

مقدمه

کتاب درمانی^۱ را که بازپروری از طریق خواندن تعریف کرده‌اند، عبارت است از کتاب‌خوانی^۲ و درمان^۳ که می‌تواند به کودک در حل مشکلات و کنار آمدن با آن‌ها کمک کند. با کتاب درمانی خیلی از مسائل و مشکلات مثل جدایی، بیماری، از خود بیگانگی و غیره در کودکان کاهش می‌یابد.

برای کودک کتاب می‌خوانیم تا علاوه بر لذت بردن از آن، مهارت‌های شنیداری و توانایی درک و تحلیل او رشد کند و زمانی که خود خواندن را آموخت از طریق آن آگاه شود و لذت ببرد. کودک با کتاب خواندن سرگرم می‌شود، با شخصیت‌های آن می‌آمیزد، می‌اندیشد، راه‌های تازه را جست‌وجو و گره از مشکل باز می‌کند. کودک با قهرمان داستان می‌خندد، گریه می‌کند، شاد و غمگین می‌شود و با دیگر مشکلاتی که ممکن است برای قهرمان پیش بیاید، مواجه و شریک می‌شود. درک و بیان احساس برای کودک دشوار است؛ این کار را کتاب‌درمانی برای ما انجام می‌دهد. کودک با قهرمان قصه به خودآگاهی می‌رسد و همگام با او رشد می‌یابد و بهتر می‌تواند آنچه از درونش برمی‌آید به زبان آورد.

کلیدواژه‌ها: کتاب درمانی، کودکان و قصه.

کتاب درمانی واژه‌ای قدیمی به مفهوم بازپروری از راه خواندن است و به تعامل بین خواننده و ادبیات اشاره دارد. در روش درمان با کتاب، مطالبی خواندنی در دسترس خواننده قرار می‌گیرد که تأثیر درمانی و شفابخشی دارد. متخصصان رشد و پرورش کودکان، بارها کتاب درمانی را برای کودکانی که در فشارهای روحی مانند بستری بودن در بیمارستان، از دست دادن دوست و جدایی والدین، یا در جنگ و رخداد‌های طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می‌گیرند، توصیه کرده‌اند. ادبیات می‌تواند به کودکان در درک عواطف خود، هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌هایی که احساس‌های مشابه را تجربه می‌کنند و نیز کسب بینشی نوین نسبت به چگونگی برخورد دیگران با همان مشکلات یاری رساند. کتاب می‌تواند مثل آینه برای کودکان باشد؛ به این معنا که ویژگی‌های ظاهری، روابط، احساس‌ها و اندیشه‌های آن‌ها را در پیرامونشان نشان دهد.

کودکان هنگام کتاب‌درمانی سه فرایند را تجربه می‌کنند: همانندسازی، پالایش روانی و بینش درون. از آن‌جا که کودکان و نوجوانان در بیشتر موارد خود را به جای شخصیت‌های اصلی کتاب یا قهرمانان داستان می‌گذارند، چنانچه در پروژه‌های کتاب درمانی کتاب‌های مناسبی گزینش شوند، همانندسازی به آن‌ها

کتاب درمانی با کودکان

اکرم صالح‌زاده

کارشناس ارشد آموزش و پرورش پیش از دبستان

کمک می‌کند تا مشکلات خود را بشناسند. هنگامی که کودک درمی‌یابد در رویارویی با این‌گونه مشکلات تنها نیست، احساس آرامش و امنیت می‌کند و از تشویش و احساس تنهایی‌اش کاسته می‌شود. زمانی که این همانندسازی صورت گرفت، فرایند پالایش روانی نیز انجام می‌شود. کودک و نوجوان از جنبه احساسی درگیر داستان می‌شوند و می‌توانند احساسات خود را در شرایطی امن بروز دهد. با همانندسازی و پالایش روانی، کودک و نوجوان برای تجزیه و تحلیل مشکلات خود توانمندتر می‌شود. این‌گونه تحلیل‌ها سبب افزایش آگاهی و درک عمیق‌تر آن‌ها از خود و ارتباط با دیگران می‌شود. این خودآگاهی کودک و نوجوان را قادر می‌سازد تا دریافت‌هایش را از رخدادها دگرگون کند و رفتارهایش را بهبود بخشد.

کتاب درمانی می‌تواند به شکل انفرادی یا گروهی اجرا شود. برای کودکانی که مشکلات خاص دارند، کتاب انتخابی مابرای کودکان باید در زمینه حل آن مشکل باشد. از این طریق کودک از





فشارهای احساسی رها و بر خود آگاهی‌اش افزوده می‌شود و رفتارش را بهبود می‌بخشد و می‌تواند موضوع‌های مهم زندگی را درک کند. در کتاب‌درمانی گروهی، کتاب در جمع و توسط یک گوینده خوانده می‌شود و بحث و گفت‌وگوی گروهی و فعالیت‌های جمعی در پی این خواندن صورت می‌گیرد. کودک درمی‌یابد که تنها نیست و می‌تواند در حل مشکلاتش با دیگر کودکان همکاری داشته باشد.

اهمیت کتاب‌درمانی

روان‌کاوان بر این باورند که کودکان در مواجهه با ضربه‌ها و آسیب‌های روانی، از شیوه‌های سرکوب و انکار استفاده می‌کنند. از همین‌رو، بخش اعظم آنچه

آزارشان می‌دهد، غالباً ضمیر خودآگاه آن‌ها مخفی است. هنگامی که موضوع کتابی با مشکل کودک مطابقت کامل دارد، وی با مطالعه آن ممکن است از وجود تضادی پنهانی آگاه شود که برایش اضطراب‌آور است. مهم‌تر این که برخی کودکان ممکن است از صحبت کردن درباره موضوعاتی که قبلاً به مثابه راز نزد خود حفظ می‌کرده‌اند، احساس آرامش کنند، اگر کودکان به اندیشه‌ها و رفتارهای قهرمان داستان گوش فرا دهند و آن‌ها را بفهمند، می‌توانند اندیشه‌ها و رفتارهای خود را نیز به‌خوبی ارزیابی کنند. برخی کودکان این خودآزمایی را بی‌سر و صدا در خلوت امن ذهن خود انجام می‌دهند. درحالی که بعضی دیگر برداشت خود را با مشاور در میان می‌گذارند، در هر دو حالت، این کودک است که از فواید کتاب‌درمانی بهره‌مندی شود.

امروزه، ادبیات کودکان محدوده وسیعی از موضوعات پیش‌تر منع و نهی شده را در بر می‌گیرد. در کتاب‌های تخیلی و غیرتخیلی از مرگ، طلاق، روابط جنسی، اعتیاد، دیگر نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌های کودک سخن گفته می‌شود. کودکان از طریق کتاب‌ها به اسرار زندگی و مرگ دست می‌یابند. مادران باردار می‌توانند درباره نوزادی که قرار است در آینده به دنیا بیاید، کتاب بخوانند. این کتاب‌ها به پرسش‌های فراوانی که کودکان پیش‌دبستانی در این‌باره دارند، پاسخ می‌دهند و نگرانی‌های کودک را درباره رابطه‌اش با مادر، پس از تولد نوزاد برطرف می‌کنند. مسئله مرگ به‌مثابه آخرین حلقه زنجیره حیات از موضوعاتی است که در برخی کتاب‌ها با دقت و حساسیت تشریح شده است؛ هم‌چنین کودک می‌تواند مقابله با استرس، مهار خشم و مهارت خودپنداری مثبت را بیاموزد که در هر قصه مورد تأکید قرار می‌گیرد. علاوه بر این در حیطه رفتاری، هدف قصه‌ها در کتاب‌درمانی ایجاد

معرفی کتاب‌های مناسب

عصبانی شدن و پرخاشگری	خشم‌قلنبه نویسنده: میری دلانسه برگردان: محمدمهدی شجاعی تهران: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، ۱۳۸۷.	لاک پشت کوچولو نویسنده: فرناز کریمی‌زاده چاپ شده در مجله رشد آموزش پیش از دبستان، تهران، سال اول، پیش شماره سوم، ۱۳۸۸.
زورگویی و قلدری	پسری که آبرویش رفت! نویسنده: لوئیس سکر برگردان: پروین علی‌پور تهران: نشر چشمه، کتاب‌های ونوشه، ۱۳۸۷.	
ترس	خوابت نمی‌برد، خرس کوچولو؟ نویسنده: مارتین وادل برگردان: رضی هیرمندی تهران: نشر افق، کتاب‌های فندق، ۱۳۸۲.	
روز اول مدرسه	فرانکلین به مدرسه می‌رود. نویسنده: پالت بورژوا برگردان: الهام کلاتری تهران: انتشارات پیک دبیران، ۱۳۸۳.	
ورود نوزاد جدید به خانواده	عاشقتم کانگوروی آبی! نویسنده: اما چیچستر کلارک برگردان: پارسا مهین‌پور، نسرين وکیلی تهران: انتشارات مبتکران پیشروان، ۱۳۸۴.	

اهمیت تحلیل نقاشی کودکان: با توجه به این که رشد کلامی و شناختی کودکان پیش دبستانی هنوز به مرحله‌ای نرسیده است که بتواند شناختی از کودک در اختیار ما قرار دهد، تحلیل نقاشی کودکان بهترین راه برای رسیدن به افکار، تمایلات کمبودها و عمق وجودی کودکانمان است. از این رو، باید تحلیلی بر مبنای پژوهش‌های انجام گرفته و معتبر ملاک کار قرار گیرد و از تفسیرهای خودسرانه و بدون پایه علمی به جد خودداری شود.

پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام گرفته که نشان می‌دهد نقاشی امکان برون‌ریزی یا فراق‌کنی تمایلات سرکوفته در زمینه ناهشیار را فراهم می‌سازد. تجلی مسائل کودک در نقاشی شگفت‌انگیز نیست و می‌توان براساس تفسیر عنصرهایی که پیرامون موضوعی اصلی (رنگ، درخت یا...) به

تصویر کشیده می‌شود، راهی به سوی ناهشیار او گشود.

نقاشی کودک پیامی دربردارد و او به کمک آن چه

نمی‌تواند به لفظ درآورد،

آن را به ما انتقال

می‌دهد.



مهارت‌های خودتنظیمی، بهداشت فردی، ایمنی و سلامت جسمی و یادگیری هنجارهای اجتماعی است. کودک با مطالعه این کتاب‌ها و توجه به سطح رشد کودک، برای انتخاب کتاب و زمان مناسب برای گفت‌وگو درباره هر یک از این موضوعات ضروری است.

در نهایت کتاب‌درمانی عبارت است از:

- ابزاری برای تشخیص

- رشد قدرت اندیشه، خودآگاهی و تخیل

- واکنش‌های سازنده

- کشف مهارت‌های سازگاری

- بازسازی ایگو

- یادآوری قابلیت‌های افراد

- الگوسازی شیوایی از ارتباط برقرار کردن

- حساسیت‌زدایی از ترس‌های افراد

- کاهش دادن مقاومت

- ارائه راه‌حل‌هایی برای مشکلات

- کمک به افراد برای شناخت خود

- مدیریت کردن روابط درمانی

- تنظیم و ساختارمند کردن مجدد مشکلات.

افرادی که به نحوی با کودکان سر و کار دارند، می‌توانند از این روش برای حل بعضی مسائل و مشکلات کودکان استفاده کنند. بهترین افرادی که می‌توانند از این روش استفاده کنند، مربیان، معلمان و مشاوران هستند.

کتاب‌هایی که برای کتاب‌درمانی انتخاب می‌شود، باید آگاهی کافی وجود داشته باشد؛ انتخاب کتاب‌های مناسب از نظر سن، جنس، زمینه فرهنگی و اقتصادی خانواده کودک بسیار حائز اهمیت است.

منابع

۱. روشن، آرتور. قصه‌گویی؛ چگونه از قصه برای کمک به کودکان در رفع مشکلات زندگی بهره ببریم. مترجمان: بهزاد یزدانی و مژگان عمادی، تهران، جوانه رشد، ۱۳۸۵.
۲. قزل‌ایاق، ثریا؛ ادبیات کودکان و نوجوانان و ترویج خواندن، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی (سمت)، ۱۳۸۸.
۳. مفیدی، فرخنده و کریمی‌زاده، فرناز؛ کارگاه آموزش هوش هیجانی. تهران، جهاد دانشگاهی دانشگاه علامه طباطبائی، ۱۳۸۵.
4. Crawford, R, Brown, B. And Crawford, P. (2004). *Story telling in therapy*. Chi. The harn: Nelson Thornes. Ltd.
5. Sullivan, AK & Strang, HR (2002). *Bibliotherapy in the classroom: Using literature to promote the development of emotional intelligence*. Childhood Education, 79 (2), 74- 80.
6. Berns, CF (2004). *Bibliotherapy: Using books to help bereaved children*. OMEGA - Journal of Death and Dying, 48 (4), 321- 336.
7. <http://rbkc.gov.uk>
8. <http://en.wikipedia.org>
9. <http://ketabak.org>

