

به نام خدا



کارگاه والدگری

کودکان زیر ۳ سال

جلسه دوم

فاطمه جعفرپور - دکترای روانشناسی - درمانگر کودک و نوجوان





قصه دو زوج

مراقبت از بیرون یا دیدن دنیای درون؟

- زوج اول: مریم و مهران
- زوج دوم: علی و نگار
- هر دو عاشق هم، اما دو سبک "عشق ورزیدن"



در هر دو داستان **عشق** وجود دارد، اما:

. یک عشق = مراقبت از بیرون

. یک عشق = دیدن **دنیای درون**

در والدگری هم:

"سردته، گرمت میشه، تو اینو می‌خوای... مراقبت بیرونی

. "شاید فستهای؟ چی کم داری؟"....

. گنجکاو نسبت به دنیای درون کودک





می‌توانیم کسی را خیلی دوست داشته باشیم،

اما اگر کنجکاو دنیای درونی‌اش نباشیم،

عشمان تبدیل به مراقبتی می‌شود که شاید مراقبت واقعی نباشد.





در مریم و مهران → مراقبت بدون کنجکاو

در علی و نگار → عشق همراه با کنجکاو

تفاوت کوچک در ظاهر، بزرگ در روان



ذهنی سازی

دیدن «ذهن» پشت رفتار

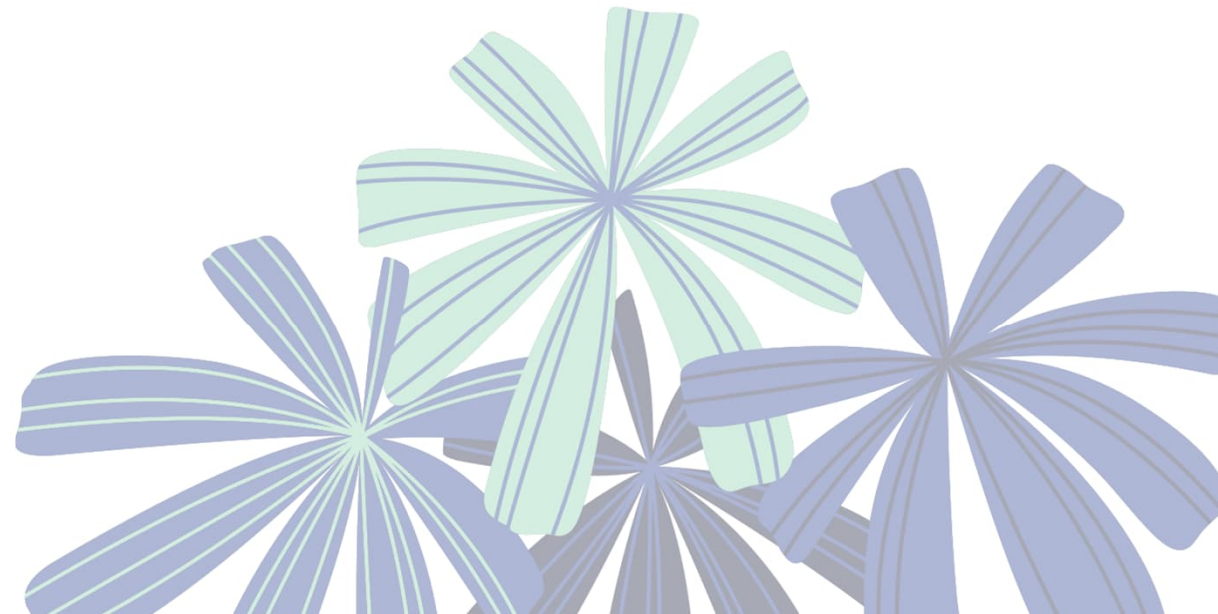
یعنی کنجکاو باشم:

. الان چی حس می کنی؟

. چرا این رفتار رو کردی؟

. توی ذهنت چی می گذره؟

. نیازت چیه؟ ترست چیه؟





کوه یخ



نوک کوه : رفتار

زیر آب: احساس و نیاز

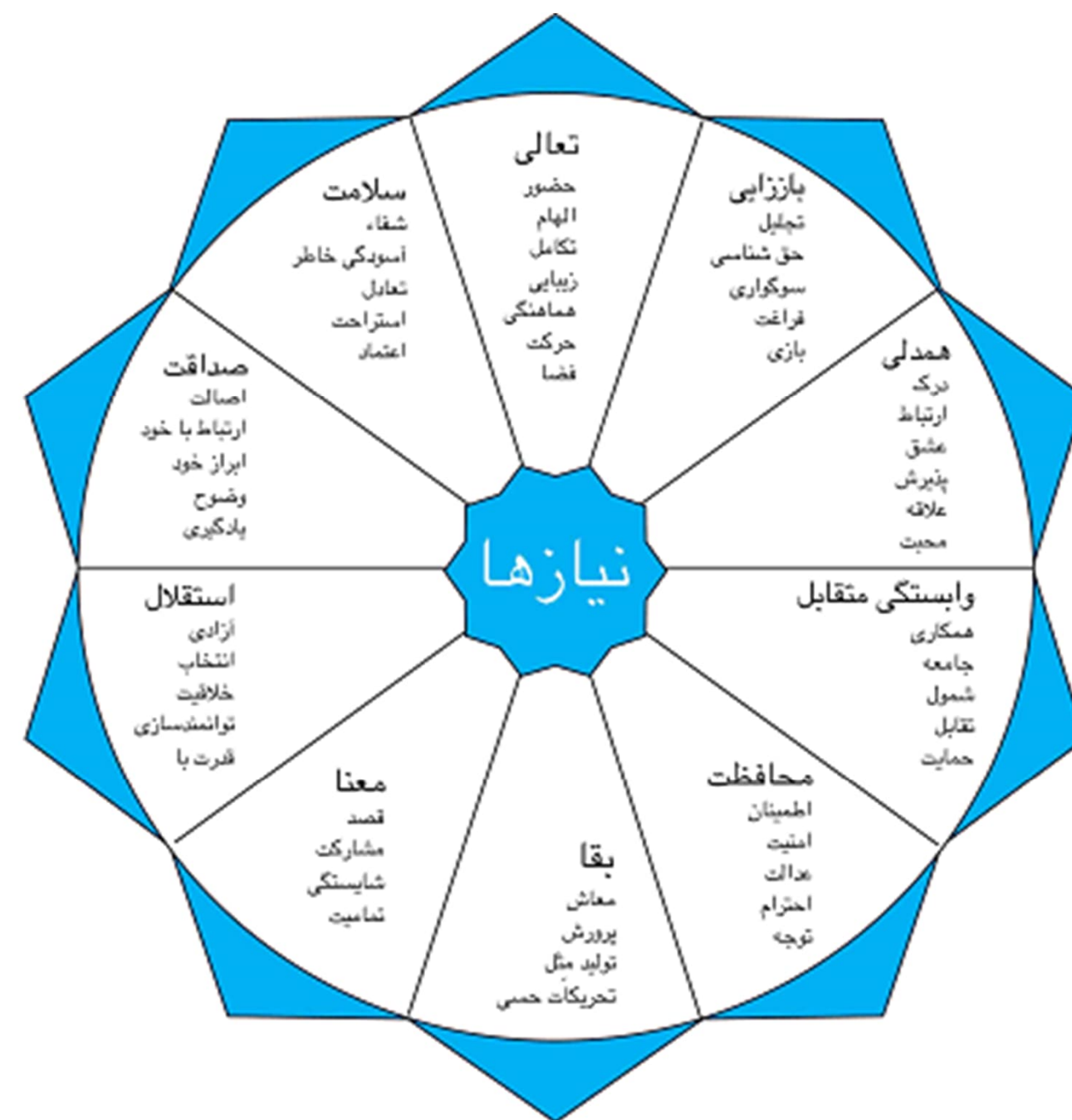
هر رفتاری معنایی دارد ، رفتاری که ما می بینیم فقط نوک کوه یخ است



لیست احساس و نیاز

لیست احساسات

عصبانی	ناراحت	مضطرب	آزردگی	شرمساری	خوشحالی
ترشرو	مأیوس	ترسیده	حسادت	تنها	سپاسگزار
مستأصل	محزون	پریشان	خیانت دیده	دستپاچی	متکی
دلخور	نادم	آسیب پذیر	تنها	بی کسی	آسوده
دفاعی	افسرده	گیج	شوکه	حقارت	خرسند
کینه توز	از کار افتاده	سردرگم	محرومیت	تقصیر کار	پرهیجان
بی تاب	بدبین	شکاک	قربانی	خجل	آرام
بیزار	گریان	نگران	ستمدیده	نفرت انگیز	خوش خیال
رنجیده خاطر	وحشت زده	محتاط	زجر کشیده	رقت انگیز	خوشحال
آزرده	سرخورده	دلوپس	طرد شده	گیج	مطمئن





احساس و نیاز

سناریو ۱:

وقتی مهمان‌ها آمدند، سامیار دو ساله پشت مادر قایم شد و اجازه نداد کسی بغلش کند. وقتی یکی از مهمان‌ها خواست بغلش کند، سامیار سرش را چرخاند و گریه کرد.

سناریو ۲:

وقتی مادر خواست پوشکش را عوض کند، آوا دوید و پشت کاناپه قایم شد. وقتی مادر نزدیک شد، آوا شروع کرد به خندیدن و فرار کردن.

سناریو ۳:

وقتی مادر به خواهر کوچکش شیر می‌داد، علی ۲,۵ ساله آمد و مداد شمعی‌ها را پرت کرد. وقتی مادر گفت «چرا این کارو می‌کنی؟»، علی فریاد زد: «نه! نه!»





هر رفتار کودک = یک پیام از زیر آب کوه یخ.

اگر فقط رفتار را ببینیم،

پیام را اشتباه می‌گیریم.





والد کامل لازم نیست؛ والد کنجکاو کافی است

پشت رفتار کودکی → یک احساس و یک نیاز خوابیده است.

قرار نیست همیشه دقیق مدس بزنی.

همین که مکث کنی و بپرسی:

پشت این رفتار چه احساسی ممکن است باشد؟

چه نیازی صدایش را از دست داده؟

یعنی داریم ذهنی‌سازی می‌کنیم.



**امیدوارم کمی سبک‌تر، مطمئن‌تر
و مهربان‌تر با خودتان از اینجا بیرون
بروید.**

ممنون که همراه بودین

