

ترابی | کاربرک پاسخ‌های ناکارآمد و والدانه درونی‌شده

راهنما:

در طرحواره‌درمانی، برخی از صداهای درونی ما بازتاب والدین یا مراقبانی هستند که در گذشته با ما رفتارهایی انتقادگر، سخت‌گیر، بی‌توجه یا سلطه‌جو داشته‌اند. این کاربرک به شناسایی این صداهای والدانه ناسازگار کمک می‌کند.

۱. چه جملاتی به صورت خودکار در ذهنتان می‌چرخد که احتمالاً از والدین یا دیگر بزرگ‌ترها شنیده‌اید؟

(مثلاً: «تو هیچ‌وقت موفق نمی‌شی»، «باید همیشه کامل باشی»، «حق نداری اشتباه کنی» و ...)

.....

.....

۲. لحن این صداها چگونه است؟

(مثلاً: انتقادگر، تحقیرآمیز، سخت‌گیر، سرزنش‌گر، ترساننده و ...)

.....

.....

۳. این صداها در چه موقعیت‌هایی فعال می‌شوند؟

(مثلاً: وقتی اشتباه می‌کنید، تحت فشار هستید، در جمع قرار دارید و ...)

.....

.....

۴. پاسخ سالم و منطقی شما به این صداها چیست؟

(از زبان یک بزرگسال حمایت‌گر، مهربان و واقع‌نگر پاسخ دهید).

.....

.....

Reference:

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