می‌برم یا نه. مامان عصبانی به نظر می‌رسه، من یک مقدار احساس بدی دارم و اما مطمئن نیستم چرا. شاید واقعاً این کیک خوشمزه نباشه.

III. من نمی‌دونم که الان چه احساسی دارم. من نمی‌دونم که آیا اصلاً ذهنی دارم، یا اینکه من چه کسی یا چه چیزی هستم.

47

## مراحل همدلی:

1. مشاهده و گوش دادن فعال
2. تایید
3. انعکاس



**هوش هیجان شناخت هیجانات در خود و دیگری و توانایی تنظیم هیجانات در خود و دیگری**

48

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



**احساس هیجانی مطلوب:** کودکانی که هوش هیجانی دارند می توانند احساسات خود را تنظیم کنند. به این معنی که ممکن است بخوبی هستند بهتر می توانند خود را تسکین دهند و سریع تر خود را آرام کنند.

**سلامت جسمی:** در نتیجه مدیریت بهتر احساسات، کودکانی که هوش هیجانی دارند کمتر بیمار می شوند.

**لیاقت اجتماعی:** کودکانی که هوش هیجانی دارند حتی در شرایط سختی که مورد آزار قرار می گیرند با دیگران بهتر رابطه برقرار می کنند آنها همچنین روابط دوستانه تری با یاری های دیگر دارند.

**عملکرد تحصیلی:** کودکانی که هوش هیجانی دارند بهتر می توانند بر تحصیلات خود و مواردی که باید یاد بگیرند تمرکز کنند.

## نیاز ۲: خودمختاری، هویت، کفایت



پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## پیام های خود مختاری سالم در کودکان:



- من آزادم در مسیر زندگی جهت زندگی خود را با راهنمایی افراد مورد اطمینان مشخص کنم.
- من اجازه دارم به جاهایی که می خواهم بروم و خودم مسئولیت آن را بر عهده بگیرم.
- من فکر می کنم وقتی من آسیب می بینم یا بیمار می شوم پدر و مادرم نگران من هستند اما نه بیش از حد معمول.
- والدینم به من اعتماد دارند که انتخاب های هوشمندانه ای می کنم و این اعتماد هرسال به واسطه اینکه من در موقعیت های جدید خودم را اثبات کردم بیشتر می شود.
- به طور کلی موقعیت ها در زندگی به بهترین وجه ممکن اتفاق می افتد.



51

## تله آسیب پذیری نسبت به ضرر یابی ماری

فاجعه در همین  
نzdیکی است.  
چیزهای بد در حال  
اتفاق افتادن هستند و  
من قدرتی ندارم که  
دربرابر انها کاری  
انجام دهم.



52

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. والدین کودک خارج از این تله زندگی می کنند ولی مرتبا در مورد بیماری، امنیت، بی پولی و فجایعی که برای دیگران رخ داده است صحبت می کنند.
2. والدین کودک شدیداً زندگی او را کنترل می کنند و همیشه به او اطمینان می دهند که خطری او را تهدید نمی کند.
3. کودکی که با واقعه‌ی خطرناکی رو به رو شده و این باعث شده در تمام حالات با ترس همراه باشد.
4. کودکی که فرد مورد علاقه اش را از دست داده و به این نتیجه رسیده که باید دائم مراقب باشد که فرد دیگری را از دست ندهد.
5. محیط کودک برای او امن نیست و یا باثبات و قابل پیش بینی نیست.

53

### تله وابستگی / بی کفایتی

«من نمی توانم از خودم  
مراقبت کنم. من نیاز  
دارم برای ادامه زندگی  
به دیگران تکیه کنم. من  
نمی توانم مسائل را  
خودم حل کنم و خودم  
تصمیم بگیرم.»



54

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. والدین کودک برای موارد خاصی ارزش قائل هستند(مثل تحصیلات، موسیقی و ورزش)، و فقط به کودک اجازه می دهند بر این موارد تمرکز کنند.
2. کودکی که به طور غیرمعمول وابستگی دارد و ممکن است اجازه ندادشته باشد که از خانه خارج شود و در فعالیت های فوق برنامه مثل ورزش شرکت کند.
3. والدین کودکی که تمام تصمیم های مهم زندگی او را می گیرند یا همیشه توسط یکی از والدین از شرایط سخت نجات داده می شود.
4. تکالیف کودک توسط یکی از والدین انجام داده می شود یا بیش از حد در انجام تکالیف به او کمک می شود. وقتی این حالت مرتب تکرار شود کودک تصور می کند به هیچ وجه نمی تواند کاری انجام دهد و ممکن است در او تبلیغ هم شکل بگیرد.

کودکی که برای تصمیم های نادرستش مورد انتقاد قرار گرفته و اعتماد به نفسش را از دست داده است. پدر و مادر با کمال میل در جاهایی که او مردد است وارد می شوند و او هرگز نمی تواند در کارها به خودش اطمینان کند.

## تله اطاعت

من باید به نیازها و  
تمایلات دیگران قبل  
از نیازهای خود  
اهمیت بدهم اگر این  
کار را نکنم افرادی  
که برایم مهم اند منو  
طرد می کنند.



55

56

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. والدین کودکی که از او سواستفاده می کنند و وقتی که کودک خواسته یکی یا هر دوی آنها را برآورده نمی کنداز او عصبانی و خشمگین می شوند.

2. والدین کودکی که او را کنترل می کنند و تلاشی برای آموزش خودمنخاری کودک نمی کنند.

3. کودکی که همیشه دیده یکی از والدین در برابر دیگری تسلیم می شود و یاد گرفته که این بهترین راه برای کسب آرامش است.

4. کودکی که از توجه به نیازهای خود قبل از نیازهای دیگران احساس گناه می کند.

## دادن انتخاب‌های متناسب با سن



- شیرخوارگی: ایجاد ارتباط با دیگران

- نوپایی: بازی

- دوران ابتدایی: اکثر کارهای خود را مستقل انجام می دهند. والدین در مورد زمان خواب و بیداری و انجام تکالیف، حمام کردن، وقت گذراندن می توانند نظارت داشته باشند.

- نوجوانی: اکثر قوانین قابل مذاکره

57

58

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## کودکی میانی:



- حق انتخاب هایی که می توان داد:
- 1. حق انتخاب در فعالیت های فوق برنامه
- 2. حق انتخاب در پوشیدن لباس (خصوصا در حوالی ۱۲ سالگی)
- 3. حق انتخاب در موسیقی (والدین باید بر محتوای اشعار موسیقی نظارت داشته باشند و به آنها اجازه بدهند که باعث پیشرفت کودک می شود).
- 4. نوع مهمانی که برای جشن تولد کودک گرفته می شود.
- 5. فعالیتی که در قرار ملاقات های دونفره بین کودک و هر کدام از والدین باید انجام شود.
- 6. اجازه دیر خوایدن گهگاهی

59

## نیاز<sup>۳</sup>: محدودیت های واقع بینانه



60

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- زمانی که با هم اختلاف نظر داریم با روشی محترمانه با من بحث می کنند.
- زمانی که با تکالیف مشکل پیدا می کنم من را تشویق می کنند که خودم آنها را حل کنم.
- من را راهنمایی می کنند که با درنظر گرفتن عوامل مختلف از گرفتن تصمیم های عجولانه پرهیز کنم.
- همیشه به من اجازه نمی دهند با شیوه خودم عمل کنم، بلکه زمانی که به صلاح من است به من «نه» هم می گویند.
- آنها از من انتظار دارند که مسئولیت قبول کنم و در کارهای خانه به خوبی مشارکت داشته باشم.

## آزمایش مارشمالو



1972 Stanford uni

[aparat.com/rastakmoms](http://aparat.com/rastakmoms)

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



بچه های کوچکی که توانستند در برابر برداشتن شیرینی خامه ای به مدت ۱۵ دقیقه مقاومت کنند تا به عنوان جایزه دو عدد شیرینی بگیرند به طور متوسط ۲۱۰ نمره SAT بیشتر از بچه هایی بوده که نتوانستند در برابر برداشتن شیرینی مقاومت کنند. حدود یک سوم از بچه های ۴ تا ۶ ساله که مورد مطالعه قرار گرفتند توانستند در برابر وسوسه شیرینی مقاومت کنند. پیگیری ۱۸ ساله ای که انجام شد نشان داد کودکانی که خودکنترلی بیشتری در برابر شیرینی داشتند در طول زندگی آینده نتایج بهتری کسب کردند. تحقیقات اخیر نشان دادند خودکنترلی بر عملکرد تحصیلی اثر بیشتری دارد تا هوش و استعداد کودک و بیش از IQ در میزان موفقیت و توجه کودک در مدرسه موثر است.

63

## تله استحقاق

«من خاص هستم و از بقیه بهترم. قوانین در مورد من صدق نمی کند. من باید همیشه اولین باشم.»



64

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. از ابتدا در زندگی کودک حد و مرزی وجود نداشته و خود کودک مزهایش را مشخص کرده است و اگر محدودیتی وجود داشته برای رسیدن موفقیت در حوزه های مختلف بوده است.
2. کودکی که در دوران رشد به میزان زیادی دچار حس نقص و شرم شده و با خجالت زده کردن دیگران سعی در جبران آن دارد.
3. کودکی که در معرض خشم های شدید قرار گرفته و به واسطه اراده قوی به اهدافش رسیده و خشم وسیله ای است که با آن به خواسته هایش می رسد.
4. کودکی که یاد نگرفته که باید مراقب دیگران هم باشد.
5. به دستاوردهای کودک توجه نشده و بی دلیل مورد سرزنش قرار گرفته، پاسخ او به این حالت این است که فردی بسیار پرتوقوع خواهد شد.

## تله پذیرش جویی و جلب توجه

«من باید در هر موضوعی تایید دیگران را داشته باشم. اگر دیگران من را تایید نکنند، مشکلات جدی پیش خواهد آمد.»



65

66

پادداشت:

---

---

---

---

---

---

---

---

## شرایط محیطی سازنده این تله



1. والدین کودکی که همواره بر خوب بنظر رسیدن در منظر دیگران تاکید داشته اند و به رسمیت شناخته شدن توسط دیگران در هر موقعیتی بخشی از سبک زندگی در خانواده بوده است.
2. والدین کودکی که وقتی دیگران از آنها تمجید می کنند به خود افتخار می کنند و این وقایع را بسیار بزرگ جلوه می دهند.
3. والدین کودکی که در مورد دستاوردهایشان و کسانی که آنها را می شناسند فخر فروشی می کنند.
4. والدین کودکی که بیشتر بر وسائل خانه و چگونه به نظر رسیدن آنها تمرکز دارند تا بر آنچه در فکر و مغز کودکانشان می گذرد.
5. اینکه کودک خودش را دوست دارد یا نه تایید کننده‌ی عزت نفس نیست بلکه عزت نفس او با تایید کودک توسط دیگران تعیین می شود.

## مواعظ محدودیت‌های واقع‌بینانه



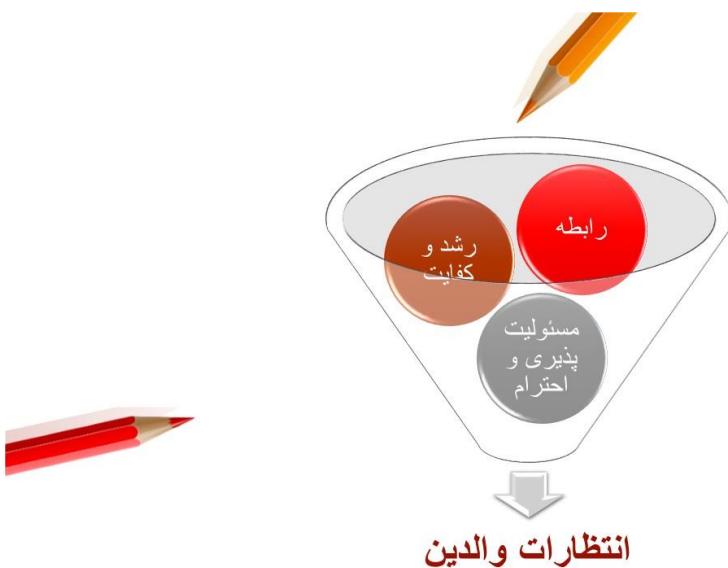
- والدینی که می خواهند از نزاع و درگیری جلوگیری کنند.
- والدینی که می خواهند توسط فرزندانشان دوست داشته شوند.
- والدینی که فقط درگیر کارهای خود هستند.

- احساس گناه والدین
- والدینی که به دوران کودکی خود واکنش افراطی نشان می دهند.
- والدینی که «محبت و صداقت» را در کنمی کنند.
- والدینی که تصور می کنند بچه ها خودشان با افزایش سن محدودیت ها را یاد می گیرند.

67

68

پادداشت:



69

70

یادداشت:

.....

.....

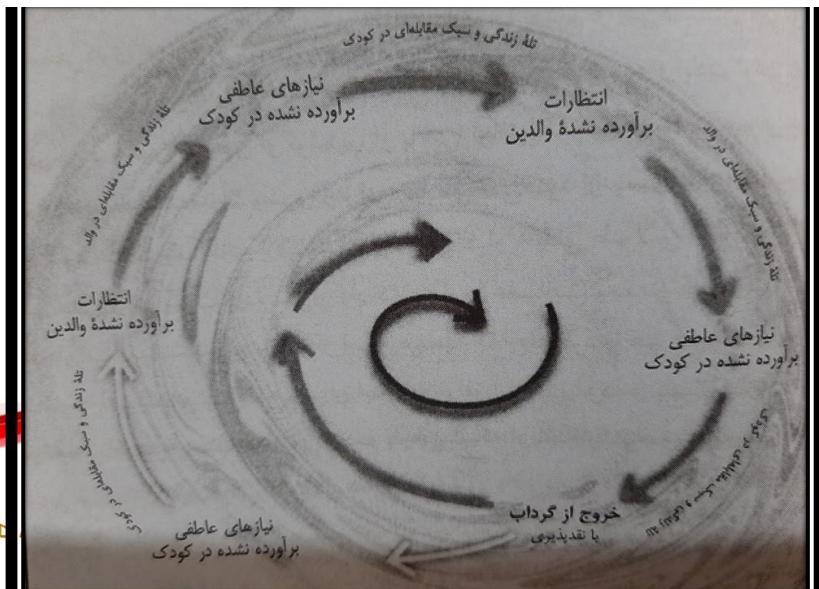
.....

.....

.....

.....

.....



ADD

71

## نجات از گرداد



### ۱. دستور العمل شفاف ارائه کنید.(قرارداد رفتاری)

حدود ۱۵۰ خانواده در کالیفرنیا به محققین اجازه دادند به مدت ۱۶ ماه در خانه ضبط صوت کار بگذارند به منظور اینکه بیشترین زمان درگیری بین اعضای خانواده شناسایی شود. نتایج به دست آمده دور از ذهن نبود: بیشترین بحث‌ها زمانی بود که باید برای رفتن بیرون از خانه و یا رفتن به مردمی آماده می‌شدند، درست قبل رفتن به رختخواب و در انتهای ماه وقتی که شرایط مالی سخت‌تر می‌شد.



72

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

۲. متحد باشید.(پدر و مادر هر دو در یک جبهه باشید.)



۳.

خوشبین و مشوق باشید.

مثال:

- تو کارای خونه رو مثل یک آدم حرفه ای انجام دادی، این واقعا نشون میده تو چقدر خوب می تونی مراقب خونه باشی.
- روشی که با اون این درگیری رو حل و فصل کردی فوق العاده بود، تو همدلی کردی و متواضعانه حقیقت رو هم گفتی.
- منو مامانت شاهد بودیم که چقدر تلاش کردی که سر وقت حاضر بشی ما به تو افتخار می کنیم.



**تذکر: تمکز نباید روی موفقیت باشد بلکه مهم تلاشی است که انجام می شود و میزان مسئولیت پذیری که کودک از خود نشان می دهد.**

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



۴. در جمع خانواده نقش بازی کنید.

شما می توانید این نقش ها را بازی کنید:

آدم حرف شنو، آدمی که محترمانه «نه» می گوید، آدم مودب، آدم محترم، آدمی که مودبانه درخواست می کند، آدمی که مشکلات را می پذیرد به جای آنکه با آنها بجنگد، آدمی که در انجام کارها با دیگران همکاری می کند، آدمی که مهمان نواز است،...



75



۵. قوانین را متناسب با تحول(افزایش سن) کودک بازنگری کنید.

مثال: اجازه خوابیدن دیرتر، پول تو جیبی بیشتر، ...



76

پادداشت:

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

۶. گزینه و فرصت دوباره بدھید.  
 «می خوای یه بار دیگه تلاش کنی؟»  
 نشان می دهد تنبیه هدف نیست اصلاح و خودکارآمدی هدف است.



۷. بگذارید پیامد کار را ببینند.(عواقب طبیعی و عواقب قراردادی)  
**❖ یادگیری از عواقب کارها به کودکان کمک می کند که مسئولیت پذیر باشند.**

چند مورد از عواقب طبیعی:

- اگر کودک برای امتحانش آماده نشده باشد نمره ی پایین خواهد گرفت.
- اگر کودکی با دوستانش بد رفتار کند لذت بازی با آنها را از دست خواهد داد.
- اگر کودک صبح دیر از خواب بلند شود دیر به مدرسه خواهد رسید.
- اگر نوجوان گوشی تلفنش را گم کند تا وقتی که خودش نتواند گوشی بخرد تلفن نخواهد داشت.



▪ اگر کودکی تمام پول تو جیبی اش را خرج کند تا گرفتن پول بعدی چیزی نمی تواند بخرد.

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

## چه زمانی عواقب قلدادی اثرگذارند:



۱. به لحن صدای خود دقت کنید.

لحن مناسب فقط یک پیشنهاد خوب نیست بلکه برای برقراری ارتباط ضروری است. زمانی که رفتار بدی رخ می دهد کافی است عدم رضایت خود را نشان دهید ولی نیازی نیست لحن صدای شما از خشم به غصب و اهانت برسد. در غیر اینصورت کودک با مجموعی از حس های شرم و تحقیر به علاوه خشم و ناکامی رو به رو خواهد شد. والدین باید مراقب واکنش های خشمی که منجر به تحقیر، تنیبیه یا بدینی می شوند باشند.



79

۲. پیامد را فوراً اعمال کنید.

این کار به خصوص در کودکان کم سن و سال اهمیت دارد. اگر رفتار منفی رخ داده است عاقبی که از قبل روی آن توافق شده باید فوراً اجرا شوند تا اثر خود را داشته باشند. البته باید با سرعت و در عین حال با آرامش این کار انجام شود.



80

پادداشت:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### ۳. اگر تغییری در رفتار رخ نداد ثابت قدم باشید.

غلب والدین، زمانی که تغییری نمی بینند عقب نشینی می کنند. در چنین مواردی شاید لازم باشد عواقب در نظر گرفته شده را مجدد بررسی کرده و اگر لازم باشد آنها را تشدید کنیم. در نهایت اگر درست از این روش استفاده شود عواقب، تاثیر خود را خواهد گذاشت.



81



### ۴. مطمئن شوید عواقب با رفتار بدی که کودک کوک انجام داده تناسب داشته باشد، این تناسب از نکات اساسی است که باید رعایت شود.

اگر رفتار کوچک و ناچیز است عواقب هم باید ناچیز باشند. والدینی که تمایل دارند، تنبیه گر، کنترل کننده و تحقیر کننده باشند معمولاً عواقب بسیار شدید و بیش از میزان سوء رفتار کودک در نظر می گیرند. در مقابل والدینی که سهل گیرند عواقب بسیار ناچیزی در نظر می گیرند.



82

پادداشت:

---



---



---



---



---



---



---



---



---

۵. با رویکرد منطقی با یکدیگر مصالحه کنید.  
بعد از اینکه عواقب اعمال شد والد و کودک باید بنشینند و تمام اتفاق  
هایی را که رخ داده بررسی کنند.

83

#### نیاز ۴: انتظارات، واقع بینانه



84

پادداشت:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## پیام‌های انتظارات واقع بینانه در کودکان:



- آنها نقاط ضعف و قوت من را می‌دانند.
- آنها من را تشویق می‌کنند که بهترین کاری را که می‌توانم انجام دهم ولی در عین حال انتظارات کمالگرایانه از من ندارند.
- آنها به من کمک می‌کنند که بین کار و تفریح تعادل برقرار کنم.
- عشق آنها به من به نتایج کاری که به دست می‌آورم بستگی ندارد.
- آنها برای توانایی‌های من ارزش قائل اند و ممکن است آرزوهای آنها در مورد من با نظر دیگران و حتی کل جامعه متفاوت باشد.
- وقتی چیزی اشتباه در می‌آید آنها جنبه مثبت کار را در نظر می‌گیرند.
- آنها من را راهنمایی می‌کنند که از خودم مراقبت کنم و تمام تلاش خود را می‌کنند که مطمئن شوند من از زندگی لذت می‌برم.

85

## تله معیارهای سختگیرانه عیب جویی افزایی

«من باید به سختی و خیلی زیاد کار کنم تا استانداردهای بسیار بالایی داشته باشم و گرته مورد انتقاد واقع خواهم شد. من وقتی برای استراحت و تفریح ندارم. من همیشه باید موثر باشم.»



86

پادداشت:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## شرایط محیطی سازنده این تله



۱. یک یا هر دوی والدین در مواردی مثل نظافت، موفقیت تحصیلی و رفتار مناسب معیارهای بالایی داشته باشند. حتی در شرایطی که والدین مستقیماً این معیارها را به کودک القا نمی‌کنند والدین ممکن است رگه‌هایی از سختگیری را داشته باشند.

۲. عشق و محبت یکی یا هر دوی والدین وابسته به عملکرد کودک باشد و کودک عشق بی قید و شرط را تجربه نکند.

۳. گفت و گوی والدین همیشه بر سر این موضوع است که کودک باید چه موفقیت‌هایی به دست بیاورد، یا بچه‌های دیگر چه موفقیت‌هایی داشته‌اند، یا میزان موفقیت کودک چقدر است. شخصیت کودک بیشتر بر اساس دستاوردها تعريف می‌شود نه بر اساس کیفیت درونی کودک.

87

۴. والدینی که در گفت و گوهایشان از دیگران زیاد انتقاد می‌کنند و کودک را تشویق نمی‌کنند.

۵. وقتی کودک موفقیتی به دست نمی‌آورد از طرف والدین مورد انتقاد قرار می‌گیرد و تحقیر می‌شود و هیچ وقت در برابر والدین احساس کفایت نمی‌کند.

۶. کودک ممکن است به این استانداردهای بالا تن دهد تا رنج درونی خود را که ناشی از عدم توانایی برقراری رابطه مناسب با دیگران است تسکین دهد و با این کار حس خوبی پیدا کند.

88

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تله تنبیه

«اشتباهات عواقبی دارند، من و هر کس دیگری که اشتباه می کند برای اشتباهاتی که مرتکب می شود باید تنبیه شوند. درست نیست که اشتباهی رخ دهد. ما همیشه باید تلاش کنیم و دنیال این باشیم که کامل و بی نقص باشیم.»



89

## شرایط محیطی سازنده این تله



۱. والدین کودکی که مرتکب دیگران را متهم می کنند، او و خواهر و برادرها یاش به خاطر اشتباهاتی که مرتکب می شوند سرزنش و تحقیر می کنند. عواقب معمولاً با اشتباهاتی که رخ داده تناسب ندارند و حتی در بزرگسالی صدای والد تنبیه گر والدین در سر فرد شنیده می شود.

۲. کودکی که در مدرسه درس می خواند که در آن مرتکب بچه های دیگر تنبیه می شوند و بخشنیدگی و رحمت کمی در فضای مدرسه وجود دارد.

۳. والدین کودکی که خیلی کم در مورد بخشش صحبت می کنند و در مورد افراد دیگری که بخشنیده هستند دید خوبی ندارند.

۴. والدین کودکی که همیشه حق با آنهاست و دیگران را متهم می کنند و از آنها کینه دارند.

90

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## تله ایثار

«من باید نیازهای دیگران را قبل از نیازهای خودم برآورده کنم. من نمیخوام خودخواه باشم یا کوچکترین آسیبی به کسی بزنم.»



91

## شرایط محیطی سازنده این تله



۱. والدین کودکی که به هر علتی ناتوان اند که از او و خواهر و برادر بزرگترش مراقبت کنند، پس به ناچار کودک مسئولیت مراقبت از بچه های کوچکتر را بر عهده می گیرد بیشتر از آن چیزی که از یک کودک انتظار می رود.

۲. والدین کودکی که پدر و مادرش برای او الگوی ایثارگری اند. شاید شغل پدر و مادر کمک کردن حرفه ای به دیگران است یا به شدت در کارهای عام المنفعه داوطلبانه شرکت میکنند.

۳. کودکی که مجبور است از سنین پایین به والدین به علت مشکلات مالی یا جسمی در کار کمک کند.

۴. کودکی که نقش والد را از سنین پایین بازی می کند. (والد بودن برای والدین)

92

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

اهداف آموزش محور تعیین کنید، نه  
اهداف عملکرد محور



## • والدین آموزش محور:

والدینی که بچه ها را تشویق می کنند تا یادبگیرند و روی

خود یادگیری تمرکز می کنند:

۱- بر لذت بردن در یادگیری تاکید دارند.

۲- پیشرفت کودکان را در حد توان تشویق می کنند.

۳- بچه ها را تشویق می کنند که در چالش ها شرکت کنند.

۴- به تلاش ها جایزه می دهند و نه به نتایج.



93

## • والدین عملکرد محور:

والدینی که بر نتایج و نمرات بالا تمرکز دارند.

۱- باور دارند موفقیت در کارها مشخصه کفایت و هوش بالاست.

۲- احساس می کنند داشتن کودک با هوش بالا شخصیت می آورد.

۳- تمایل دارند به عنوان افراد باهوش شناخته شوند.

۴- از فرزندانشان انتظار دارند یک شغل سطح بالا و پردرآمد داشته باشند.



94

پادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



« کودکانی که والدین عملکرد محور دارند بیشتر تبدیل به افراد **کمالگرای ناکارآمد** می شوند و نسبت به مشکلات اجتماعی و عاطفی مثل افسردگی، بی اشتھایی عصبی، پرخوری روانی، اختلال وسوسی جبری، میگرن، تمایل به خودکشی مستعدترند.»



برآجۀ فرزندان‌تان هستند تمرکز کنید  
نه آجۀ انجام می‌دهند

95

### به استعدادهای دیگری که تا به حال دقت نکرده اید دقت کنید:

- لذت بردن: نشان دادن لذت و شادی
- پنهانش و مهربانی: با اعضای خانواده و دیگران
- شوخ طبعی: خنده‌اندان دیگران اما نه با هر قیمتی
- صبر: صبر کردن بدون غر زدن
- مراقبت: دلسوز و مراقب دیگران بودن
- مفید بودن: کمک به خواهر و برادرها و همکلاسی‌ها
- همدلی: خود را جای دیگران قرار دادن
- هماهنگ بودن: با دیگر اعضای خانواده هماهنگ بودن
- تلاش: تلاش برای اینکه تکالیف را خوب انجام دهد نه اینکه نمره‌ی خوبی بگیرد
- نظم: در اتاق شخص یا در خانه



96

پادداشت:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## استعدادیابی فرزندان

در مورد هوش های مختلف بیاموزید و استعدادهای فرزندان خود را شناسایی کنید.



Thank You!

[www.schemairan.ir](http://www.schemairan.ir)

پادداشت:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....