

آیا کودک شامی ترسد؟

رسمودهایی برای کاهش ترس با کمک داستان

دور مهری پریرخ

با همکاری

زینب رفاهی کُمسار و زهرا قادری



نشر لوت

۱۳۹۷

سرشناسه: پریخ، مهری، ۱۳۳۲-

عنوان و نام پدیدآورندگان: آیا کودک شما می‌ترسد؟: رهنمودهایی برای کاهش ترس با کمک داستان/ مهری پریخ با همکاری زینب رفاهی گُمساری و بهار قادری.

مشخصات نشر: تهران: توت، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ص، ۱۴۸ص: مصور

فروست: مجموعه بخوانیم، ببیندیشیم، بهتر زندگی کنیم؛ ۳.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۲۲۵۵-۹-۳

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: ص. ع به انگلیسی:

Mehri Parirokh. Dose Your Child Have Any Fears? Guidelines for Reducing Fear in Children through Stories

یادداشت: کتابنامه.

یادداشت: ۴. ۱. ۲.

عنوان دیگر: رهنمودهایی برای کاهش ترس با کمک داستان

موضوع: ۱. ترس در کودکان ۲. Fear in children ۳. کتاب‌درمانی کودکان ۴. Bibliotherapy for children ۵. داستان‌های

کودکان -- کتاب‌شناسی ۶. Children's stories -- Bibliography ۷. ادبیات کودکان و نوجوانان -- جنبه‌های روانشناسی

۸. Children's literature -- Psychological aspects

شناسه افزوده: الف رفاهی گُمساری، زینب، ۱۳۶۹- ب. قادری، بهار، ۱۳۶۵-

رده‌بندی کنگره: B۷۷۳۳/ت۲۴۹۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۴۱۲۴۶

شماره کتابشناسی ملی: ۵۰۸۶۲۵۰



توت

پست الکترونیکی: Tooshahr@gmail.com

آیا کودک شما می‌ترسد؟: رهنمودهایی برای کاهش ترس با کمک داستان

دکتر مهری پریخ، با همکاری زینب رفاهی گُمساری و بهار قادری

طراح جلد: نجمه رحیمی

صفحه‌آرایی: زینب رفاهی گُمساری

شمارگان: ۱۵۰۰

نویت چاپ: اول، ۱۳۹۷

چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد

قیمت: ۱۳۵۰۰۰ ریال

نشانی: نشر توت، تهران، خیابان شریعتی، اندیشه ۹ شماره ۱۳ واحد ۲، زنگ ۲

فهرست مطالب

الف	درباره این مجموعه	۱
خ	پیشگفتار	۲
۱	بخش نخست: کودکان و ترس	۳
۲	ترس طبیعی و ترس غیرطبیعی	۴
۳	ترس را با اضطراب و نگرانی اشتباه نگیریم!	۵
۴	علائم و نشانه‌های ترس در کودکان	۶
۵	پیامدهای ترس	۷
۶	انواع ترس در کودکان	۸
۷	دلایل و عوامل مؤثر بر ترس	۹
۹	راه‌های مقابله با ترس و درمان آن	۱۰
۹	۱. حساسیت زدایی نظام‌مند	۱۱
۱۰	۲. خیال‌پردازی	۱۲
۱۱	۳. غرقه‌سازی	۱۳
۱۱	۴. مدیریت وابستگی	۱۴
۱۲	۵. دیدگاه شناختی (باورها)	۱۵
۱۲	۶. کتاب خواندن	۱۶
۱۴	رهنمودهایی برای والدین در زمینه کاهش ترس در کودکان و نوجوانان	۱۷
۱۴	۱. به ترس کودک و نوجوان واکنش عادی نشان دهید	۱۸
۱۴	۲. ترس او را بپذیرید و به او احترام بگذارید و روبرو کنید	۱۹
۱۵	۳. صمیمانه به کودک توجه کنید	۲۰
۱۵	۴. برای آرام کردن یا کنترل کودک، او را نترسانید	۲۱
۱۵	۵. سعی کنید منشأ ترس کودک را بشناسید	۲۲
۱۶	۶. مرزها و محدودیت‌هایی که قائل شده‌اید را کاهش ندهید	۲۳
۱۶	۷. کودک و نوجوان را تشویق کنید و مسئولیت‌هایی را به او بسپارید که می‌تواند انجام دهد	۲۴
۱۶		۲۵
۱۹	بخش دوم: کتاب‌درمانی، فرایند اثربخشی و مراحل اجرای آن	۲۶
۲۰	فرایند اثربخشی کتاب‌درمانی	۲۷
۲۰	۱. همانندسازی	۲۸
۲۱	۲. پالایش	۲۹

۲۱	 پیش
۲۲	 انتخاب کتاب مناسب
۲۳	 فعالیت‌های کتاب‌درمانی
۳۰	 مراحل اجرای کتاب‌درمانی
۳۵	 بخش سوم: داستان‌های مناسب برای کاهش ترس کودکان
۳۶	 مفاهیم کلیدی / کلیدواژه‌ها
۳۶	 رهنمودهایی پیرامون چگونگی بهره‌گیری از چکیده‌ها
۳۹	 چکیده داستان‌ها و مفاهیم کلیدی آن‌ها
۳۹	 آن سنگ
۴۰	 اقا رش باهوش
۴۱	 بیتا و روح اقا زیر شیروانی
۴۲	 اژدرمار جیب
۴۳	 اشک اژدرمار
۴۴	 افسانه دیو و دس
۴۵	 الای افسون‌شده: رویی دیگر از افسانه سیندرلا
۴۷	 بادام‌های جادویی
۴۸	 بره‌کوجولو و گرگ
۴۹	 بزرگزاده کیسه برنج
۵۱	 به دوستم کاری نداشته باش!
۵۳	 پایان دنیا
۵۴	 پسری که از هیچ چیز نمی‌ترسید
۵۵	 پلنگ سیاه
۵۷	 پتیر و گرگ
۵۸	 ترسونک
۶۰	 تو هم به مدرسه بیا، کانگوروی آبی!
۶۲	 تی‌کی و بوگندوی بزرگ
۶۴	 تی‌کی و غول‌ها
۶۶	 تی‌کی و اشباح
۶۸	 جون‌بی و هیولای زیر تخت
۷۰	 جوها به دزد کلک می‌زند
۷۱	 چه کسی آلفونس ابری را می‌ترساند؟

۷۲	حلزون‌ها و پروانه‌ها
۷۳	خانم مرغ و تمساح گرسنه
۷۵	خرس و طبل
۷۶	خره شیر شکار می‌کرد
۷۷	دختر آفتاب و دیو سیاه
۸۰	در مهد کودک
۸۱	دکتر که مهربون نیست
۸۲	دیو سیاه دم به سر
۸۳	رانای بابی بزرگ قورباغه
۸۵	روبان لک‌لک
۸۶	زیر نور ماه
۸۸	سنباج آسو به او می‌رود
۸۹	سه خواهر
۹۰	شیر ابله گرسنه می‌ماند
۹۱	شیر و لاک‌پشت
۹۲	شیلای شجاع
۹۳	شیمن بانو و روح رودخانه (چهارم)
۹۵	غول تاریکی
۹۶	فرانکلین در تاریکی
۹۸	فرانکلین در صحنه
۹۹	فرانکلین به مدرسه می‌رود
۱۰۰	فلوسی و روباه
۱۰۱	فیل کوچولو کاری می‌کند که ترسد
۱۰۳	قصه دو تا لاک پشت تنها
۱۰۴	کدو قلقله‌زن
۱۰۶	کشف کردن دنیا
۱۰۸	گرگ در قسمه‌ی لباس
۱۰۹	گرو فالو
۱۱۰	گوسفند کوچولو دیگر از هیچ چیز نمی‌ترسد
۱۱۱	گیسو کمند
۱۱۲	مادر بزرگ دزد دریایی و هیولاها

۱۱۳	 ماروین نارنجی و تپہ مرگ
۱۱۵	 مریم کوچولو و گرگ
۱۱۶	 من ترسویم
۱۱۷	 من عاشق مادرم هستم
۱۱۸	 من مامانمو می‌خوام
۱۱۹	 میهمانی دیوها
۱۲۱	 من از چه می‌ترسیدم؟
۱۲۲	 من نمی‌ترسم
۱۲۳	 نجات خیالومی
۱۲۵	 نم‌رانم شجاعتم را پیدا کنم
۱۲۶	 نه کلاغه و نه امانه
۱۲۸	 هلوی سرآمیز
۱۲۹	 همسایه‌ی من است
۱۳۰	 هنسل و گرتل
۱۳۱	 واسیلی چگونه از دهنم را شکست داد
۱۳۳	 وقتی ماهی کوچک ماهی بزرگ را می‌خورد
۱۳۴	 وقتی می‌ترسم
۱۳۵	 یک‌جور دیگر
۱۳۷	 بخش چهارم: نمایه‌ها
۱۳۷	 نمایه پدیدآور
۱۳۹	 نمایه ناشر
۱۴۰	 نمایه موضوعی تحلیلی
۱۴۳	 نمایه گروه سنی
۱۴۵	 کتابنامه

پیشگفتار

نزدیک به بیست سال مطالعه و پژوهش در حوزه کتاب‌درمانی کودکان و نوجوانان و همچنین، ارتباط‌هایی که با خانواده‌ها، دانش‌آموزان، مربیان، روان‌شناسان و کتابداران داشتم، مشخص کرد که نیاز بسیاری به فعالیت هرچه بیشتر در این زمینه وجود دارد. از سوی دیگر، برپایه تجربه‌ها به این باور رسیدم که با فعالان بین‌رشته‌ای، بهتر می‌توان به حرفه علم اطلاعات و دانش‌شناسی^۱ خدمت کرد و آن را کاربردی ساخت. در این راستا، کتاب‌درمانی حوزه‌ای از فعالیت است که به کتابداران فرصت می‌دهد تا در کاهش مشکلات فرزندان این سرزمین و بازگشت آنها به زندگی سالم نقش مؤثری ایفا کنند. کودکان و نوجوانان امروز کشور با چالش از دو آسیب جدی رنج می‌برند: ۱. نبود نظامی آموزشی که پرورش مهارت‌هایی مانند مهارت‌های فکری، تعاملی و خلاقیت در کودکان را مدنظر قرار دهد تا بتواند آنها را از طریق چنین مهارت‌هایی برای زندگی در جهان امروزی آماده کند؛ ۲. ناآگاهی برخی والدین در زمینه راه‌ها و رویکردهای مناسب و تأثیرگذار در پرورش توانمندی‌های فکری در فرزند. افزایش روزافزون خلاف‌کاری‌ها و جرائم، بی‌تفاوتی نسبت به شرایط اجتماعی، افزایش یأس و کاهش امید به زندگی در جوانان می‌تواند از نشانه‌های این آسیب‌ها باشد.

علاقه فطری انسان به قصه و داستان، از بدو طفولیت تا آخرین لحظه‌های زندگی، موجب شده است داستان، که بازنمون ادبی، فکری، تخیلی و تجربه نویسنده است و به‌صورتی خلاقانه ارائه می‌شود، به‌عنوان وسیله‌ای برای آگاهی، رشد فکری و تربیتی شناخته شود. برپایه متون و نیز نتیجه برخی پژوهش‌ها

۱. کتابداری و اطلاع‌رسانی سابق

(Parirokh, Fattahi, Parirokh & Majdi, 2006, Lewis, Amatya, Coffman, 2015 & Ollendick) داستان‌ها، این قصه‌های زندگی، برای افزایش آگاهی، تجربه و رشد فکری کودک و نوجوان نه تنها مفید، بلکه لذت‌بخش است. همچنین آنها بستر لازم برای آگاهی درباره ویژگی‌ها و نیازهای روان‌شناختی کودک و نوجوان را فراهم می‌آورد. با وجود این، هر کتاب داستانی نمی‌تواند سودمند و تأثیرگذار باشد. کتاب داستان باید معیارهای لازم را، که از سوی نهادها و افراد صاحب‌نظر مشخص شده‌اند، داشته باشد؛ بنابراین داستان‌های مناسب برای کتاب‌درمانی باید گزینش شده باشند.

مطالعه تا اینجا که کتاب‌درمانی نشان می‌دهد که در نخستین تجربه‌ها، کتابداران مسئول تهیه کتاب مناسب برای برنامه‌های کتاب‌درمانی در بیمارستان‌ها و کلینیک‌ها بودند (Crothers, 1916 in Heatty 1992).

بر پایه آموخته‌ها و معیارهای علمی، کتابداران به‌خوبی می‌دانند که چه کتاب‌هایی از نظر محتوا و ظرفیت می‌تواند مناسب باشند. همچنین آنها در طول دوران تحصیل و کار، دانش لازم را درباره اینکه چه کتاب داستانی، برای کدام سنی و کدام نوع شخصیتی مفید است، کسب کرده‌اند. انتخاب کتاب مناسب، یکی از کارکردهای حرفه علم اطلاعات و دانش‌شناس است. از این رو، «مؤسسه کیهان دانش‌پاژ»، که از این پس مؤسسه نامیده می‌شود، در بخش کتاب‌درمانی و فلسفه برای کودک، انتخاب کتاب‌های داستانی مناسب را با کاش مشکلات مختلف روان‌شناختی کودک و نوجوان را از جمله فعالیت‌ها، خواسته‌ها، قوا، داده است. در اولویت نخست، مبنای انتخاب داستان‌ها برای مجموعه «بخوانیم، ببیندیشیم، بهتر زندگی کنیم»، کتاب‌های برگزیده شورای کتاب کودک^۱ است؛

۱. شورای کتاب کودک نهادی فرهنگی پژوهشی، غیردولتی و غیرانتفاعی در حوزه ادبیات کودک و نوجوان است. این شورا تلاش می‌کند، با بهره‌گیری از متخصصان سرشناس در این حوزه، به اعتدالی کمی و کیفی منابع ادبی و اطلاعاتی کودکان و نوجوانان و نیز به دسترسی هرچه بیشتر کودکان ایرانی به کتاب و انواع

ولی احتمال انتخاب کتاب‌های داستانی برپایه ناشران معتبر نیز وجود دارد. بنابراین از جنبه معیارهایی چون کیفیت محتوایی، هنری و ادبی، می‌توان ادعا کرد که داستان‌های برگزیده شده در این کتاب از کیفیت لازم برخوردار هستند. به همین دلیل، از این پس، از این کتاب‌ها به عنوان کتاب‌های داستانی یا داستان‌های مناسب یاد می‌شود.

مجموعه کتاب‌هایی که از سوی مؤسسه و با عنوان «بخوانیم، ببندیشیم، بهتر زندگی کنیم» منتشر می‌شود، مبنای معرفی داستان‌های مناسب برای کودکان و نوجوانان و کسانی است که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند مانند مربیان، کتابداران، درمانگران، روان‌شناسان، روان‌پزشکان و والدین. داستان‌های این مجموعه به تفکیک انواع مشکلات فکری و اجتماعی کودکان و نوجوانان و مشکلات پیش روی خانواده‌ها در ارتباط با فرزندان خود معرفی می‌شوند. به این صورت که برای هر مشکل، مانند پرخاشگری یا ترس، داستان‌های مناسب با آن انتخاب، تحلیل و چکیده‌های آن تهیه می‌شود. چکیده‌های تهیه شده به همراه متنی مقدماتی که شناخت مشکل، نشانه‌ها و راه‌های مقابله با آن را هدف قرار می‌دهد، به صورت کتاب منتشر و به علاقه‌مندان ارائه می‌شود.

لازم به یادآوری است که به عنوان نخستین تجربه سیاهه‌ای از داستان‌های مناسب برای کاهش چهار مشکل پرخاشگری، اعتماد به نفس ضعیف، ترس و اندوه، به عنوان دستاورد یکی از پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد، تهیه شد (پریخ و امین دهقان، ۱۳۸۲). استقبال از این مجموعه داستان‌ها و استقبال شد که این مجموعه در سه نوبت روزآمد شده و نتیجه آن در کتاب «داستان‌ها، ابزاری برای کاهش مشکلات روان‌شناختی کودکان (اعتماد به نفس، اندوه، پرخاشگری، ترس)» منتشر شد (پریخ و مجدی، ۱۳۸۸). این کتاب، داستان‌هایی را

درب‌رگرفت که در بازه زمانی ۱۳۷۰ تا ۱۳۸۶ در ایران منتشر شدند و برگزیده شورای کتاب کودک بودند. به علت افزایش شمار داستان‌ها، تصمیم گرفته شد که در ویرایش جدید، داستان‌های متناسب با هریک از مشکلات یادشده در کتابی مستقل آورده شود. افزون‌براین، متناسب با مشکلات دیگری که ممکن است کودک و نوجوان با آن درگیر باشند یا والدین به‌عنوان یک مشکل در رابطه با فرزند خود داشته باشند، داستان‌های مربوطه انتخاب و در کتاب‌های مستقل دیگر به تدریج منتشر خواهند شد. تجربه نشان داده است که به علت تفاوت‌های فردی در کودکان و نوجوانان، نمی‌توان انتظار داشت که هر کودکی بتواند درک لازم را از محتوای داستان‌ها داشته و خواندن داستان بتواند در کاهش مشکل او کمک‌کننده باشد. اگرچه خواندن داستان با رویکرد کتاب‌درمانی صورت گیرد، در کنار لذت‌بردن، کودکان و نوجوانان می‌توانند از طریق خواندن داستان، به تجربه‌اندوختی بپردازند و توانایی استقلال در حل مشکل را به دست آورند. با این فلسفه، بخش دوم این کتاب، به بحث درباره کتاب‌درمانی به‌عنوان یک رویکرد در درمان روان‌شناختی و پیشگیری از مشکلات اختصاص یافته است. در این بحث، بستر لازم برای شناخت این رویکرد، مراحل اثربخشی و نیز فعالیت‌های بعد از کتاب‌خواندن فراهم شده است.