

# راهنمای تصویری فرزندپروری درمانبخش

تألیف

سارا نایش

سارا دیلون

تصویرگر

کات گریمشاو

ترجمه

حدیث خسروی

کارشناسی ارشد مشاوره گرایش خانواده

دانشگاه رازی کرمانشاه



## فهرست مطالب

۷..... سپاسگزاری

۹..... مقدمه

### بخش ۱: چرا فرزندان ما برخی کارها را انجام می دهند؟!

۱۵..... ۱. خلبان بی مهارت (عدم اعتماد)

۱۷..... ۲. والد عنکبوتی (ترس از بزرگسالان)

۲۰..... ۳. دوست عنکبوت من (ایمن ماندن)

۲۳..... ۴. ماشین اتوماتیک (رفتارهای نامعقول)

۲۶..... ۵. سقوط هواپیما (بخش ۱) (تکانشگری)

۲۹..... ۶. عهدشکن (پیمان شکنی)

۳۲..... ۷. سرزمین اکنون (ناتوانی در پیوند علت و معلول)

۳۵..... ۸. دیوار در حال فرو ریختن (ناتوانی های پنهان)

### بخش ۲: پرورش پنگوئن

۴۱..... ۹. پنگوئن ها پرواز نمی کنند (کودکان ما متفاوت اند)

۴۴..... ۱۰. آشیانه نامنظم (ویرانی)

۴۷..... ۱۱. دختری که تلاش نمی کند (خود تخریبی)

۵۰..... ۱۲. فشردن لیوان (کنترل بیش از حد)

۵۳..... ۱۳. پادشاه قصر (پیامدهای سنتی کارایی ندارند)

۵۷..... ۱۴. تنیس دروغ (دروغگویی)

۶۱..... ۱۵. کارآموزی که متأسف نبود (عذرخواهی جعلی)

۶۵..... ۱۶. آسانسور (پیامدهای غیر عمدی)

### بخش ۳: ناآگاهی سعادت نیست

۱۷. ماهی قرمز (تمرین خطرگریزی)..... ۷۱
۱۸. چوب اندازه‌گیری (قضاوت دیگران)..... ۷۴
۱۹. گاری (بارکشی ما)..... ۷۷
۲۰. معلم شترمرغی (مدارس نامؤثر)..... ۸۰
۲۱. والد دانه‌برفی (سایر افراد نامؤثر)..... ۸۳

### بخش ۴: فرزندپروری در طوفان تروما

۲۲. چشم طوفان (مدیریت آشوب)..... ۸۹
۲۳. فیل (مهربان ماندن)..... ۹۲
۲۴. قطار بخار (ادامه دادن مسیر)..... ۹۵
۲۵. باد بی‌ادب (پاسخ به بی‌ادبی)..... ۹۸
۲۶. رهبر ارکستر (کنترل رفتار)..... ۱۰۱
۲۷. موشک‌ها (پاسخ به مشاجره)..... ۱۰۴
۲۸. بالای صخره (حفظ مرزها)..... ۱۰۷
۲۹. بازجویی از دروغ (صداقت)..... ۱۱۱

### بخش ۵: فرزندپروری ایمن‌تر (SAFER)

۳۰. سوزن روی ضبط (تغییر پاسخ‌های خود)..... ۱۱۷
۳۱. سقوط هواپیما (بخش ۲) (ناتوانی در آرامش)..... ۱۲۰
۳۲. کارآگاه ACE (کار کردن روی آنچه پشت رفتار است)..... ۱۲۴
۳۳. گربه وحشت‌زده (برقراری ارتباط در بحران)..... ۱۲۷
۳۴. تسهیم کیک (PIE) (رقابت خواهر و برادرها)..... ۱۳۰
۳۵. گودال شرم (شرم طاقت‌فرسا)..... ۱۳۳
۳۶. پله برقی (پیامدهای طبیعی و منطقی)..... ۱۳۷

### بخش ۶: مشکل از کجا ناشی می‌شود!؟

۳۷. دریچه (عوامل جرقه زننده)..... ۱۴۳
۳۸. پنکیک‌های تروما (بالا آمدن مسائل چندگانه)..... ۱۴۶
۳۹. کودک پازلی (چرا خرابکاری رخ می‌دهد)..... ۱۵۰
۴۰. ردیاب دود (رفتارهای غیر منتظره)..... ۱۵۳
۴۱. هیولا در قفسه (زمان‌های آرام دشوار)..... ۱۵۶

### بخش ۷: نیاز غافلگیرکننده

۴۲. بیمار روانی دو ساله (عدم همدلی)..... ۱۶۱
۴۳. عنکبوت خانگی (تحت کنترل قرار گرفتن)..... ۱۶۴
۴۴. ساحل حافظه (مشکلات حافظه)..... ۱۶۸
۴۵. نارنجک دستی (مشکل ساز)..... ۱۷۱
۴۶. تصادف اتومبیل (احساس غرق شدگی)..... ۱۷۴

### بخش ۸: پر کردن فنجان

۴۷. فنجان خالی (خستگی)..... ۱۷۹
۴۸. مکان خسته کننده (یافتن فرصت استراحت)..... ۱۸۲
۴۹. فرزندپروری ایوری (از دست دادن امید)..... ۱۸۵
۵۰. خرگوش (انزوا)..... ۱۸۹
۵۱. کاسه همدلی (گوش دادن مؤثر)..... ۱۹۳

### بخش ۹: امید

۵۲. مراحل پیچ در پیچ (ترس برای آینده)..... ۱۹۹
۵۳. شکست رژیم غذایی (سپری کردن یک روز بد)..... ۲۰۲
۵۴. سرسره‌ها و نردبان‌ها (غلبه بر موانع)..... ۲۰۵
۵۵. دریاچه تروما (پایه‌های تغییر)..... ۲۰۹
۵۶. مسیر پنهان (الهام‌بخش)..... ۲۱۲
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۲۱۵
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۲۱۶



## چرا فرزندان ما برخی کارها را انجام می دهند؟!

هنگامی که در کنفرانس‌ها صحبت می‌کنیم، این سؤال است که اغلب از ما می‌پرسند!  
چرا فرزند من برخی کارها را انجام می‌دهد؟ چرا به نظر می‌رسد که فرزندم هرگز یاد  
نمی‌گیرد؟

کلید تغییر رفتار فرزندان و به دنبال آن ذره‌ای آسان‌تر شدن زندگی، فهم «علت» آن  
رفتار است.

این کار هرگز آسان نیست، اگر این را به یاد داشته باشیم که ترس اغلب به صورت  
خشم سرکش تجلی می‌یابد شروع خوبی خواهیم داشت!

## خلبان بی مهارت

(عدم اعتماد)

چرا برای فرزندان سخت است که به ما اعتماد کنند؟ گذشته از همه اینها، من به آنها نشان داده‌ام که قابل اعتماد هستیم و به آنها صدمه‌ای نخواهم زد.

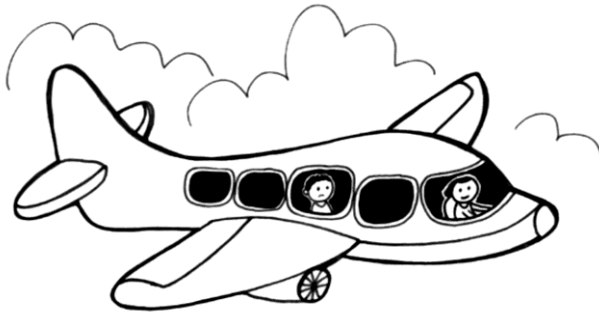


بر روی هواپیما به دنیا می‌آیند. هواپیما بلند می‌شود (ترسناک)؛ آنها اغلب خلبان را نمی‌بینند و نمی‌دانند چه کسی است. ظاهراً خلبان آدم نادان و بی‌مهارتی است. تلاطم زیاد، فرود سریع، سقوط، تلو تلو خوردن. کودکان کمربند ایمنی نبسته بودند و هر کدام در جایی به زمین افتادند و صدمه دیدند. گاهی خلبان حوصله پرواز را نداشته‌است.

سپس شرکت هواپیمایی آنها را به هواپیمای شما منتقل کرده‌است. چقدر خوب! شما خلبان خوبی هستید. به طور منظم مسافران خود را بررسی می‌کنید و می‌دانید کمربندهای ایمنی‌شان را بسته‌اند. شما جلو می‌نشینید. می‌توانید همه چیز را واریسی کنید و ببینید. می‌توانید جایی را که دارید می‌روید ببینید. اما کودک نمی‌تواند.

تمام چیزی که آنها می‌دانند و به یاد می‌آورند، سقوط، افتادن و ترس است. آنها مدام تلاش می‌کنند تا برای راندن هواپیمای خود به کابین خلبان نفوذ کنند، با وجود اینکه نمی‌دانند چطور این کار را انجام دهند!

شما مجبور خواهید بود مسافتی طولانی را پرواز کنید، بارها فرود خوبی داشته باشید و به مسافران کوچک خود هزاران بار اطمینان خاطر بدهید. سپس آنها به آرامی و بسیار آهسته، اجازه راندن هواپیمای خود را به شما می‌دهند. شما خلبان والد درمانبخش هستید.

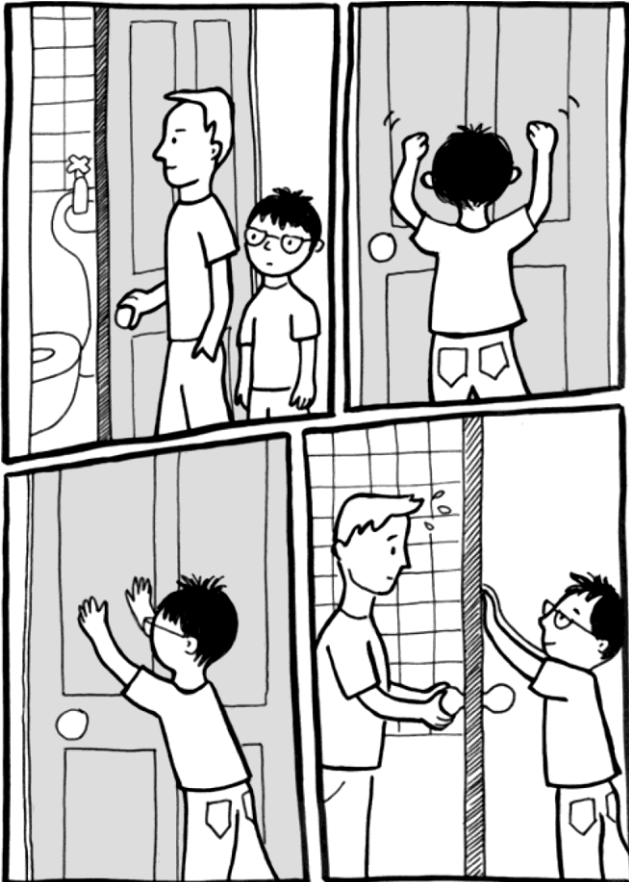


تا زمانی که شما خودتان را به عنوان یک خلبان توانمند ثابت نکنید، فرزندتان برای راندن هواپیمایش به شما اعتماد نخواهد کرد.

## والد عنكبوتی

(ترس از بزرگسالان)

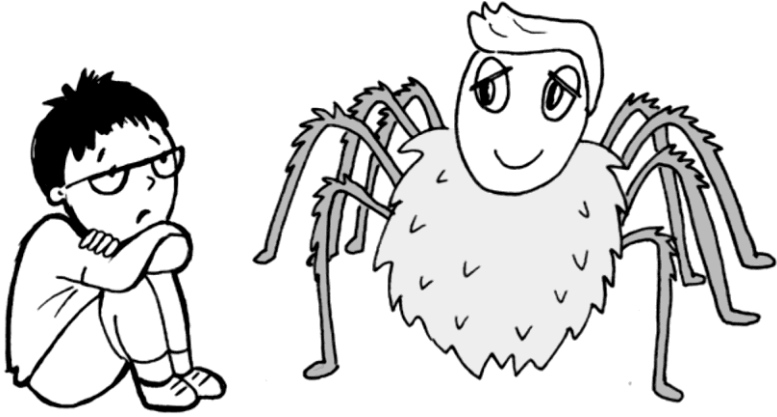
چرا فرزندم از من پیروی می کند اما سپس من را پس می زند؟





به چیزی که از آن می‌ترسید فکر کنید.  
 می‌توانید به عنکبوت، مار، ارتفاع، موش یا هر چیز دیگری فکر کنید.  
 وقتی در مورد آن چیز ترسناک فکر می‌کنید، چه احساسی دارید؟ چه علائم جسمانی  
 و هیجانی را تجربه می‌کنید؟  
 اگر این ترس اجتناب‌ناپذیر باشد، حالا به این فکر کنید که چه کاری می‌توانید انجام  
 دهید. شاید در اتفاقی با یک عنکبوت گیر افتادید. عنکبوت بین شما و در قرار دارد.  
 چه کاری می‌توانید انجام دهید؟  
 بسیار خُب، شما می‌توانید آن را از نزدیک تماشا کنید تا ببینید به کجا می‌رود.  
 می‌توانید تلاش کنید و آن را به دام بیندازید. اگر بتوانید به اندازه کافی به آن نزدیک  
 شوید، حتی شاید تلاش کنید که آن را بکشید.  
 ممکن است قلب‌تان محکم بتپد. ممکن است عرق کرده باشید، تند نفس بکشید یا  
 دیوانه‌وار در پی راه فراری باشید. نمی‌خواهید منطقی فکر کنید.  
 اگر کسی بیاید و ببیند که ترسیده‌اید، اطمینان خاطر دادن او به شما چقدر می‌تواند  
 مؤثر واقع شود؟  
 اگر بگویید «نگران نباش. نمی‌تواند به تو آسیبی برساند. آن فقط یک عنکبوت است!»  
 آیا صحبت این فرد باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید؟  
 نه! ترس غیر منطقی است. در قسمت پایین مغز شما قرار دارد و غریزی است.  
 شما از قبل و از نظر منطقی می‌دانید که عنکبوت نمی‌تواند به شما آسیب جسمانی  
 برساند، اما این آگاهی در این لحظه و به این ترس، نامربوط است.  
 بنابراین، اگر شما از بزرگ‌ترها بترسید، چگونه است؟  
 مددکار اجتماعی (که مددکار اجتماعی نیز عنکبوتی است و قابل اعتماد نیست) به  
 کودک گفته‌است که آنها بی‌خطر هستند زیرا او آنها را به زندگی با والدین عنکبوتی  
 دوست‌داشتنی سوق داده‌است. اینها والدین عنکبوتی هستند، نه مثل آخرین کسانی که به  
 کودک صدمه زده‌اند یا کودک از آنها ترسیده‌است.  
 اما آنها هنوز هم عنکبوت هستند.  
 کودک برای احساس امنیت چه کاری می‌تواند انجام دهد؟

ممکن است از پدر و مادر عنكبوتی پیروی کند. ممکن است آنها را به دام بیندازد. ممکن است به دقت آنها را تماشا کند. ممکن است تلاش کند حرکات آنها را کنترل کند یا اگر بتواند از آنها دوری کند. آشنا به نظر نمی آید؟



اگر از عنكبوت می ترسید، برای شما فرقی ندارد که این عنكبوت خوب است یا نه. کودکان دچار تروما این گونه از بزرگ ترها می ترسند.

## دوست عنكبوت من

(ایمن ماندن)

به نظر می‌رسد که فرزندم علایقی مشابه من دارد و می‌خواهد اوقاتش را با من سپری کند، اما احساس می‌کنم همه چیز ساختگی است. چرا؟



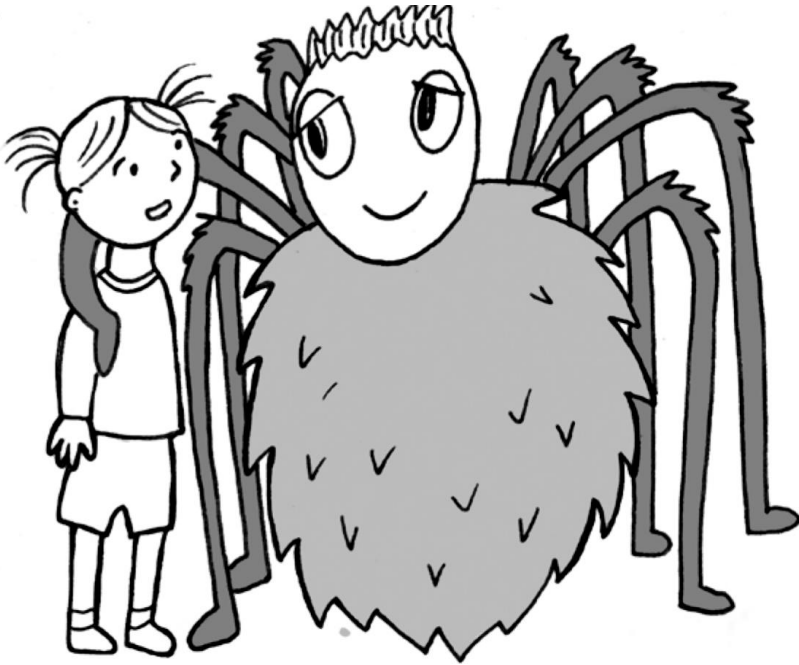
ممکن است فرزند شما از بدو تولد یا فقط برای مدت کوتاهی با شما زندگی کرده باشد. با تفکر درباره تشبیه عنکبوت در فصل ۲، اکنون می دانید که شما نه تنها منبع اصلی و حیاتی مراقبت از فرزندان هستید، بلکه هنگامی که تروما<sup>۱</sup> (ناشی از یک بزرگسال) وجود دارد، ممکن است منبع ترس نیز باشید.

فرزند شما برای بقا به منبع ترس خود وابسته است. آنها نمی خواهند که عنکبوت والد به آنها صدمه بزند یا حتی آنها را بکشد. شاید آنها به معنی واقعی کلمه مورد سوء استفاده<sup>۲</sup> قرار نگرفته باشند، اما شاید مداخلات پزشکی را تجربه کرده باشند که نفهمیده اند. ممکن است بزرگسالان در حالی که با اطمینان لبخند می زدند به آنها آمپول زده باشند. کودک نمی فهمد که این دکتر عنکبوتی مهربان بوده است.

بنابراین، اکنون می خواهند مطمئن شوند که شما همان کار را انجام نمی دهید. بهترین راه برای اینکه مطمئن شوند که شما قصد صدمه زدن به آنها را ندارید این است که خودتان باشید. آنها می خواهند «دوست شما» باشند. اگر سوء استفاده کننده مذکر باشد، از این رو آنها در دوستی با بزرگترین و قدرتمندترین عنکبوت مذکر بسیار تلاش می کنند. با این حال ... به طور غریزی احساس می کنید هیچ چیز خوب پیش نمی رود. آن لبخند به چشمان آنها نمی رسد. هنگامی که تلاش می کنید به آنها نزدیک شوید، کناره گیری می کنند. یک شکاف<sup>۳</sup> وجود دارد. دل شما می گوید که این واقعی نیست و حق با شماست! فرزند شما می گذارد عنکبوت بداند که آنها فقط مثل عنکبوت هستند بنابراین این موضوع باعث می شود صدمه دیدن یا فراموش کردن برای آنها سخت تر باشد. چنین دوستی ناشی از تلاش برای بقاست نه وابستگی.

---

1. Trauma  
2. Abusive  
3. Gap



ممکن است والد در پی «صمیمیت» والد/ فرزندى باشد یا انتظار این صمیمیت را داشته باشد، اما احتمالاً کودک در برابر این «دروغ را ببین» وحشتناک، مقاومت می کند.

## ماشین اتوماتیک

(رفتارهای نامعقول)

فرزند من آزاردهنده‌ترین کارها را انجام می‌دهد، خیلی سعی کردم از او بپرسم  
چرا این کارها را انجام می‌دهد، اما او جوابی نمی‌دهد!



تصور کنید یک ماشین جدید به شما داده شده‌است. خیلی هیجان‌انگیز است مخصوصاً اینکه ماشین اتوماتیک است. شما قبلاً هرگز رانندگی نکرده‌اید و مشتاقانه منتظر رانندگی با آن هستید.

همه چیز خوب پیش می‌رود تا زمانی که باید به چپ بپیچید. فراموش می‌کنید که ماشین کلاچ ندارد و به قصد فشار دادن کلاچی که وجود ندارد، به اشتباه و تصادفاً محکم ترمز را می‌فشارید. خوشبختانه همه چیز خوب است، شما فقط یک ترس دارید. بعد از آن روز، دوباره همان اشتباه را تکرار می‌کنید و از خودتان عصبانی می‌شوید.

سپس، دوستان شما می‌خواهند ماشین جدید شما را ببینند. با خوشحالی راه می‌افتید و در حال گپ زدن هستید، اما می‌روید که دور بزنید و او نه! دوباره همان اتفاق رخ می‌دهد. نزدیک است که سر دوستان به شیشه‌ی جلو اصابت کند.

او با صدای بلند می‌پرسد «چه کار می‌کنی؟»

توضیح می‌دهید که ماشین اتوماتیک است و به قصد گرفتن کلاچ، تصادفاً ترمز گرفتید. شما اقرار می‌کنید چندمین بار است که این اشتباه را مرتکب شده‌اید. عذرخواهی می‌کنید. احساس بدی دارید چون قصد نداشتید دوست خود را بترسانید. شما از خودتان عصبانی هستید.

دوستان می‌گویند شما فقط مراقب باش و خیلی خوب مطمئن باش که دفعه بعد حتماً آن را به یاد می‌آوری.

آیا تضمین می‌کنید که دیگر این اشتباه را تکرار نکنید؟ نه. چون حافظه‌ی عضلانی رانندگی با ماشین دنده‌ای برای تمام آن سال‌ها درگیر بوده‌است.

دفعه بعد که دوست شما در ماشین است، همین اتفاق می‌افتد. حتی اگر خیلی تلاش کنید و تمرکز کنید. نمی‌توانید باور کنید. یک ماه است که این اشتباه را مرتکب نشده‌اید.

دوستان فریاد می‌زنند «چرا این کار را می‌کنی؟»

چه احساسی دارید؟ چه چیزی می‌توانید بگویید؟

پرسیدن «چرا» از فرزندان مان، باعث می‌شود بدانند که ما به شرم آنها در مورد رفتار غریزی که نمی‌توانند آن را کنترل کنند، منجنيق و پاسخی نداریم.