

تربیتی | کاربرد گفت‌وگوی بزرگسال سالم با طرحواره

راهنما:

در این کاربرد، با استفاده از گفت‌وگو میان صدای طرحواره (بخش آسیب‌پذیر کودک) و صدای بزرگسال سالم، باورهای ناسازگار را به چالش می‌کشید و پاسخ‌هایی منطقی‌تر و سالم‌تر ارائه می‌دهید.

۱. طرحواره فعالی که قصد دارید با آن کار کنید:

.....

۲. صدای طرحواره چه می‌گوید؟

(با جملات مستقیم و هیجانی، مانند: «هیچ‌کس منو دوست نداره»، «همیشه شکست می‌خورم» و ...)

.....

۳. صدای بزرگسال سالم چه پاسخی می‌دهد؟

(با لحن حمایت‌گر، واقع‌بینانه، منطقی و دلسوزانه)

.....

۴. این پاسخ چگونه احساس شما را تغییر داد؟

.....

۵. پیام جدید و سالمی که می‌خواهید به خودتان بدهید چیست؟

.....

۶. در موقعیت‌های مشابه در آینده چگونه می‌خواهید رفتار کنید؟

.....

Reference:

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