

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کتاب‌درمانی (Bibliotherapy) برای کودکان

به وسیله‌ی

بهنام جمشیدی: روان‌شناس

الهام خضری: کتابدار

مقدمه

اغلب ما تأثیر درمانی خواندن را متوجه شده‌ایم. ما با شخصیت‌های کتابها یا فیلم‌ها درگیر می‌شویم، احساس ناراحتی یا خوشحالی می‌کنیم. مسائل را با جدیت دنبال می‌کنیم و بینش‌ها و ایده‌های جدیدی برای زندگی خودمان کسب می‌کنیم. کافیست کتابهای پرمحتوایی را بخوانیم و فرایند شفا را در خودمان حس کنیم.

تاریخچه

❖ ایده‌ی شفا بخشیدن از طریق کتاب به کتابخانه‌های یونان باستان برمی‌گردد.

❖ بازگشت سربازان از جنگ جهانی اول و دوم و توجه به کتاب درمانی به عنوان روشی مقرون به صرفه برای درمان اختلال استرس پس آسیمی.

تعریف کتاب درمانی

فرهنگ وبستر: کتاب درمانی عبارت است از راهیابی به یک راه حل مربوط به مشکلات شخصی از طریق خواندن.

مجموعه ای از تکنیک‌ها برای سازماندهی تعامل بین یک تسهیل‌گر و یک مشارکت‌کننده بر اساس سهیم شدن متقابل در ادبیات (بری، ۱۹۸۷).

به کارگیری ادبیات و شعر برای درمان افراد دارای اختلال عاطفی یا ذهنی (بکر، ۱۹۸۷).

کاربران کتاب درمانی

کتابداران

مشاوران مدرسه

مددکاران اجتماعی

روان پرستاران

معلمان

انواع کتاب درمانی

کتاب درمانی بالینی (درمان اختلالات: نظیر افسردگی، اعتیاد، اختلال استرس پس آسیمی، پر خاشگری)

کتاب درمانی تحولی یا رشدی (افزایش سازگاری اجتماعی، عاطفی، افزایش مهارت‌های مختلف از جمله هوش هیجانی و حل مسئله، پرورش منش، مواجهه با مشکلات خاص نظیر مرگ بستگان، طلاق والدین و سوانح).

انواع کتاب درمانی

کتاب درمانی شناختی

کتاب درمانی عاطفی

میزان مشارکت درمانگر

کتاب درمانی شناختی
(حداقل مشارکت درمانگر)

کتاب درمانی عاطفی
(حداکثر مشارکت درمانگر)

کتاب درمانی شناختی

کتاب درمانی شناختی: درمانگر حداقل مشارکت را در فرایند درمان شناختی دارد.

معمولاً منابعی را انتخاب یا طراحی می‌کند که شخص به صورت خودیاری می‌تواند برای حل مسائل و مشکلات خود از آنها استفاده کند.

کتاب درمانی شناختی

فرایندهای یادگیری سازوکار اصلی تغییر هستند (رویکرد شناختی رفتاری).

نقش اصلی درمان، بر عهده‌ی متن کتاب است و درمانگر مشارکت حداقلی دارد.

محتوا باید ربط مستقیم با مشکل مراجع داشته باشد.

مراجع باید مهارت کافی جهت مطالعه و درک کتاب را داشته باشد.

کتاب درمانی شناختی برای کودکان؟

- ❖ کودکان فاقد توانایی شناختی و عاطفی لازم برای مطالعه‌ی کتاب و استفاده از آن برای حل مشکل خود هستند.
- ❖ ممکن است انگیزه‌ی لازم برای تغییر را نداشته باشند
- ❖ کنترل رفتاری کمتری دارند.
- ❖ کتاب درمانی شناختی در مورد کودکان، اغلب والدین را هدف قرار می‌دهد به گونه‌ای که با اصلاح رفتار والدین، مشکلات کودکان مرتفع شود.

کتاب درمانی شناختی برای چه کسانی مناسب نیست

افراد دارای تحصیلات و طبقه‌ی اجتماعی اقتصادی پایین (احتمال نقص در مهارت خواندن و فهمیدن).

افراد دارای اختلالات جدی عاطفی.

افرادی که مشکلات خود را برون‌فکنی می‌کنند.

افراد فاقد انگیزه برای حل مشکل.

این روش برای مشکلات عاطفی (افسردگی، اضطراب و ...) مؤثرتر است اما برای حذف عادات رفتاری نامناسب (ترک سیگار، الکل) و بزهکاری اثربخشی کمی دارد.

کتاب درمانی عاطفی

کتاب درمانی عاطفی: استفاده از مطالب نوشتاری برای آشکارسازی افکار، احساسات و تجارب سرکوب شده، دستیابی به بینش و رسیدن به راه حل (غیر مستقیم تر از روش شناختی است).
اغلب از کتب داستانی، رمان و قصه استفاده می شود.

کتاب درمانی عاطفی

رویکرد روانکاوی:

افراد از مکانیسم‌های دفاعی نظیر سرکوبی استفاده می‌کنند تا خود را در مقابل درد محافظت کنند. وقتی چنین مکانیسم‌های دفاعی فعال می‌شوند، ارتباط افراد با عواطفشان قطع می‌شود. آن‌ها از احساسات واقعی خود ناآگاه خواهند بود و بنابراین نمی‌توانند مشکلات خود را به شیوه‌ای سازنده حل کنند.

کتاب درمانی عاطفی

فرض براین است که وقتی شخصیت داستان با مشکلی مواجه می‌شود و برای حل آن تلاش می‌کند، خواننده به لحاظ عاطفی در ماجرا درگیر می‌شود و از این طریق نسبت به احساسات و هیجانات خود آگاهی بیشتری کسب می‌کند و روش‌های مؤثرتری برای حل مسائل خود می‌آموزد.

کتاب درمانی عاطفی

کتابها و قصه ها از این نظر مفید هستند که نسبت به مشکلات شخصی، بینش ایجاد می کنند. زیرا فاصله امنی فراهم می کنند و کودک را به صورت غیر مستقیم به لبه موضوعات حساس سوق می دهند. مشکلاتی که مواجه شدن مستقیم با آنها تهدید کننده و احتمالا دردناک است.

فرایند کتاب درمانی عاطفی

✓ همانند سازی (همزاد پنداری)

✓ تخلیه هیجانی

✓ بینش

هماندسازی

هماند سازی با شخصیت اصلی داستان و رویدادهای آن.

از طریق همانندسازی با شخصیت داستان، افراد عواطف متعددی تجربه می کنند و نسبت به عواطف خود آگاهی پیدا می کنند. بنابراین ارتباط مجدد آن ها با دنیای عاطفی خودشان برقرار می شود.

□ دیگران نیز مشکلاتی شبیه به من دارند

□ افزایش همدلی

□ افزایش آگاهی هیجانی

تخلیه هیجانی

تخلیه هیجانی: وقتی شخص به لحاظ عاطفی با داستان درگیر می‌شود، می‌تواند هیجان‌های محصور شده را در موقعیت امن ابراز کند.

فرصت تأمل و اکتشاف هیجانات و عواطف برای شخص فراهم می‌شود.

تخلیه هیجانی

افسانه‌ها و داستان‌های اساطیری فاصله‌ی زیادی ایجاد می‌کنند و بنابراین شخص امنیت کافی برای اکتشاف احساسات خود پیدا می‌کند.

راه‌حل‌های غیر منتظره‌ای برای مشکلات جدی فراهم می‌کنند؛ بنابراین امید را در موقعیت‌های خیلی سخت تقویت می‌کنند.

مثال

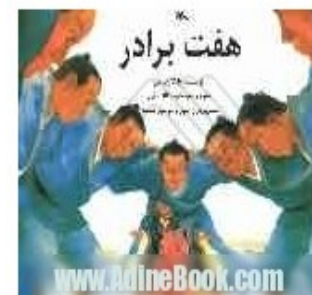
هفت برادر

مارگارت می، سیدحبيب الله لزگی (مترجم)، شراره وظیفه شناس (ویراستار)، جین تسنگ (نقاش)، موسین تسنگ (نقاش)

قیمت پشت جلد: 10000 ریال

کمترین قیمت: 10000 ریال

+ ارسال ویژه ✉ با پیک در تهران (تهران): 50000 ریال.



مشخصات کتاب

تعداد صفحه: 40

نشر: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان (05 بهمن، 1388)

شابک: 978-964-432-412-3

قطع کتاب: خستنی

وزن: 150 گرم

تعداد: 120 جلد

تعداد جلد: 120 جلد

تعداد: 3-435-435-888

تعداد: 3-435-435-888

تعداد: 3-435-435-888

تعداد: 3-435-435-888

تعداد: 3-435-435-888

تعداد: 3-435-435-888

تعداد: 3-435-435-888

بینش

ناشی از تجربه‌ی تخلیه‌ی هیجانی است که در آن خواننده ممکن است از مسئله‌ی خود و راه‌حل‌های احتمالی آن آگاه شود. آگاهی از راهبردها و روش‌های حل مسئله به کار گرفته شده توسط شخصیت‌های داستان و دیگر راهبردهایی که به ذهن شخص می‌رسد.

هدف کتاب درمانی

کمک به کودک برای:

- ✓ تشخیص مشکل یا مسئله‌ی خود.
- ✓ کسب بینش نسبت به علل آن و راهکارها.
- ✓ انجام اقدامات مناسب برای حل مشکل.

نحوه‌ی اجرای کتاب درمانی و نقش درمانگر

فرایند سه‌گانه‌ای که قبلاً گفته شد بدون حضور درمانگر ممکن است به نتیجه‌ای مطلوب نیانجامد (در حقیقت درمانگر باید از قبل بداند که دنبال چیست و به چه نتیجه‌ای باید برسد).

قبل از اجرای کتاب درمانی

شناسایی مسئله یا مشکلی که باید مورد بررسی قرار گیرد.

(لزوم کسب آگاهی در زمینه‌ی مشکل مورد نظر و نیز اطلاع از روان‌شناسی کودک و نوجوان).

انجام کار تیمی با همراهی روان‌شناس

انتخاب کتاب‌های مناسب و مرتبط

انتخاب کتاب‌های مناسب

در درمان شناختی مطالب کتاب مستقیماً به موضوع ربط دارد.

انتخاب کتاب‌های مناسب

در درمان عاطفی معمولاً از آثار داستانی استفاده می‌شود (می‌تواند به زبان حیوانات باشد یا نباشد).

کتاب انتخاب شده باید اثر ادبی با کیفیتی باشد و همانندسازی را ارتقاء دهد. به گونه‌ای که شخص انعکاس معماها و مشکلات خود را در آن ببیند و بتواند با عواطف و رنج‌های خود با حداقل ترس ارتباط برقرار کند.

انتخاب کتاب‌های مناسب

در یک اثر هنری با کیفیت، طیف وسیعی از افکار و عواطف ارائه می‌شود که خواننده می‌تواند با آن همانندسازی کند، از آن یاد بگیرد و در زندگی خود بکار ببند.

روابط علی واقعی بین رویدادها، احساسات و افکار شخصیت‌های داستان وجود داشته باشد.

انتخاب کتاب‌های مناسب

رمان‌های ضعیف با شخصیت‌های کلیشه‌ای و پاسخ‌های ساده‌انگارانه به مسائل پیچیده وضعیت را بدتر می‌کند.

مطالب انتخاب شده باید با سن، جنسیت و ویژگی‌های اجتماعی - فرهنگی کودک تناسب داشته باشد به طوریکه همانندسازی عاطفی امکان پذیر شود.

برقراری ارتباط با کودک و آغاز جلسه کتابخوانی

گام اول: خواندن داستان

خواندن کتاب با لحن مناسب

معمولاً کتاب توسط درمانگر یا همکارش خوانده می‌شود.

✓ پیشگیری از تلاش و تقلای کودک برای خواندن متن.

✓ انتقال این احساس که کودک برای درمانگر مهم است.

✓ تصویر سازی ذهنی مناسب.

✓ ایجاد پیوند عاطفی بین درمانگر و کودک و بین داستان و کودک

گام اول: خواندن داستان

توقف اجرا و سؤال در مورد محتوای داستان

هدف: فهم بهتر دلایل رفتار شخصیت داستان و وقایع موجود در داستان.

گام اول: خواندن داستان

سؤال در مورد برداشت‌ها، تجارب و عواطف کودک

هدف: افزایش شناخت کودک نسبت به موقعیت خود، مسئله‌ی خود و هیجانات خود.

گام دوم: شناسایی هیجانات

شخصیت اصلی داستان را شناسایی کرده و می‌پرسیم او چه احساسی دارد.

لزوم پرهیز از ارزیابی و قضاوت رفتارها و احساسات شخصیت داستان

پیام: عواطف پذیرفتنی است.

گام دوم: شناسایی هیجانات

افزایش خزانه لغات کودکان در مورد احساسات و یاری دادن به آنها
برای شناسایی و اکتشاف احساسات خود.
تمرکز بر هیجانات شخصیت داستان موجب تخلیه، بینش و افزایش
همدلی می‌شود.

گام سوم: بررسی دلایل رفتار شخصیت داستان

یک متن خوب باید دلایل و انگیزه‌های زیربنایی رفتار آدمی و احساساتی که منجر به رفتار معینی می‌شود را به خوبی نشان دهد.

سؤال پرسیدن در مورد دلایل احتمالی رفتار شخصیت داستان فرصت خوبی برای برون فکنی است.

گام چهارم: اکتشاف خود

جهت رعایت غیر مستقیم بودن، این گام در آخر قرار می‌گیرد. میتونید راجع به تجارب خودتون در ارتباط با این شعر حرف بزنید؟ در این مرحله اکتشاف خود حالت مستقیم‌تری به خود می‌گیرد و شخص تامل بیشتری روی رفتار خود خواهد داشت.

لزوم پرهیز از ارزیابی و قضاوت احساسات کودک

هوش هیجانی چیست؟



هوش هیجانی سه مولفه دارد

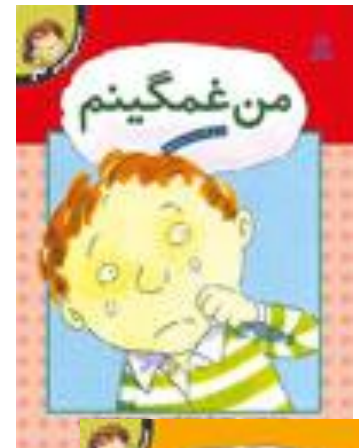
- ۱- شناخت احساسات خود و توانایی نشان دادن احساسات

- ۲- شناخت احساسات دیگری و توانایی همدلی کردن

- ۳- شناخت موقعیت هایی که تعارض احساسات اتفاق می افتد و

توانایی به کارگیری دانش و مهارت در حل چنین موقعیت هایی

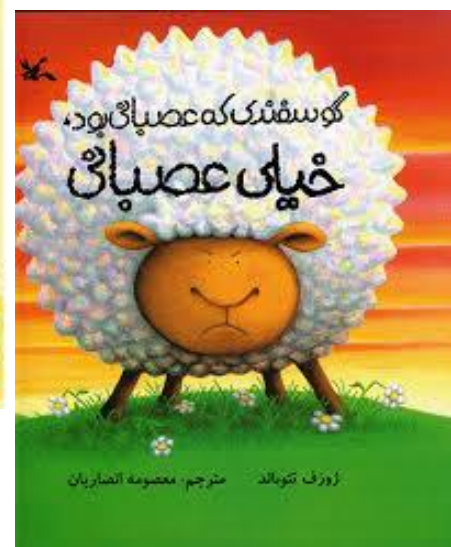
شناخت احساسات خود



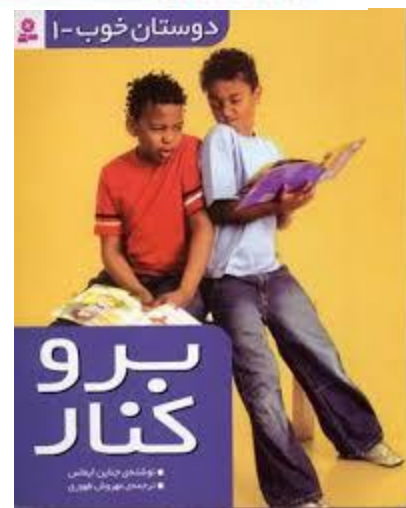
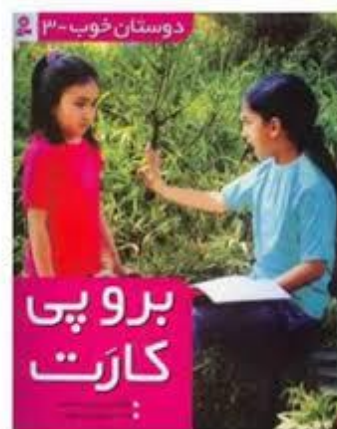
شناخت احساسات خود



شناخت احساسات دیگری و توانایی همدلی کردن



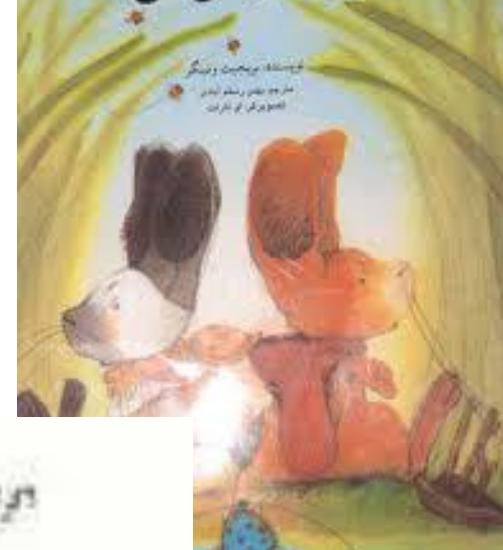
شناخت موقعیت هایی که تعارض احساسات اتفاق می افتد



چاه فکر خوئی؟



چرا دعوا می کنی؟



منابع مفید

نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت: قصه درمانی میلتون اریکسون، مهدی قراچه داغی (مترجم)

قیمت پشت جلد: 170000 ریال
کمترین قیمت: 170000 ریال

+ ارسال ویژه 🇮🇷 با پیک در تهران (تهران): 50000 ریال.

مشخصات کتاب

تعداد صفحه: 272

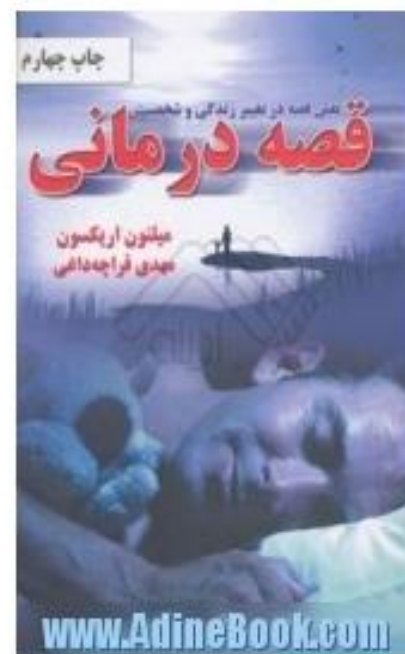
نشر: دایره (21 دی، 1390)

شابک: 978-964-6839-52-6

قطع کتاب: رقعی

وزن: 700 گرم

رتبه فروش در آدینه بوک: #6357 (برفروش ترین ها)



قیمت ویژه در آدینه بوک: 132000 ریال (بازگشت 10٪)

وزن: 300 گرم

قطع کتاب: رقعی

منابع مفید

کتاب درمانی: روان درمانی با استفاده از فن کتاب خواندن

مصطفی تبریزی، امید تبریزی

قیمت پشت جلد: 48000 ریال

مشخصات کتاب

تعداد صفحه: 320

نشر: فراروان (18 مهر، 1388)

شابک: 978-964-2842-32-2

قطع کتاب: وزیری

وزن: 700 گرم

رتبه فروش در آدینه بوک: 22471 # (پرفروش ترین ها)



منابع مفید

قصه درمانی (گستره تربیتی و درمانی تمثیل)

علی صاحبی

قیمت پشت جلد: 90000 ریال

کمترین قیمت: 90000 ریال

+ ارسال ویژه ✉ با پیک در تهران (تهران): 50000 ریال.

مشخصات کتاب

تعداد صفحه: 216

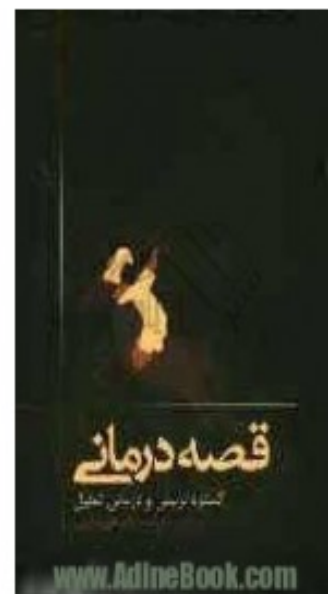
نشر: ارجمند (1393)

شابک: 978-964-496-243-1

قطع کتاب: رقعی

وزن: 550 گرم

رتبه فروش در آدینه بوک: 7377 # (برفروش ترین ها)



آدرس: تهران، خیابان ولیعصر، پلاک ۱۱۱، طبقه اول (مقابل پست)

تلفن: ۲۲۰ ۷۷۷

فکس: ۷۷۷ ۷۷۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۴-۸۸۴-۵۴۳-۲

منابع مفید

نقش قصه در تغییر زندگی و شخصیت: قصه درمانی میلتون اریکسون، مهدی قراچه داغی (مترجم)

قیمت پشت جلد: 170000 ریال
کمترین قیمت: 170000 ریال

+ ارسال ویژه 🇮🇷 با پیک در تهران (تهران): 50000 ریال.

مشخصات کتاب

تعداد صفحه: 272

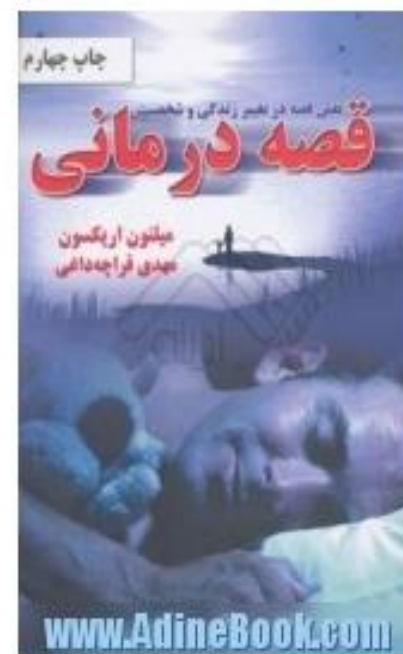
نشر: دایره (21 دی، 1390)

شابک: 978-964-6839-52-6

قطع کتاب: رقعی

وزن: 700 گرم

رتبه فروش در آدینه بوک: #6357 (برفروش ترین ها)



رشته حرفه‌ای در ادبیات و هنر: 0321 (مترجمان و مترجم)

فروش: 1000

فروش: 1000

منابع مفید

کتاب درمانی: روان درمانی با استفاده از فن کتاب خواندن

مصطفی تبریزی، امید تبریزی

قیمت پشت جلد: 48000 ریال

مشخصات کتاب

تعداد صفحه: 320

نشر: فراروان (18 مهر، 1388)

شابک: 978-964-2842-32-2

قطع کتاب: وزیری

وزن: 700 گرم

رتبه فروش در آدینه بوک: 22471 # (پرفروش ترین ها)



منابع مفید

قصه درمانی (گستره تربیتی و درمانی تمثیل)

علی صاحبی

قیمت پشت جلد: 90000 ریال

کمترین قیمت: 90000 ریال

+ ارسال ویژه ✉ با پیک در تهران (تهران): 50000 ریال.

مشخصات کتاب

تعداد صفحه: 216

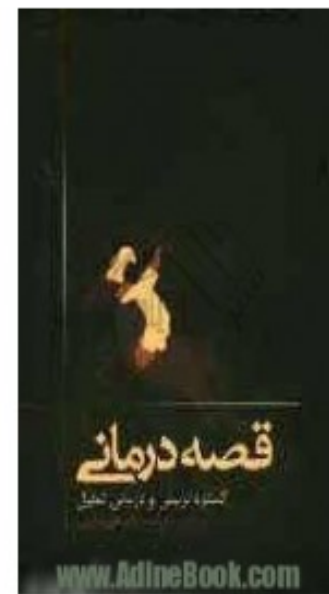
نشر: ارجمند (1393)

شابک: 978-964-496-243-1

قطع کتاب: رقعی

وزن: 550 گرم

رتبه فروش در آدینه بوک: 7377 # (برفروش ترین ها)



رشته فروش در آدینه بوک: 7377 # (برفروش ترین ها)

شابک: 978-964-496-243-1

نشر: ارجمند (1393)

تعداد صفحه: 216

پایان