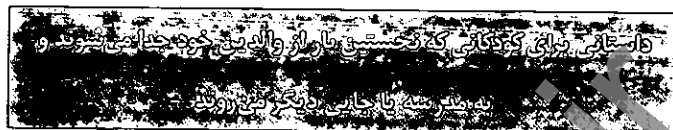


سفر به جنگل بزرگ



داستان درمانی

نویسنده: ایرن واینمن مارکوس و ییل مارکوس

تصویرگر: سوزان جشکه

مترجم: دکتر حمید علیزاده

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۳۹۱

Marcus, Irene Wineman

مارکوس، آیرین واینمن

سفر به جنگل بزرگ: داستانی برای کودکانی که نخستین بار از والدین خود جدا می‌شوند و به مدرسه یا جایی دیگر می‌روند / نویسنده آیرین واینمن
مارکوس؛ تصویرگر سوزان جشکه؛ مترجم حمید علیزاده. مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۳۹۱. مشخصات ظاهری: ۴۰ صفحه: مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۴۷۵-۸۹-۱ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Into the great forest: a story for children away from parents for the first time, c1993.

موضوع: اضطراب جدایی در کودکان -- داستان‌های نوجوانان موضوع: والدین و کودک -- داستان‌های نوجوانان

موضوع: خواب دیدن -- داستان‌های نوجوانان شناسه افزوده: مارکوس، پل شناسه افزوده: Marcus, Paul

شناسه افزوده: جشکه، سوزان، تصویرگر شناسه افزوده: Jeschke, Susan شناسه افزوده: حمید، ۱۳۴۶ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۵۴ الف / ۳۵۶۹ PS ۷ س ۱۳۹۱ رده‌بندی دیویی: ۸۱۳/۵۴ شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۹۶۱۰۵

حق چاپ محفوظ است

صاحب تجربه و صلاحیت علمی در زمینه کار با کودک می‌نویسند و کارشان را نهادهای روان‌شناختی حرفه‌ای معتبر جهان در حوزه رشد و تحول کودکان تأیید می‌کنند.

انتشارات جوانه رشد پیشتر در راستای چاپ چنین مجموعه‌هایی در قالب قصه‌های کوتاه و ویژه کودکان به انتشار مجموعه «مهارت‌های اجتماعی» پرداخت که خوشبختانه با استقبال پدر و مادرها و مربیان ارجمند روبرو شد. اینک مجموعه دیگری از این آثار با عنوان داستان‌درمانی تقدیم می‌گردد. مجموعه حاضر بیشتر به مشکلات عمده‌ای می‌پردازد که کودکان با آنها دست به‌گریبان هستند.

دوری از پدر و مادر و تنها به مدرسه یا مکان‌های دیگر رفتن مشکل همیشگی بچه‌های خردسال است. کمک به کودک برای این که با چنین مشکلی آسان‌تر مواجه شود موضوعی مهم است. سفر به جنگل بزرگ داستانی است درباره کودکانی که نخستین بار از والدین خود جدا می‌شوند. دوری از والدین اگر در مسیر طبیعی رشد و تحول کودک صورت بگیرد و مشکلی برای او پدید نیآورد می‌تواند موجب خودانگیختگی و استقلال او در دوران بعدی زندگی‌اش باشد.

پیش‌گفتار

زبان یکی از الطاف خداوندی است که امکان ارتباط و رشد بهتر را به انسان می‌دهد. قصه خواندن یا قصه گفتن، می‌تواند برای کودکان بسیار پندآموز، هیجان‌انگیز یا آرامش‌بخش باشد. به ویژه، خواندن داستان که برای کودکان خردسال یکی از بهترین روش‌های پرورش تخیل در آنها است. استفاده از موضوع‌های تخیلی و هدف‌دار در قصه‌گویی و قصه‌خوانی، از سویی به هوشیاری کودک در گوش کردن، تمرکز حواس و رشد زبان، از جمله افزایش واژگان و درک مفاهیم کمک می‌کند و از سوی دیگر در تحول مفهوم «خود» یعنی در پرورش احساس درونی «چه کسی هستم؟» و «چه می‌خواهم»، مؤثر و مفید است.

قصه‌خوانی، روشی است که می‌تواند کودک و خانواده را از وابستگی انحصاری به داستان‌های تلویزیون خارج سازد و در شرایطی عاطفی و به دور از هیجان‌های نامطلوب، به سمت هدفی خاص هدایت کند. یکی دیگر از فایده‌های اصلی قصه‌خوانی برای کودکان، این است که والدین فرصتی به دست می‌آورند تا آن را به طور کامل به فرزند خود اختصاص دهند. در کنار او می‌نشینند یا دراز می‌کشند و در این فرصت فراهم آمده، کودک ضمن اعتماد به قصه‌خوان - والدین، خواهر و برادر، یا مربی - وارد ماجراهایی می‌شود که هدف خاصی را دنبال می‌کنند که سرانجام به تغییر شناختی یا هیجانی در کودک، منجر می‌شود.

کتابی که پیش رو دارید، از مجموعه کتاب‌هایی است که توسط انتشارات انجمن روانشناسی امریکا تهیه شده و به گونه‌ای تخصصی و حرفه‌ای، در زمینه‌ای خاص به کودک کمک می‌کند. والدین، مربیان، مشاوران، و روانشناسان می‌توانند با توجه به موضوع کتاب و نیاز کودک، کتاب یا کتاب‌هایی از این مجموعه را انتخاب کنند و برای او بخوانند. به هنگام خواندن این کتاب‌ها، به نکته‌های زیر توجه کنید:

- پیش از آنکه داستان را برای کودک بخوانید، اول خودتان یک بار آن را بخوانید.
- پیش از خواندن داستان، وقت مناسبی را برای این کار در نظر بگیرید.
- به هنگام خواندن داستان، صدای خود را در جاهای لازم، تغییر دهید، بالا و پایین ببرید، آرام یا تند کنید. و هرگز همه داستان را با لحنی یکنواخت نخوانید.
- در مورد بعضی واژه‌ها و موقعیت‌های داستان، با همدیگر حرف بزنید ولی این کار را خیلی کوتاه انجام بدهید. امیدوارم که این مجموعه بتواند برای کودکان مفید باشد و در عین حال، الگوی مناسبی برای قصه‌نویسی و قصه‌گویی درمانبخش باشد.

مقدمه برای والدین

نخستین جدایی کودک از والدینش - چه بخواند به مدرسه، زمین بازی یا اردو برود و چه بخواند مدتی نزد خویشاوندانش بماند - اتفاق مهمی در زندگی کودک و والدین است. برای بسیاری از کودکان، این جدایی آمیزه‌ای از خوشحالی، ترس و اضطراب است.

چگونگی برخورد والدین با جدایی‌های اولیه حایز اهمیت است، زیرا همچنان که کودکان بزرگتر می‌شوند در موقعیت‌های مشابه، همان واکنش‌های هیجانی را از خود ظاهر می‌سازند. اگر والدین با این تجربه‌های جدایی به درستی برخورد نکنند و در برابر آنها شیوه مناسبی در پیش نگیرند ممکن است این تجربه‌ها بر رشد شخصیت و توانایی‌های کودکان در زندگی اثرات نامطلوب و درازمدتی بگذارد.

شروع مدرسه رویدادی طبیعی است که در زندگی همه کودکان پیش می‌آید. این رویداد معمولاً اولین تجربه جدایی عمده در کودک است. این کتاب در قالب داستانی رویایی و لطیف، به توصیف احساس‌های کودکان در هنگام جدا شدن از والدین و رفتن به مدرسه می‌پردازد. در این کتاب روش‌هایی برای حل تعارض‌های مربوط به اضطراب جدایی از والدین نیز ارائه می‌شود. والدین به هنگام خواندن این کتاب می‌توانند تجربه اضطراب

جدایی را، به تناسب موقعیت مورد نظر برای کودک خود - برای مثال رفتن به مدرسه، رفتن به اردو، یا رفتن به خانه خویشاوندان مطرح کنند و داستان را با تغییری جزئی، برای فرزند خود بخوانند.

اضطراب جدایی در کودکان معمولاً به نوعی دوگانگی بین احساس خوب ناشی از بزرگ شدن و کشف دنیای جدید از یک طرف، و میل به کوچک باقی ماندن و درآغوش پدر و مادر بودن از طرف دیگر، مربوط می شود. ممکن است کودکان در مورد توانایی های خودشان در مواجه شدن تنها با جهان خارج، احساس ناامنی عمیقی بکنند و این احساس باعث شود که به خشم و دلخوری از پدر و مادرشان دچار شوند. گاهی اوقات، خشم این کودک آن چنان شدید است که آنها می هراسند که مبدا وقتی در کنار والدینشان نیستند، این خشم موجب آسیب دیدن و ناراحتی آنها بشود. در بسیاری از موارد، در این خصوص ممکن است اضطراب جدایی به وجود بیاید. داستان حاضر چنین احساس هایی را نشان می دهد و به کودک اطمینان می بخشد که خشم و ناراحتی او آسیبی به والدینش نمی رساند. البته پدران و مادران نیز می توانند این اطمینان را در فرزند خود تقویت کنند.

این داستان جزئیات ترس کودکان را از دنیای ناشناخته نیز نشان می دهد و به آنها این فرصت را می دهد تا از راه همانندسازی با شخصیت اصلی داستان، به توانایی ها و قابلیت های درونی شان پی ببرند. والدین می توانند از راه بحث و صحبت با کودک، این فرایند نیرومند شدن را تسهیل سازند و بدین ترتیب به فرزندانشان کمک کنند تا اضطراب هایشان را مهار کنند و دیگر به والدینشان وابسته نباشند. بدین ترتیب، کودکان می توانند از آن پس، جدایی از والدین خود را تحمل کنند و روابطی دوستانه و مناسب با دیگران برقرار سازند.