

تربیتی | کاربرد شناسایی ذهنیت‌های طرحواره‌ای (Schema Modes)

راهنما:

ذهنیت‌های طرحواره‌ای یا مودها بخش‌های مختلف شخصیت هستند که تحت تأثیر طرحواره‌ها فعال می‌شوند. در این کاربرد، ذهنیت‌ها (مودها) را معرفی کرده و ویژگی‌های هر کدام را مرور کنید.

ذهنیت (Mode)	توضیح کوتاه	نمونه احساسات / افکار	نمونه رفتار
کودک آسیب‌پذیر	احساس نیاز، ترس و ناامنی		
کودک عصبانی / تکانشی	خشم، بی‌صبری، تکانشگری		
والد تنبیه‌گر	قضاوت، سرزنش، انتقاد شدید		
والد پرتوقع	فشار برای کمال و رعایت قوانین		
بزرگسال سالم	مدیریت هیجانات و رفتار منطقی		

Reference:

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