

تعریف کتاب‌درمانی، هدف‌ها و کاربردهای آن

عبارت «کتاب‌درمانی» را نخستین بار «ساموئل کروتز» در سال ۱۹۱۶ ابداع کرد و در مجله‌ی آتلانتیک درباره‌ی تکنیک گردهم‌آوردن افراد مضطرب با استفاده از کتاب نوشت. در سال ۱۹۳۷، از کتاب‌درمانی برای درمان بیماری‌های روانی استفاده می‌شد.

ساده‌ترین تعریف برای این عبارت، «استفاده از کتاب برای درمان است»، اما مشکلاتی که کتاب‌درمانی می‌تواند حل کند، مشکلات ساده‌ای نیستند. با کتاب خواندن می‌توان به همه کمک کرد، حتی به کسانی که اکنون، مشکلی ندارند. کتاب‌ها می‌توانند در حل مشکلات پیچیده نیز سودمند باشند.

در سال ۱۹۷۰ کتاب‌درمانی به دو نوع تقسیم شد:

۱. کتاب‌درمانی رشدی در محیط‌های آموزشی

۲. کتاب‌درمانی برای سلامت روان

متخصصین رشد و پرورش کودکان، بارها، کتاب‌درمانی را برای مواردی که کودکان در فشارهای روحی مانند بستری بودن در بیمارستان، از دست دادن دوست و جدایی والدین، یا در شرایط جنگ و رخداد‌های طبیعی همچون سیل و زلزله قرار می‌گیرند، توصیه کرده‌اند. ادبیات می‌تواند کودکان را 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 نقشی همچون آینه را برای کودکان بازی کند؛ به این معنا که بازتاب‌دهنده ویژگی‌های ظاهری، روابط، احساس‌ها، اندیشه‌های آن‌ها در پیرامونشان باشد. همچنین کتاب می‌تواند چون پنجره‌ای رو به جهان باشد که کودکان را به نگاه فراتری از خود و پیرامونشان دعوت کند تا با شخصیت‌ها و شرایط پیوند برقرار نمایند.

سرانجام باید گفت، کتاب‌درمانی روشی مفید برای پیشگیری و اصلاح است و دانش‌آموزان را ترغیب می‌کند تا با جنبه‌های ویژه‌ای از زندگی‌شان ارتباط برقرار کنند. این روش قرار نیست برای همه‌ی کودکان کارآمد باشد.

اهداف و کاربردهای کتاب‌درمانی

دلایل استفاده از کتاب‌درمانی به اندازه‌ی تعریف‌های آن متنوع است. در حقیقت، در میان منابع گوناگون، دست‌کم هفت هدف گوناگون را می‌توان برای آن برشمرد:

۱. رایج‌ترین هدف کتاب‌درمانی، پرورش بینش فردی و شناخت خود است. کتاب‌درمانی ارزش‌هایی مانند فرصت یادگیری، شناخت بهتر خود، درک رفتار انسان و یافتن علایقی بیرون از خود، را دربردارد. بینش در این‌جا به معنای کمک به افراد برای شناسایی و بیان احساساتی که هنگام خواندن تجربه می‌کنند، است. داستان مناسب در زمان مناسب، می‌تواند خشم، درد، رنج یا اندوهی را که در درون خواننده پنهان است، آشکار کند.
۲. هدف دیگری که برخی کتاب‌درمان‌گران در جست‌وجویش هستند، تحریک عاطفی در کودکان است. فرایند پالایش روانی به معنای بروز احساسات یا تنش‌هاست و هنگامی رخ می‌دهد که شخصیت‌های داستان احساسات‌شان را بروز می‌دهند. فرایند پالایش روانی، خوانندگان را از تنش دور می‌کند و سبب می‌شود بهتر بتوانند خودشان را در میان شخصیت‌های کتاب پیدا کنند. برخی می‌گویند از بین بردن تنش‌ها، به خودی خود، درمان به شمار می‌آید. کنار آمدن با احساساتی که کودک با خواندن کتاب تجربه می‌کند، برایش آسان‌تر است. زیرا این احساسات قابل پیش‌بینی‌تر و کنترل‌شده‌تر هستند.
۳. هدف سومی که کتاب‌شناسان برجسته از آن نام برده‌اند، این است که با ادبیات و فیلم می‌توان به کودکان در حل مشکلات روزمره کمک کرد. آن‌ها باور دارند که کتاب‌درمانی، روشی معقول و کارآمد برای رویارویی با مشکلات عاطفی و تغییرات دوران بلوغ است. با انتخاب کتاب‌های مناسب که درباره‌ی نگرانی‌های اجتماعی و یافتن راه حل مشکلات گفت‌وگو می‌کنند، می‌توان به کودکان کمک کرد که با این مسائل روبه‌رو شوند.
۴. چهارم، بسیاری از کتاب‌درمان‌گران باور دارند که بینش و پالایش روانی و کمک به حل مسأله، سبب می‌شود جوانان چگونگی تعامل با دیگران و یا رفتارشان را با آنان تغییر دهند. گرچه برخی گمان می‌کنند این تأثیر کوتاه‌مدت خواهد بود، مگر آن‌که کتاب‌شناسان این تغییرات رفتاری را به سوی اقدامات سودمندتری هدایت کنند. از این رو، بروز تغییرات رفتاری می‌تواند نشان‌دهنده‌ی سودمندی و اثربخشی کتاب‌درمانی باشد.
۵. هدف دیگر کتاب‌درمانی، بهبود روابط با دیگران است. افراد با گروه‌هایی که همراه‌شان کتاب می‌خوانند، احساس نزدیکی بیشتری می‌کنند. کتاب‌ها می‌توانند علایق و تجربه‌های مشترک آن‌ها را کشف کنند و در نتیجه، زمینه‌ساز دوستی‌های آینده شوند. کتاب‌ها با ایجاد حس هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌های داستان، به افراد کمک می‌کند از انزوا دوری کنند. این هدف را جهانی‌سازی می‌نامند و به این نکته اشاره دارد که مشکلات زندگی هر فرد، تنها مختص زندگی او نیستند. آگاهی از این‌که دیگران نیز با مشکلاتی مانند ما روبه‌رو هستند، گام نخست در درک این است که هر مشکلی راه‌حلی دارد.
۶. ششم، هنگامی که جوانان با مشکلی روبه‌رو می‌شوند که آن‌ها را از افراد دیگر جامعه جدا می‌کند، کتاب‌درمانی می‌تواند یک منبع اطلاعاتی مفید باشد. برای نمونه، فرزندان ناتنی و

خانواده‌ی آن‌ها، برای ارتباط گام‌به‌گام و چالش‌های ویژه‌ای که شاید با آن‌ها روبه‌رو شوند، می‌توانند از کتاب‌ها ایده بگیرند.

۷. هدف هفتم که بیش‌تر نادیده گرفته می‌شود، تفریح و سرگرمی است. کودکان و نوجوانان برای لذت بردن هم کتاب می‌خوانند. برخی کتاب‌شناسان، سرگرمی را هدف اصلی کتاب‌درمانی می‌دانند. احساس کسالت و پوچی را با خواندن کتاب می‌توان کاهش داد. در حقیقت، جذابیت کتاب و فیلم می‌تواند کار اصلی کتاب‌درمانی در روند درمان باشد.

ادبیات به چهار شیوه در رشد عاطفی کودکان سهیم می‌شود:

- ❖ نخست، ادبیات به کودکان ثابت می‌کند که در بسیاری از احساس‌ها مانند دیگران هستند و این که بروز این احساس‌ها و عواطف در آن‌ها امری عادی و طبیعی است.
- ❖ دوم، ادبیات، هرگونه احساس را از نقطه‌نظرهای گوناگون به بررسی می‌گیرد و تصویری کامل از آن به دست می‌دهد و برپایه اصولی، آن احساس ویژه را شناسایی می‌کند.
- ❖ سوم، کنش‌های شخصیت‌های گوناگون نقطه‌نظرهایی را برای شیوه‌های برخورد با عواطفی ویژه ارائه می‌دهد.
- ❖ چهارم، ادبیات به روشنی نشان می‌دهد که هر فرد عواطف گوناگونی را تجربه می‌کند و دیگر این که این عواطف گاهی در تضاد و کشمکش با یکدیگر قرار می‌گیرند.

کودکان هنگام کتاب‌درمانی سه فرایند را تجربه می‌کنند:

۱. فرایند همانندسازی
۲. فرایند پالایش روانی
۳. فرایند بینش درون.

از آن جا که کودکان و نوجوانان در بیشتر موارد خود را به جای شخصیت‌های کتاب یا قهرمان‌های اصلی داستان می‌گذارند، چنانچه در پروژه‌های کتاب‌درمانی، کتاب‌های مناسبی گزینش شوند، همانندسازی به آن‌ها کمک می‌کند تا مشکلات خود را شناسایی کنند و هنگامی که در می‌یابند در رویارویی با این گونه مشکلات تنها نیستند، احساس آرامش و امنیت می‌کنند و از تنهایی و تشویش آن‌ها کاسته می‌شود. زمانی که این همانندسازی صورت گرفت، فرایند پالایش روانی نیز انجام می‌شود. کودک و نوجوان از جنبه احساسی در گیر داستان می‌شود و می‌تواند احساسات خود را در شرایطی امن بروز دهد. با همانندسازی و پالایش روانی، کودک و نوجوان برای تجزیه و تحلیل مشکلات خود

توانمندتر می‌شود. این گونه تحلیل‌ها سبب افزایش آگاهی و درک عمیق‌تر آن‌ها از خود و ارتباط با دیگران می‌شود. این خود آگاهی کودک و نوجوان را قادر می‌سازد تا دریافت‌های خود را از رخدادها دگرگون کند و رفتارهایش را بهبود بخشد.

کتاب درمانی می‌تواند به شکل انفرادی و یا گروهی انجام شود. در کتاب درمانی‌های انفرادی، کتابی برای یک فرد خاص با یک نیاز ویژه برگزیده می‌شود. آن کودک یا نوجوان خاص می‌تواند کتاب را خود بخواند یا برایش خوانده شود. فعالیت‌هایی که پس از خواندن کتاب طراحی شده‌اند به شکل انفرادی با آن کودک و یا نوجوان انجام شود. کودک و یا نوجوان درباره آن کتاب با آموزگار، کتابدار و یا هر فرد بزرگسال که با او کار می‌کند، می‌تواند گفت و گو کند، گزارشی درباره داستان بنویسد و یا احساسات خود را به شکل هنر نقاشی یا هر گونه دیگر از هنر بیان کند. در این پروسه کودک و نوجوان از فشارهای احساسی رها می‌شود و در ضمن با تحلیل ارزش‌های اخلاقی و برانگیخته شدن تفکر انتقادی در او، بر خود آگاهی او افزوده می‌شود و می‌تواند ارزیابی‌های شخصی و اجتماعی خود را بهبود بخشد. نتیجه آن خواهد شد که او رفتارش را بهبود بخشد و بتواند موضوع‌های مهم زندگی را درک کند.

در کتاب درمانی‌های گروهی، کودکان و نوجوانان داستانی را بلند می‌خوانند یا برایشان کتابی خوانده می‌شود. گفت و گوی گروهی و فعالیت‌های جمعی در پی این خواندن انجام می‌شود. آن‌ها در این بحث‌ها در می‌یابند که تنها نیستند و می‌توانند مشکلات خود را با دیگران سهیم شوند.

اگرچه کتاب درمانی برای حل مشکلات کودکان در بحران است، اما تنها به این موارد محدود نمی‌شود. به طور کلی ادبیاتی که زندگی کودکان را بازتاب می‌دهد، می‌تواند کودکان را در حل مشکلات و ناشناخته‌های زندگی خود یاری دهد.

گام‌های کتاب درمانی:

- شناسایی نیازهای کودکان و نوجوانان مورد هدف
- گزینش مواد مناسب
- طراحی فضا و زمان نشست‌ها (از پیش مخاطبان را درباره چگونگی گرداندن جلسه آگاه کنید).
- طراحی فعالیت‌های پس از کتاب خوانی
- گفت و گو درباره داستان یا کتاب
- نوشتن درباره کتاب یا داستان، نقاشی و اجرای نمایش
- برانگیختن کودکان برای فعالیت‌ها بیشتر (پرسش‌های بیشتر درباره موضوع کتاب یا داستان).
- اختصاص زمان استراحتی به کودکان – دادن فرصتی برای واکنش آن‌ها به داستان