

کتاب، پاشنه آشیل ترس

کمک به کودکان با استفاده از ادبیات
برای غلبه بر ترس‌ها

جنیس. آی. نیکلسون
فرزاد کیفار

بسیاری کودکان از سنین پایین، با ترس‌هایی نظیر مرگ، جنایت و جنگ، به مانند بزرگسالان سروکار دارند. مشاوران مدارس می‌توانند با استفاده از ادبیات کودکان، به بچه‌ها برای غلبه بر ترس‌هایشان کمک کنند. در این مقاله، نقشی که ادبیات کودک می‌تواند برای غلبه بر این ترس‌ها ایفا کند و راه‌هایی که می‌تواند برای چگونگی انتخاب کتاب‌ها، به بحث گذاشته می‌شود. هم‌چنین تعدادی از این کتاب‌ها و نیز فعالیت‌های مشاوره‌ای که می‌تواند در مقاطع دبستانی مورد استفاده قرار گیرد، توضیح داده شده است.

حوادث اخیر، نظیر حملات تروریستی ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱ و جنگ‌های متعاقب آن حول محور تروریسم، ترس و آسیب‌پذیری مان را از حملات بعدی افزایش داده است. اگر چه معمولاً این ترس‌ها خاص بزرگسالان قلمداد می‌شوند، گزارش‌های لحظه به لحظه رسانه‌ها از این رویدادها و تأکیدات‌شان حول محور تروریسم، ترس و نگرانی کودکان مان را از مرگ افزایش داده است. در نتیجه بر عهده خانواده‌ها، دبیران و مشاوران مدارس است که راه‌ها و چگونگی مقابله با این ترس‌ها را به کودکان آموزش دهند تا بهتر بتوانند بر ترس‌هایشان غلبه کنند. هدف این مقاله، بررسی نقشی است که ادبیات کودک می‌تواند در آموزش این راه‌ها به کودکان ایفا کند. تأکید این مقاله بیشتر بر شیوه درست انتخاب کتاب‌ها و فعالیت‌هایی است که می‌تواند مکمل آن‌ها باشد.

طبیعت ترس کودکان

به درستی مشخص شده که ترس، پدیده‌ای کاملاً طبیعی در روند رشد کودکان است و معمولاً به شکلی قابل پیش‌بینی اتفاق می‌افتد. اطلاعات بنیادین و اولیه از ترس کودکان، نشان می‌دهد که با بالا رفتن سن‌شان، جنس ترس‌هایشان نیز تغییر می‌کند. رایبسون و راتر، بر این عقیده‌اند که در دوران طفولیت و سنین پایین، ترس‌ها ابتدا از جنس ترس از غریبه‌ها، جدایی از پدر و مادر و بعدها ترس از اتاق‌های تاریک، حیوانات غول‌پیکر و ناشناخته است. گرچه ترس از حیوانات غول‌پیکر تا دوران ابتدایی نیز ادامه دارد، این ترس‌ها تدریجاً جای خود را به ترس از آدم‌های خطرناک نظیر دزدان، جیب‌برها و آدم‌رباها و سرانجام، ترس از تنهایی می‌دهد.



علی‌رغم پژوهش‌های پیشین که نشان می‌دهد ترس‌های واقعی زندگی، زودتر از دوران نوجوانی آغاز نمی‌شود، تحقیقات اخیر نشان داده که این ترس‌ها در اوان کودکی هم ممکن است اتفاق بیفتند. اُون با تحقیق روی کودکان ۷ تا ۹ ساله اسپانیایی و انگلیسی، به این نتیجه رسیده که خطرهای آسیب‌های فیزیکی و مرگ رایج‌ترین گونه ترس این بچه‌هاست.

اُون می‌گوید که ترس از مرگ و خطرهای شخصی، بسیار شایع است و این ربطی به جنسیت، طبقه اجتماعی و نژاد ندارد. براساس این اعداد و ارقام ترس از خشونت‌های اجتماعی است که اُون به این نتیجه رسیده که کودکان ۷، ۸ و ۹ ساله امروز، شبیه کودکان بزرگ‌تر روزگار گذشته شده‌اند. در سال‌های دهه ۹۰، ترس از تراندازی، سلاح‌های هسته‌ای و مواد مخدر جایگزین ترس از کابوس، حیوانات و هیولاهای گذشته شده است.

گزارش‌های مداوم رسانه از خشونت‌های اجتماعی و تغییرات مداوم فرهنگی - اجتماعی، تأثیرات عمیقی روی جنس و گونه ترس کودکان امروز گذاشته است. تارپا و کلونپ، با مطالعه مجدد تحقیقات اخیر، به این نتیجه رسیده‌اند که کودکان به سرعت به اتفاقات دنیای پیرامون‌شان عکس‌العمل نشان می‌دهند. برای مثال، حوادثی نظیر فعالیت‌های هسته‌ای و جنگ در خلیج فارس، همان قدر ترس کودکان را افزایش داده که نگرانی و اضطراب‌شان را از عدم دستیابی به دنیای امن‌تر. با نگاه به ترس کودکان جوامع مختلف، معلوم می‌شود که نه تنها کودکان سرتاسر جوامع ترسی مشترک از جنگ دارند، بلکه اتفاقات محلی نیز در شکل دادن به ترس‌ها سهم به‌سزایی دارند.

در حالی که دولت آمریکا مصمم است علیه تروریسم مبارزه کند، مشاوران مدارس باید انتظار این را داشته باشند که ترس کودکان مان حین این بحران ملی، رو به افزایش رود و از میان عواقب این ترس‌ها، کمبود خواب و عدم اعتماد به نفس، کودکان مان را چنان خسته و آسیب‌پذیر می‌کند که مانع تمرکزشان روی امر یادگیری می‌شود.

متأسفانه، بزرگ‌ترها تمایل عجیبی به دست کم گرفتن میزان ترس‌های بزرگسال گونه کودکان دارند. جونز و برجز، متوجه شده‌اند که میزان ترس‌ها بیشتر از آن چیزی است که والدین تصور می‌کنند. ترس از تصادف کردن و آسیب دیدن، جنگ‌های هسته‌ای و مرگ کسی که دوستش دارند، از جمله ترس‌هایی است که والدین کم‌تر آن را جدی می‌گیرند. گفتنی است که نادیده گرفتن ترس کودکان، به افزایش ترس آنان منجر خواهد شد. مضاف بر این که تهدیدهای جمعی نظیر جنگ یا فعالیت‌های تروریستی، باعث می‌شود که کودکان نسبت به توانایی‌شان در مراحل مختلف زندگی و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روزمره، شک داشته باشند.

پیدا کردن راه‌حل

طبق گفته اسمیت، آگاهی از ۴ اصل متغیر مرتبط با ترس، ما را به درک بهتری از چگونگی مقابله کودکان با ترس می‌رساند. به هنگام مواجهه با ترس، کودکان بر مبنای امکانات درونی و بیرونی موجود، متوسل به تدابیری آشکار و یا پنهان می‌شوند.

تدابیر آشکار شامل رفتارهایی کاملاً بیرونی، نظیر وابستگی بیش از حد، انزواطلبی، حواس‌پرتی و آشفتگی و یا برخورد‌های تند و پرخاشگرانه می‌شود. تدابیر ضمنی و پنهان کودکان، به تفاوت‌های ادراکی‌شان برمی‌گردد؛ نظیر ارزیابی مجدد موقعیتی که از آن هراس دارند و پیدا کردن راه‌حل برای مشکل و یا بالابردن اعتماد به نفس‌شان. این‌که کودکان کدامیک از این راه‌ها و تدابیر را انتخاب می‌کنند، به شناخت و احساس‌شان از امکانات درون و بیرون از خودشان بستگی دارد. امکانات بیرونی شامل اعضای خانواده، همسالان، معلمان، سایر نوجوان‌ها و یا حتی اشیای بی‌جان می‌شود. امکانات درونی به شناخت مثبتی که کودک از خود دارد برمی‌گردد؛ امکاناتی نظیر حس استقلال‌شان، توانایی‌شان در حل مشکل و حس غلبه بر جنبه‌هایی از ترس‌های‌شان.

درک خلاقانه کودکان، این اجازه را به ذهن‌شان می‌دهد که هم‌زمان جنبه‌های گوناگونی را پی بگیرند. در حالی که ضمیر ناخودآگاه کودک، به دنبال درک حوادث داستان است، هم‌زمان حوادث را به موازات روایت داستان تجربه می‌کند. به این طریق، کودکان می‌توانند با درک درست شخصیت‌های داستان، هر آن چه را که از آن‌ها آموخته‌اند، در زندگی شخصی‌شان به کار بندند.



فواید کتاب درمانی

همان قدر که کتاب درمانی در پیشرفت روند مقابله با ترس بچه‌ها ثمربخش است، می‌تواند ابزار قدرتمندی هم برای کمک به کودکان در شناخت امکانات داخل و خارج موجود نیز باشد. «پاردک» روندی را شرح می‌دهد که به وسیله آن می‌توان از کتاب درمانی بهره جست. در این پروسه، ابتدا کودکان با نیازها، آرزوها و شکست‌های قهرمان داستان آشنا می‌شوند و سپس از طریق عکس‌العمل‌ها و تخلیه روانی، احساس‌های را تجربه می‌کنند و سرآخر، با شناخت تدابیری که شخصیت‌های داستان برای مقابله با ترس‌های‌شان به کار می‌بندند، به راه‌هایی برای حل مشکلات‌شان دست پیدا می‌کنند.

لویس، قبل از این از قدرت کتاب درمانی سخن گفته بود. این که داستان‌ها چطور می‌توانند با تحریک ذهن خلاقانه کودکان، آن‌ها را قادر به فاصله گرفتن از دنیای واقعی و غرق شدن در دنیای داستان کنند. درک خلاقانه کودکان، این اجازه را به ذهن‌شان می‌دهد که همزمان جنبه‌های گوناگونی را پی بگیرند. در حالی که ضمیر ناخودآگاه کودک، به دنبال درک حوادث داستان است، همزمان حوادث را به موازات روایت داستان تجربه می‌کند. به این طریق، کودکان می‌توانند با درک درست شخصیت‌های داستان، هر آن چه را که از آن‌ها آموخته‌اند، در زندگی شخصی‌شان به کار بندند. گرچه تحقیقات وسیع‌تری لازم است تا میزان تأثیرات کتاب درمانی، به درستی ارزیابی شود، با این حال پژوهش‌های اخیر نشان داده که نتایج امیدوارکننده بوده است. نتایج به دست آمده از دو تحقیق، نشان داده که آثار داستانی در بهبود چالش‌های عاطفی و رفتاری کودکان و نوجوانان، بسیار موفق عمل کرده است.

قدرت بالقوه موجود در کارهای داستانی، نه تنها به کودکان در بیان احساسات‌شان و راه‌های مقابله با چالش‌ها کمک می‌کند، به آن‌ها در حوزه ترس‌هایشان و چگونگی غلبه بر آن نیز یاری می‌رساند. گرچه بیشتر این نتایج کامل به ثبت نرسیده و محدود بوده است، اما همین تحقیقات محدود در این حوزه، نشان می‌دهد که کتاب درمانی تأثیر بسزایی در کاهش ترس کودکان داشته است.

تراویس دیل، بر بنای تحقیقاتی که انجام داده، بر این نکته تأکید دارد که ذهن کودکان بیشتر از آنکه معطوف به جنبه‌های ترسناک قصه باشد، متوجه راه‌حل‌های موفقیت‌آمیز داستان در مواجهه با موانع مخاطره‌آمیز است. داستان‌های ترسناک، به جای ترساندن بچه‌ها، توجه‌شان را جلب می‌کند و راه‌حلی را برای مقابله با ترس‌ها پیش پای‌شان می‌گذارد. بدین طریق، داستان‌های ترسناکی که راه‌حلی برای غلبه بر ترس در اختیار کودک می‌گذارند، باعث افزایش حس اطمینان و اعتماد به نفس در کودک می‌شوند.

عوامل انتخاب کتاب

حال با درک اهمیت این نکته (راه‌حل‌های موفقیت‌آمیز قصه)، می‌دانیم که چرا داستان‌ها باید به دقت انتخاب شوند. گیلیپی و کانر، از عوامل انتخاب کتاب برای کودکان می‌گویند.

آن‌ها کتاب‌هایی را توصیه می‌کنند که تصاویر جذاب، داستان‌های جالب و اطلاعات مفید داشته باشد و پر از شوخی و موتیف‌های جذاب تکرار شونده باشد. همچنین داستان‌هایی که شخصیت‌های‌شان حیوانات هستند، برای کودکان جذاب‌ترند، چون آن‌ها حین خواندن، عواملی نظیر سن، جنسیت و نژاد را کنار می‌گذارند. مضاف بر این که به آن‌ها شناخت وسیع‌تری نیز می‌دهد.

همان قدر که شخصیت‌های غیرانسانی این مزایا را برای کودکان کم سن و سال‌تر دارد، بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوان‌ها، شخصیت‌های انسانی نظیر خودشان را ترجیح می‌دهند.

طبق نظر شرنگ، عامل‌های دیگری نیز در قصه وجود دارد که باید حین انتخاب کتاب‌ها برای هر سن و سالی رعایت شود. عامل‌هایی نظیر:

(۱) مشکلات و موانعی که برای بچه‌ها جالب باشد.

(۲) شخصیت‌هایی که در طول قصه رشد کنند تا بچه‌ها بهتر بتوانند آن‌ها را بشناسند.

(۳) عمق داستان که معنای زندگی را غنی‌تر سازد.

**ترس،
پدیده‌ای کاملاً طبیعی
در روند رشد
کودکان است
و معمولاً به شکلی
قابل پیش‌بینی
اتفاق می‌افتد.
اطلاعات بنیادین و
اولیه از ترس کودکان،
نشان می‌دهد
که با بالا رفتن
سن‌شان،
جنس ترس‌های‌شان
نیز تغییر می‌کند.**



- ۴) درگیری‌ها و موقعیت‌های داستان مناسب کودکان باشد
 ۵) کتاب‌هایی که مناسب سطوح سنی آن‌ها باشد
 ۶) داستان‌هایی که خوب نوشته شده باشد (نثر قشنگی داشته باشند)
 ۷) داستان‌هایی که راه‌حل‌های متنوعی پیش پای خوانندگانش برای حل مشکلات بگذارد.
 ۸) داستان‌هایی که عاری از هر گونه تبعیض جنسی و نژادی باشند.

طبق توصیه دیگران، نویسنده این مقاله، عوامل دیگری را نیز در انتخاب کتاب (از جنبه درمانی - کاهش ترس) لازم می‌داند. مهم‌تر از همه، محتوا و شخصیت‌های داستان باید منعکس کننده ترس‌هایی باشند که بچه‌ها قادر به درک‌شان باشند. دوم آن‌که ترس‌ها باید در طول داستان برطرف شوند و سرانجام این که تدابیر پنهان و آشکار شخصیت‌ها، درست مانند امکانات داخل و خارج قصه، در داستان قابل تشخیص باشند تا بچه‌ها با بهره‌گیری از این تدابیر، بر ترس‌های‌شان غلبه کنند.

فعالیت‌های همراه با کتاب

پاردک و مارک وارد، فعالیت‌هایی را در کنار کتاب درمانی پیشنهاد می‌کنند که می‌تواند برای کودکان در مقابله با ترس‌ها ثمربخش باشد. این فعالیت‌ها شامل کارهای هنری، نظیر نمایش، پانتومیم، عروسک‌بازی، نقش بازی کردن و سؤال و جواب‌های نوشتاری می‌شوند.

پاردک توضیح می‌دهد که خواندن با صدای بلند، ساختن کلاژ، نوشتن نامه به یکی از شخصیت‌های داستان، از فعالیت‌های مفیدی است که می‌تواند کودکان را بیشتر به دنیای داستان نزدیک کند. علاوه بر فعالیت‌های خلاقانه، سؤال‌ها نیز می‌توانند به کودکان در شناخت شخصیت‌های داستان، تشخیص راه‌های مقابله شخصیت‌ها با مشکلات و ربط آن‌ها با تجربیات شخصی‌شان کمک کند. دیسک و لنگنبرنر، فهرستی از سؤالاتی تهیه کرده‌اند که می‌تواند به کودکان در حرف زدن از شخصیتی که بیشتر از بقیه شناخته و دوستش داشته‌اند، کمک کند:

- * چه چیزهایی را بیشتر از بقیه در کتاب دوست دارید؟
 - * تصویر کدام یکی از شخصیت‌ها را دوست دارید نقاشی کنید؟
 - * اگر می‌توانستید جای یکی از شخصیت‌ها قرار بگیرید، کدام یک را انتخاب می‌کردید؟
 - * چه چیزهایی از این داستان را به یاد دارید؟
 - در ارتباط با داستان‌های ترسناک، ریچارد ا. ای ال، کمک‌های دیگری را نیز برای درک بهتر تدابیر و انتخاب‌های شخصیت‌های داستان، لازم می‌داند؛ مثل:
 - * چطور شخصیت‌ها رشد و تغییر می‌کنند؟
 - * چطور آن‌ها از پس مشکلات‌شان برمی‌آیند؟
 - * چه چیزی را شخصیت‌ها در طول قصه یاد می‌گیرند؟
 - * اعمال شخصیت‌ها چه چیزی را به ما (خوانندگان) می‌آموزد؟
 - * اگر خواننده جای یکی از شخصیت‌ها می‌بود، چه کار می‌کرد؟
- بعد از بحث روی شخصیت‌ها و اعمال‌شان، سؤال‌ها می‌توانند به کودکان در برقراری رابطه بین احساسات‌شان، عقایدشان و اعمال‌شان در مقایسه با شخصیت‌های داستان هم یاری دهند. دیسک و لانگنبرنر، فهرستی از این سؤال‌ها را تنظیم کرده‌اند:
- * تا به حال دوست داشته‌ای که شبیه فلان شخصیت باشی؟
 - * اگر جای آن شخصیت بودی، چه کار می‌کردی؟
 - * وقتی همان احساس به تو دست می‌دهد، چه کار می‌کنی؟
 - * دلت می‌خواهد وقتی غمگین هستی، همان طور رفتار کنی؟
 - * تا به حال به آن اندازه غمگین بوده‌ای؟ برایم از زمانی تعریف کن که به همان اندازه ناراحت بوده‌ای.

کتاب‌های برگزیده

مؤلفان طبق پیشنهادهای دیگران و لیست کتاب‌های موجود، کتاب‌های مصوری را برای فعالیت‌های گروهی کلاس‌ها برگزیده‌اند. هر کدام از این کتاب‌ها می‌تواند برای مقاطع ابتدایی، از مهد کودک گرفته تا سوم دبستان مناسب باشد. این فعالیت‌ها متناسب با نیاز هر فرد یا گروه کوچکی که با آن‌ها کار می‌شود،

محتوا و شخصیت‌های

داستان باید

منعکس کننده

ترس‌هایی باشند

که بچه‌ها قادر

به درک‌شان باشند.

دوم آن‌که ترس‌ها

باید در طول داستان

برطرف شوند و

سرانجام این که

تدابیر پنهان و آشکار

شخصیت‌ها،

درست مانند امکانات

داخل و خارج قصه،

در داستان قابل

تشخیص باشند

تا بچه‌ها با بهره‌گیری

از این تدابیر،

بر ترس‌های‌شان

غلبه کنند.



می‌توانند تغییر کنند. برای هر کتاب، تم‌ها و راه‌های مقابله به طور خلاصه توضیح داده و فعالیت‌ها نیز با جزئیات بیشتر شرح داده شده است.

بانی فراری

تم کتاب مصور کلاسیک «بانی فراری»، این است که هر چقدر هم که رفتارمان بد باشد، هر چقدر هم که دل‌مان بخواهد از دست بزرگ‌ترها فرار کنیم، باز هیچ کس مثل یک بزرگ‌تر نمی‌تواند مراقب و پشتیبان ما باشد.



بعد از خواندن این کتاب با صدای بلند، مشاور می‌تواند بحث و گفت‌وگو را شروع کند و به کودکان اجازه دهد راجع به راه‌هایی که بانی فرار از مادر خودش برمی‌گزیند، حرف بزنند و همچنین، از راه‌هایی که مادر بانی به کمک بانی فراری می‌آید. سپس مشاور می‌تواند به کودکان در پیدا کردن دلیل آن‌که چرا بانی کوچولو می‌خواهد از دست مادرش بگریزد، کمک کند. این بحث می‌تواند به این سؤال منجر شود که چرا بچه‌ها می‌خواهند از دست مادران و یا پرستاران‌شان خلاص شوند؟ و این‌که چطور مادران می‌توانند به کمک آن‌ها بیایند. مشاور می‌تواند تعدادی از این نظریات و ایده‌ها را روی تخته بنویسد و از کودکان بخواهد که بفهمند در هر موقعیت چه احساسی دارند. این تمرین می‌تواند به بحث‌هایی منجر شود؛ نظیر این‌که کودکان و والدین برای حل مشکلات‌شان، چه کارهایی باید انجام دهند و چه راهی پیش گیرند که مثل بانی فراری، به دنبال راه فرار از دست مادرشان نباشد.

خزان فردی برگ

هدف این داستان، مقایسه تغییراتی است که در برگ‌ها در چهار فصل سال اتفاق می‌افتد با تغییراتی که در هر کدام از ما انسان‌ها با گذشت زمان از مرحله زندگی تا مرگ روی می‌دهد. کتاب روی این نکته تأکید دارد که از مرگ نباید ترسید، بلکه با حمایت و پشتیبانی یک دوست، باید برای روبه‌رو شدن با موانع زندگی آماده شد که بسیار سخت‌تر از رویارویی با مرگ است. برای معرفی این کتاب، مشاور می‌تواند کودکان را تشویق به کشیدن چرخه زندگی برگ کند و مشخص کنند که در طی چهار فصل سال، چه تغییراتی در برگ رخ می‌دهد. مشاور می‌تواند با استفاده از نمودار ون (با کشیدن دو دایره متداخل)، با کودکان راجع به شباهت‌ها و تفاوت‌های چرخه زندگی برگ و انسان صحبت کند تا آن‌ها شباهت‌ها را در قسمت مشترک دو دایره و تفاوت‌ها را در جایی که دو دایره در هم نرفته‌اند، یادداشت کنند. مشاور می‌تواند برای کمک به کودکان، در یافتن راهی بهتر برای مقابله با مرگ، شکست و... از آن‌ها

بخواهد از اشخاصی در زندگی‌شان حرف بزنند که می‌توانند حامی و پشتیبان آن‌ها باشند؛ درست مانند کاری که دانیل برای فردی، در داستان انجام می‌دهد. سپس بچه‌ها می‌توانند از ویژگی‌های دانیل حرف بزنند و این‌که چطور این ویژگی‌ها تأثیر مثبتی در درک فردی از مفهوم مرگ و زندگی داشته است.

درخت

داستان مارتین و آرچیمبالت، راجع به پسر بچه‌ای است که از تاریکی می‌ترسد. تم اصلی داستان این است که بعضی چیزهایی که از آن‌ها می‌ترسیم، گرچه ممکن است ترسناک به نظر آیند، نمی‌توانند آسیبی به ما وارد کنند و کاری به کارمان ندارند.

کتاب ماه کودک و نوجوان
خرداد، تیر و مرداد ۸۵



همان طور که مشاور، داستان را مثل یک قطعه نمایشی، با صدای بلند می‌خواند، باید همزمان از تأثیر جزئیات و تصاویر بر کودکان غافل نماند و مدام روی کلمات مهم‌تر داستان تأکید کند. بعد از خوانده شدن داستان با صدای بلند، مشاور می‌تواند کودکان را به پیدا کردن ویژگی‌های خواهر و پسر بچه داستان تشویق کند تا بتوانند راجع به آن‌ها حرف بزنند. همچنین، می‌شود از کودکان خواست تا فهرستی از عواملی که باعث ترس پسر بچه در داستان می‌شود، تهیه کنند. همچنین، کودکان می‌توانند فهرستی از عواملی که باعث ترس خود آن‌ها نیز می‌شوند، فراهم آورند. با استفاده از نمودار، کودکان فهرست و چیزهایی را که از آن‌ها می‌ترسند، سمت چپ نمودار یادداشت می‌کنند و سپس هر کدام را با فلش به فهرست دیگری که بیانگر آن است که آن چه اثراتی می‌تواند بر رفتارشان داشته باشند، وصل کنند. در مرحله بعدی می‌توان روی ترس کودکان متمرکز شد و به کمک آن‌ها، راه‌هایی برای غلبه بر ترس‌هایشان پیدا کرد.

کیک رعد و برق

داستان راجع به ترس دختر بچه‌ای از رعد و برق است و این که چطور مادر بزرگش به او کمک می‌کند تا بر ترسش چیره شود. داستان کیک رعد و برق، به ما می‌گوید که وقتی به هنگام ترس مشغول فعالیت دیگری باشیم، فرمان خواه ناخواه از عامل ترس منحرف می‌شود. تجربه همزمان صدای رعد و برق، حین خواندن این داستان، می‌تواند برای کودکان ثمربخش باشد. بعد از خواندن داستان با صدای بلند، مشاور می‌تواند راجع به این که چرا اسم این داستان کیک رعد و برق است، با کودکان گفت‌وگو کند. می‌توان کودکان را تشویق کرد تا اسم کتاب را در مرکز دایره‌ای که رسم کرده‌اند، بنویسند و سپس کلمات و بندهایی از داستان را که دلالت بر کارهایی که مادر بزرگ برای پرت کردن حواس نوه‌اش از رعد و برق انجام می‌دهد، روی خطوط خارج از مرکز دایره نوشت. بعد از همه این‌ها، هر کدام از کودکان می‌توانند فهرستی از ترس‌ها و همزمان سرگرمی‌هایی که می‌توانند حواس‌شان را از عامل ترس دور سازند، تهیه کنند. علاوه بر سرگرمی‌ها می‌توانند از دوستانی اسم ببرند که مثل مادر بزرگ قصه، می‌توانند به آن‌ها کمک کنند. همچنین، برای کمک به بچه‌ها به منظور یادآوری حوادث داستان، مشاور می‌تواند مواد لازم برای تهیه کیک رعد و برق را نیز با خود به کلاس بیاورد و به کودکان اجازه دهد در درست کردن و پختن کیک مشارکت داشته باشند. پایان این فعالیت گروهی می‌تواند به خوردن کیک منجر شود.

تورتون نگران

شارمات، داستان بچه خرگوشی را نوشته که به علت نگرانی‌های متعددش، زندگی را به خود تلخ کرده است.

سپس به پیرمردی برمی‌خورد که خیالش از بابت همه چیز راحت است و هیچ نگرانی‌ای ندارد. کودکان می‌توانند بعد از شنیدن این داستان، ویژگی‌های تورتون را با ویژگی‌های پیرمرد مقایسه کنند و بچه‌ها می‌توانند با نوشتن نامه به تورتون، به او بگویند که چه کار کند تا بر نگرانی‌های متعددهش غلبه کند. سپس مشاور می‌تواند از کودکان بخواهد فهرستی از چیزهایی که باعث نگرانی‌شان در کلاس و مدرسه می‌شود، تهیه کنند. بدین طریق و با کمک آن‌ها، از کارهایی حرف بزنند که به وسیله آن‌ها می‌توان بر این نگرانی‌ها غلبه کرد. برای مثال، اگر آن‌ها از گرفتن نمره بد می‌ترسند، راه‌حلی آن است که خوب درس بخوانند و تکالیف‌شان را انجام دهند. مشابه این فعالیت‌ها را می‌توان در کتاب «دنیای بدون نگرانی» پیدا کرد؛ کتابی که به کودکان یاد می‌دهد چطور بر نگرانی‌هایشان غلبه کنند.

نتیجه‌گیری

کتاب‌های کودکان، پر از شخصیت‌هایی هستند که با مسائل و مشکلاتی روبه‌رویند که کودکان مان در جامعه گرفتار آن هستند. داستان خوب، این امکان را به کودکان می‌دهد تا با شخصیت‌های داستان همذات‌پنداری کنند و در غم و شادی شخصیت‌ها شریک شوند. زمانی که این فعالیت‌های خلاقانه، امکان برقراری رابطه عمیقی بین خواننده و شخصیت‌های داستان فراهم کند، ادبیات کودک می‌تواند در نقش یک ابزار قدرتمند در زمینه کمک به بچه‌ها، برای غلبه بر ترس‌ها و مشکلات‌شان ظاهر شود. به همان میزان که ترس بچه‌ها از حملات و جنگ و فعالیت‌های تروریستی، روز به روز در حال افزایش است بر عهده ماست که به آن‌ها یاد دهیم که چطور بر ترس‌ها غلبه کنند.

گزارش‌های مداوم
رسانه از
خشونت‌های اجتماعی
و تغییرات مداوم
فرهنگی - اجتماعی،
تأثیرات عمیقی
روی جنس و گونه
ترس کودکان امروز
گذاشته است.

با نگاه به ترس کودکان
جوامع مختلف،
معلوم می‌شود که
نه تنها کودکان
سرتاسر جوامع
ترسی مشترک
از جنگ دارند،
بلکه اتفاقات محلی نیز
در شکل دادن
به ترس‌ها
سهام به‌سزایی دارند.

