

تراپی | کاربرد شناخت کودک آسیب‌پذیر

راهنما:

در این کاربرد به شناسایی ویژگی‌ها، نیازهای برآورده‌نشده و تجربه‌های دوران کودکی که منجر به شکل‌گیری طرحواره‌ها شده‌اند، پرداخته می‌شود.

۱. کودک آسیب‌پذیر درون شما چگونه احساس می‌کند؟

▪ چه ترس‌هایی دارد؟

.....

▪ چه چیزهایی باعث ناراحتی یا غم او می‌شود؟

.....

۲. در کودکی چه نیازهای مهمی از شما برآورده نشد؟

(مانند: امنیت، محبت، حمایت، تایید، آزادی، بازی و ...)

.....

.....

۳. والدین یا مراقبان اصلی شما چگونه با این نیازها برخورد می‌کردند؟

(مثلاً بی‌توجهی، انتقاد، خشونت، طرد، حمایت افراطی و ...)

.....

.....

۴. اکنون که بزرگ‌تر شده‌اید، به کودک درون خود چه می‌خواهید بگویید؟

(از زبان یک بزرگسال دلسوز و حامی بنویسید)

.....

.....

Reference:

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. The Guilford Press.