

# فرزندپروری مبتنی بر ذهن آگاهی

## mindful parenting



رویکرد تکاملی به  
فرزندپروری و تنش آن

**فرزندپروری کوششی است که لازمه آن  
رساندن یک نوزاد به انسان بالغ است.**



# فرزندپروری کوششی است که لازمه آن رساندن یک نوزاد به انسان بالغ است.

- عالی ترین لذت های زندگی انسان
- فرزندپروری به وسیله انتخاب طبیعی شکل گرفته است. هاردی (۱۹۹۹)



# منابع تنش فرزندپروری ما

۱. بزرگ کردن نوزاد انسان تا رسیدن به پختگی منابع زیادی نیاز دارد

□ میمون آدم‌نما \_ ۴ تا ۷ سال \_ انسان ۱۸ سال

□ برقراری تعادل بین منابعی که والد برای مراقبت از خودش نیاز دارد

□ یا منابع عظیمی که برای بزرگ کردن فرزندش نیاز دارد

# منابع تنش فرزندپروری ما

## ۲. مراقبت مشارکتی

❑ زندگی گروهی اجداد ما

❑ ذهن آگاهی چگونه می‌تواند کمک کند؟

❑ مادر بزرگ‌ها بیشتر دخیل بودن

# منابع تنش فرزندپروری ما

۳. تکامل سیستم تنظیم هیجانی

□ تهدید - سائق - رضایت

# مدل سه حلقه ای تنظیم هیجان



آرامش\_امنیت\_صلح



همیشه در حال انجام دادن هستیم



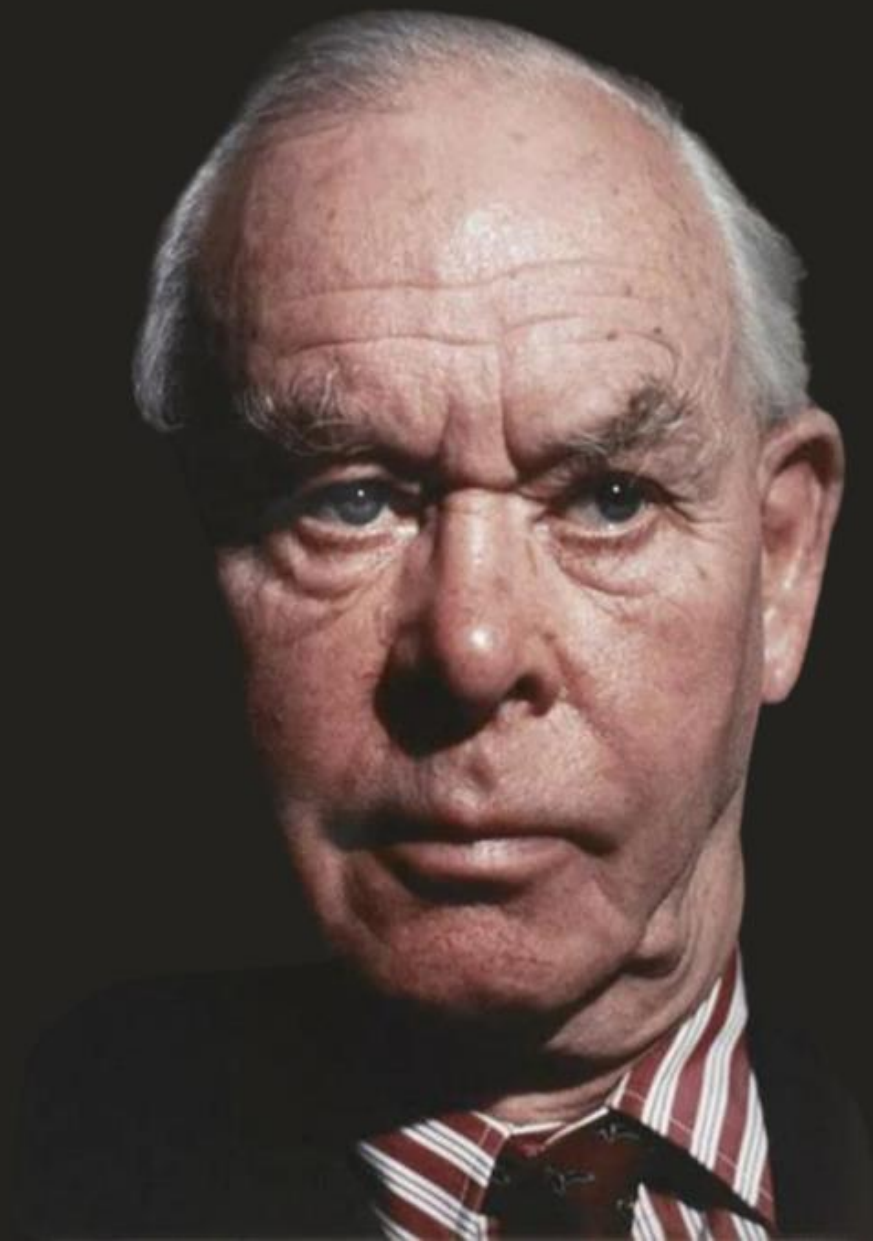
این المان الان بیشتر در موقعیت های  
اجتماعی فعال شود

# ذهن آگاهی چگونه می‌تواند کمک کند؟

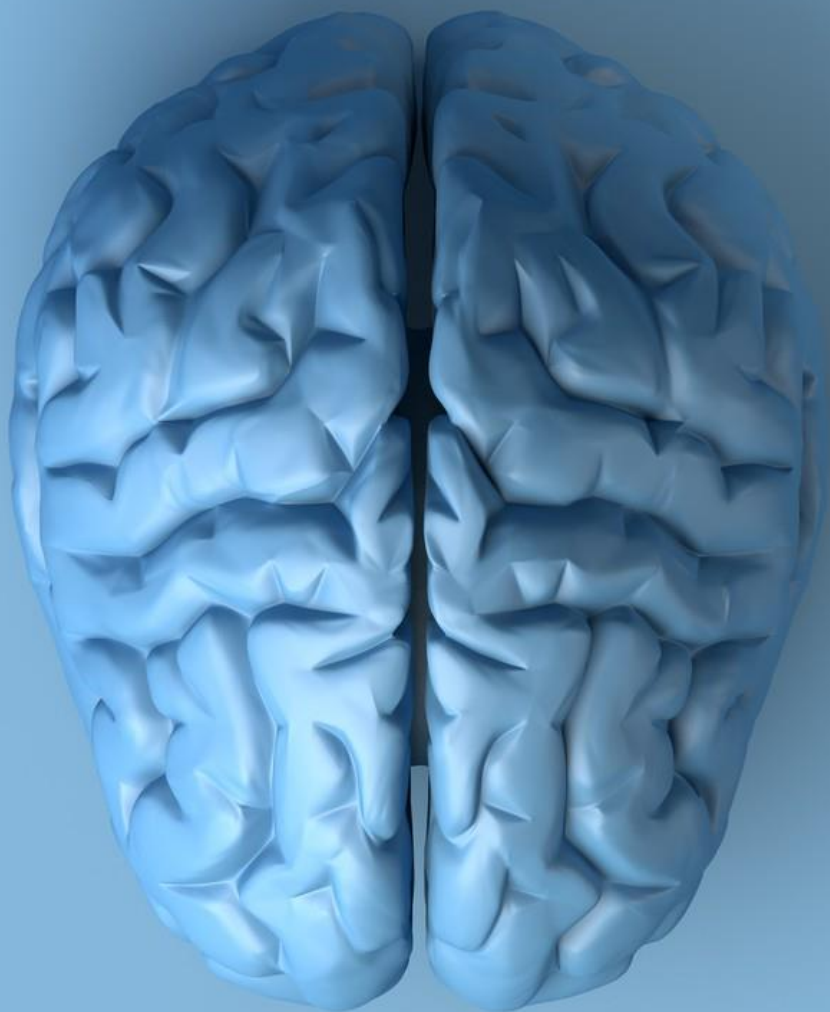


# دیدگاه تکامل به دلبستگی

- بالبی
- گرایش انسان به ایجاد رابطه عاطفی قوی با دیگران



# پایه های عصبی هورمون دل‌بستگی



- اکسی‌توسین: کاهش تنش، کاهش احساس آرامش
- ترشح بیشتر ضربان قلب و فشار خون را کاهش می‌دهد

# کاربرد های فرزندپرووری مدرن

□ ذهن آگاهی چگونه می تواند کمک کند؟

□ با تمرین شفقت، مراقبه عشق، محبت این سیستم را تقویت کنیم

# انتقال دلبستگی از نسلی به نسل بعد

- بزرگسالان با فکر کردن به تجربیات دلبستگی و شناخت تاثیر هیجانی آن می‌توانند به دلبستگی ایمن برسند

# ذهن آگاهی چگونه می‌تواند کمک کند؟ روزنه امید

- آگاه شدن به الگوهای تکراری در تعامل با فرزندان
- مشاهده ی ذهن آگاهانه فرزندان



# تکامل روابط متشکل از چندین دلبستگی

- بچه ها می توانند بیش از یک رابطه دلبستگی با مراقب های مختلف داشته باشند

- پژوهش: یک رابطه ایمن با پدر ، می تواند اثرات منفی رابطه نا ایمن با مادر را کاهش دهد!

# تکامل همدلی، همیاری و شفقت

- هدایایی از جانب اجدادمان
- انسان ها در توانایی ذهن خوانی (mind reading) با حیوانات دیگر تفاوت دارند

• برعکس تمام نخستی ها، انسان:

۱. درک می‌کند که دیگر انسان ها افکار و انگیزه او نیاز دارند

۲. به سختی تلاش می‌کند که دریابند این افکر و انگیزه ها و نیّات  $\infty$  هستند

- ❑ بچه ها از سنين پايين مي خواهند بدانند، ديگران درباره آنها چه فكري مي كنند؟
- ❑ چرا ما با اين انگيزه قوي براي فهم احساس ديگران درمورد خودمان تكامل يافته ايم؟
- ❑ نوزاداني كه بهتر توانستند نيّت ها، انگيزه ها و هيجان از ديگران را تشخيص بدهند و متعهدانه به آنان پاسخ بدهند، شانس بيشتري در بر انگيختن تعهد دلبستگي و تعهد مادري نيست، خودشان داشته اند

□ موقعيت

❑ موقعیت

❑ چه احساسی در موقعیت بالا دارید؟

❑ واکنش های خودکار

doing mode  
being mode

- حالت انجام دادن
- حالت بودن

# خوردن ذهن آگاهانه ی یک کشمش



- تمرین تنش های صبحگاهی با فرزند

- پاسخ حیاتی خودکار

• تمرین مراقبه ی واریسی بدن

# ۷ بنیان اساسی ذهن آگاهی

۱- عدم قضاوت

۲- شکیبایی

۳- ذهنیت بکر

۴- اعتماد

۵- عدم تکاپو

۶- پذیرش

۷- رها کردن

- مشاهده ی کودک به مثابه کشمش

- تنش صبحگاهی از دید یک دوست

- تمرین قدردانی