سلام

سلام و خوش آمدید به دوره پیوستگی به خود! بیست و شش تمرین دلبستگی به خود به طور یکپارچه در هشت درس طراحی شده‌اند. تا پایان دوره، شما قادر خواهید بود این تمرین‌ها را با اعتماد به نفس در زندگی خود به کار بگیرید که می‌تواند به شما کمک کند احساسات مثبت را بزرگ‌تر کنید و الگوهای رفتاری مثبت را توسعه دهید. شما می‌توانید با گفتن "درس ۳" که این مقدار می‌تواند از درس ۱ تا ۸ است، یک درس را شروع کنید. همچنین می‌توانید با گفتن "تمرین ۶" که این عدد، یک عدد از ۱ تا ۲۶ است، یک تمرین را تمرین کنید. می‌توانید سوالات مرتبط با دوره را با گفتن یک سوال کامل مانند "نظریه پیوستن چیست؟" یا فقط کلمه کلیدی مانند "نظریه پیوستن" مطرح کنید. در پایان هر درس، تکلیفی برای آن درس در نظر گرفته شده است که برای مثال با پرسیدن "تکلیف درس هفتم" می‌توانید از آن تکلیف مطلع شوید.

تو کیستی؟

من یک معلم مجازی بر اساس متن هستم که برای آموزش روش دلبستگی به خود طراحی شده‌ام. شما می‌توانید سوالاتی را از طریق چت از من بپرسید یا دوره آموزشی دلبستگی به خود را شروع کنید.

نظریه دلبستگی چیست؟

نظریه دلبستگی یک نظریه روان‌شناختی درباره روابط بین انسان‌هاست. مهم‌ترین اصل این نظریه این است که کودکان جوان نیاز دارند تا با یک یا چند مراقبین اصلی رابطه برقرار کنند تا برای توسعه اجتماعی و عاطفی سالم نیازمندی‌های خود را برطرف کنند. این نظریه توسط روان‌آنالیز ژان بولبی تدوین شد.

دلبستگی چیست؟

دلبستگی به ارتباط عاطفی بین دو نفر اشاره دارد، به‌طور معمول یک مراقب و یک کودک. این ارتباط می‌تواند بین دو نفر بزرگتر نیز وجود داشته باشد. اما در ارتباط کودک و مراقب، این ارتباط به نیاز کودک به امنیت، امانت و حفاظت مرتبط است. در روابط کودک به بزرگتر، اتصال کودک به عنوان "دلبستگی" شناخته می‌شود و ارتباط متقابل از سوی مراقب به عنوان "ارتباط مراقبت‌دهنده" شناخته می‌شود.

نظریه خود دلبستگی چیست؟

نظریه دلبستگی به خود یک روش خودکمکی است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را تنظیم کنند با ارتباط برقرار کردن با کودک خود که به "کودک" و بزرگسال خود که به "بزرگسال" شناخته می‌شود. این شامل ایجاد ارتباط با کودک و شرکت در جلسات تمرین روزانه برای به دست آوردن نقش والدینی برای کودک، بازنگری در تجارب و باورها و تقویت احساسات و رفتارهای مثبت است. خود دلبستگی رابطه دلبستگی امن بین یک کودک و یک والد خوب را شبیه‌سازی می‌کند، تا بزرگسال را به یک والد تبدیل کند که می‌تواند در توسعه احساسی کودک کمک کند.

چند مرحله در نظریه خود دلبستگی وجود دارد؟

چهار مرحله‌ی نظریه خود دلبستگی به شرح زیر هستند:‍ مرحله اول معرفی نظریه دلبستگی و دلبستگی به خود، مرحله دوم ارتباط با کودک داخلی یا همان کودک، مرحله سوم عاشق شدن به کودک و در نهایت مرحله چهارم آموزش توسعه‌ای برای کودک است.

منظور از کودک چیست؟

کودک به «خود کودکی شما» اشاره دارد که نماینده مدارهای احساسی شما نیستند و کمتر توسعه یافته اند. شما در طول دوره آموزشی نظریه دلبستگی به خود نقش یک جوینده محبت را برای تصور کودک در نظر خواهید گرفت.

منظور از بزرگسال چیست؟

بزرگسال به "خود بزرگسالی شما" اشاره دارد که نماینده توانایی‌های منطقی و شناختی شماست. شما در نظر گرفتن بزرگسال را با ایفای نقش یک مراقب معنا می‌شود.