



ارتباط قصه گویی و مهارت‌های زندگی در ارتقاء سلامت روان کودکان ۶ الی ۱۵ سال

نام دانشجو: انتصار حزباوی
شماره دانشجویی: ۹۷۰۰۴۵۲۹۸



مقدمه

برای اینکه یک **قصه** بتواند واقعاً توجه کودک را جلب کند باید او را **سرگرم** سازد و **کنجکاوی** را **برانگیزد**. اما برای غنی سازی زندگی کودک، قصه باید علاوه بر سرگرم سازی و تحریک کنجکاوی، تخیل او را نیز برانگیزد و به او کمک کند تا فهم و ادراک خود را بالا برد و عواطف خویش را منظم سازد و علاوه بر این با نگرانی‌های و آرزوهای کودک هم‌آهنگ شود تا کودک بتواند به مسائل و مشکلات خود پی ببرد و در همان حال راه حل‌هایی برای مسائلی که او را پریشان می‌سازد به او عرضه دارد. خلاصه آنکه قصه باید در یک زمان یا همه جنبه‌های شخصیت کودک ارتباط حاصل کند بی آنکه هرگز جدی بودن معماهای درونی او را از نظر دور دارد بلکه بلعکس، آنها را کاملاً باور کند و پا به پای آن اعتماد کودک را به خویش و به آینده افزایش دهد. (گفته‌ی برونو تلبه‌ایم ترجمه‌ی کمال بهروز کیا)



قصه گویی



قصه یا **داستان** به نوشته ای گفته می‌شود که فکر نویسنده‌ی آن در قالب حکایتی به خواننده عرضه می‌شود، خواه داستان جنبه‌ی تخیلی و غیر واقعی داشته باشد خواه واقعیات زندگی با جامعه‌ی تخیلی مزین شده باشد (نور احمر، ۱۳۸۵). قصه گویی ابزار بسیار مناسبی برای کمک به رشد کودک است که در صورت غفلت، ضربه‌های جبران ناپذیری از این راه متوجه کودک خواهد شد. کودکان با شنیدن قصه‌های نامناسب جوانانی بی اراده، ترسو، ضعیف النفس خواهند شد. در مقابل قصه‌های مناسب می‌توانند افرادی مسئول، با اراده، شجاع پرورش دهند (منصوری، ۱۳۷۴). زمانی که کودک قصه‌ای را می‌خواند خود را به جای قهرمان آن قصه می‌گذارد، بنابر این یکی از ویژگی‌های قصه باید این باشد که قهرمان قصه، خواه انسان، خواه پری یا حیوان به تنهایی شایستگی لازم برای عبور از موانع مسیر زندگی برخوردار باشد (وزیری، ۱۳۷۵) حوادث قصه بایستی با یکدیگر مرتبط باشند و در مخاطب صورتهای ذهنی فوی ایجاد کند. زبان قصه ساده باشد درباره‌ی امور و مسائل محسوس باشد قصه باید قادر باشد خاطره‌ها، افکار، اطلاعات و تجربه‌های مفید را به کودکان الهام کند و تجربه‌های تازه‌ای در اختیار آنها قرار دهد و سرانجام اینکه قصه باسد رنگ عاطفی داشته باشد و هیجانهای متعددی را در شنونده بر انگیزاند (شعاری نژاد، ۱۳۷۸) قصه گویی هنر گوش دادن را تقویت می‌کند و چنانچه قصه‌ای که برای کودکان نقل می‌شود ارزش شنیدن داشته باشد. آنان مشتاق یادگیری کلیدهایی می‌شوند که نمادها را برای آنها می‌گشایند و معنا می‌کنند. کودک کاملاً با شخصیت‌ها و حوادث مستقل قصه همراه می‌شود و آنها را با دیگر موقعیتهای زندگی روز مره خود همسان می‌پندارد. شنیدن قصه امکان تصویر سازی را برا کودک فراهم می‌سازد. کودک با شنیدن قصه، صحنه‌ها، اعمال و شخصیت‌های آن را خلق می‌کند و این توانایی بر رشد شناختی و اجتماعی کودک تأثیری مثبت دارد (گرین، آدینه پور، ۱۳۷۸)

نکاتی در مورد قصه گویی برای کودکان



ماکادور (۱۹۹۵) معتقد است که موارد زیر در قصه گویی برای کودکان باید رعایت شود:

- قصه را با زبان و روش خاص خودتان بگویید و از ایما و اشاره استفاده کنید
- ایده ی اصلی قصه را در نظر بگیرید و به رویدادهای اصلی و ترتیب وقوع آنها در قصه توجه داشته باشید. هنگام قصه گویی تماس چشمی خود را با گروه حفظ کنید و به علائق یابی قراری کودکان توجه کنید. سرعت قصه گویی را با شرایط قصه تنظیم کنید. بخش های مهیج و تند را سریع تر و بخش های جدی را کند تر بگویید.
- با صدای شفاف و مطمئن قصه را بگویید، شدت و لحن صدا را با شرایط هماهنگ نمایید و صدایتان را با شخصیت های قصه متناسب کنید.
- با طرح سوالهایی کودکان را تا حد امکان با قصه درگیر کنید.
- نزدیک گروه بنشینید و پیش از شروع قصه مطمئن شوید همه کودکان راحت هستند.
- برای ایجاد انتظار در کودکان یا تسهیل درک کودکان بین رویدادهای قصه، پس از بالا بردن صدا از مکث های شور انگیز استفاده کنید.
- با نگرش ها و انگیزه های شخصیت های قصه ارتباط برقرار کنید.
- زمانی را انتخاب کنید که عوامل مزاحم حداقل باشند و شنیدن قصه برای کودکان جالب تر باشد.
- قصه ای را انتخاب کنید که به اندازه ای کافی کوتاه باشد. به نحوی که توجه کودک به چیز دیگری معطوف نشود. بهتر است داستانهای کوتاهتری بگویید تا کودک از شما بخواهد باز هم تکرار کنید قصه های طولانی کودکان را خسته می کنند.
- قصه را با اشتیاق و نمایش گونه بخوانید یا بگویید.
- اگر کودک می خواهد در طول داستان صحبت کند از این کار به عنوان روشی برای برقراری ارتباط استقبال کنید.
- اگر کودک خسته به نظر می رسد قصه گویی را متوقف کنید.



شرایط قصه گو



➤ قصه را خوانده باشد و زیر و بم های قصه و فضای مناسب کلامی را بداند. قصه ای که خودمان دوست داریم را بگوئیم کودک از خطوط و چهره قصه گو بی علاقه گی را می فهمد.

➤ از فضای قصه بیرون نرود (قطع قصه، گفتگو یا خوردن)

➤ **صبور و با حوصله باشد (شتاب برای تمام کردن، پاسخ سئوالات دانش آموز ندادن)**

➤ حرکات قصه گو و صدایش خیلی مهم است.

➤ تکیه کلام نا به جا نداشتن

➤ رابطه عاطفی برقرار کردن.

➤ لحن و حرکات قصه گو وقتی به پایان قصه نزدیک می شود باید آرامش بخش باشد.

➤ **قصه گو دارای لکنت زبان نباشد و تو دماغی صحبت نکند.**

➤ آراستگی، ظاهر و لباس قصه گو باید مطلوب باشد.

➤ ***قصه های تصویری برای روز و قصه های بدون تصویر برای شب مورد نیاز است.***

➤ از قصه های دنباله دار برای پرورش تخیل و صبوری بچه ها استفاده می شود.



روش های قصه گویی



قصه خوانی : جهت واژه آموزی و تشویق کودکان به کتاب و کتاب خوانی تکیه بر متن است و در قصه گویی تکیه بر حافظ

۱- **قصه گویی ساده:** وقتی قصه را بیان می کنیم نگاهمان ارتباط برقرار می کند(ارتباط چشمی)

۲- **قصه گویی همراه با پرده خوانی:** همراه با تصویر، اسلاید، تابلو یا همراه با کارت مثل نقاشی، تعزیه خوانی.

۳- **قصه گویی همراه با تقلید صدا:** صدای زیر برای کودکان و زنان و صدای بم برای مردان و بزرگسالان

۴- **قصه گویی همراه با تقلید کلمات:**

(الف) تقلید حرکات بدون تغییر صدا یعنی با صدای خودش

(ب) تقلید حرکات با صدای حیوانات یا هر چیز مورد نظر

۵- **قصه گویی همراه بازیگران:**

(الف) بازیگران آشکار

یک وقت به صورت نمایش آشکار است. داستان را اجرا می کنیم بازیکنان را یکی یکی معرفی می کنیم سنگول و منگول، راوی قصه را بیان میکند بازیگران به نوبت می آیند.

(ب) بازیگران پنهان

یک وقت بازیگران پنهان، بازیگران معرفی نمی شوند راوی قصه را میگوید ناگهان از وسط، مثلا وقتی گفت: (پدر بزرگ گفت) نقش آن را اجرا می کند. در پایان از توضیح یا توصیف آن بپرهیزید چون این کار خلاقیت، تفکر و کشف را از کودکان می گیرد.



هدف و ارزشهای قصه



قصه گویی فعالیتی که از انسانها، انسان می سازد. افراد به وسیله ی قصه هایی که می شنوند، شکل داده می شوند (اسکرام، ۱۹۹۳ به نقل از ماکادو، ۱۹۹۵)، در واقع قصه ها چارچوب برای خود پدید آبی و نیز آموزش و بالا بردن خود فهمی و کارآیی روابط بین فردی فراهم می آورند (دن ۱۹۹۸). بار کردن ارزش های بنیادین استفاده از استعاره ها، قصه ها یا حکایت ها را در روان درمانی از کارزیک (۱۹۸۰) چنین استنباط کرده است:

طرح کردن یا نشان دادن نکات مهم - کمک به افراد برای خودشان - ارائه ی راه حل هایی برای مشکلات - پروراندن ایده ها و افزایش انگیزش - مدیریت کردن روابط درمانی - تثبیت کردن رهنمودها - کاهش دادن مقاومت - چهار چوب دهی و سازمان دهی مجدد مشکلات - الگو سازی شیوه ای از ارتباط برقرار کردن - یادآوری قابلیت فرد - حساسیت زدایی از ترس های فرد

قصه ها به ما می گویند در این جهان چگونه باشیم و این فرصت را می دهد تا دیدگاه خود را نسبت به واقعیت تغییر دهیم. بعبارتی دیگر قصه ها بیانگر باورهای افراد درباره ی خودشان است. داستان سرایی ابزاری حساس برای فهم افکار کودکان، شناسایی گرایش های آنان و کمک به آنها برای درک دقیق تر جهان پیرامون خود است. با توجه به انعطاف پذیری و غنی بودن شناخت درمانی ترکیب داستان سرایی با یک روش شناختی می تواند در دوان درمانی کودکان مفید باشد (فرید برگ، ۱۹۹۴ به نقل از یوسفی لویه و متین، ۱۳۸۵)

قصه گویی به کودک کمک می کند وقایع چاره نا پذیر را شناسایی کند. برای مثال، کودک بیماری که باید به بیمارستان برود با خواندن کتابی مرتبط با موضوع خودش مثلاً در مورد کودکی که او هم باید به بیمارستان برود احساس بهتری پیدا می کند و از این راه ممکن است ترس ها و آرزوهایش را نیز بشناسد. قصه گویی همچنین به کودکان در فهم این نکته کمک می کند که دیگران نیز تجربه هایی همانند حوادث زندگی او را دارند و به کاهش داغی تجارب غیر قابل قبول از نظر اجتماعی نیز کمک می کند. مثلاً، کودکانی که مورد سوء استفاده جنسی یا تجاوز از جانب محارم قرار گرفته اند، هنگامی که می فهمند کودکان دیگر نیز احساس های مشابهی با آنان دارند، احساس بهتری پیدا می کنند. کودکان این موضوع را با خواندن قصه هایی می فهمند که شخصیت های آنها تجارب مشابهی داشته اند (گلدارد و گلدارد/ پرنیایی، ۱۳۸۲). بنا براین، در قصه گویی، کودکان از اینجا و اکنون رها می شوند و فراتر از آنچه می بینند در دسترس است گام بر میدارند (ماکادور، ۱۹۹۵)



- برویتلهایم کتاب کودکان به قصه نیاز دارند (کاربرد افسانه و افسون ترجمه ی کمال بهروز کیا)
- اسلام، فرزانه (۱۳۷۹) تاثیر آموزش درک دیدگاه بر افزایش توانایی در کودکان با ناتوانی هوشی خفیف ، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- تامپسون، چارلزلو؛ رودولف، لینداب، بی تا، (۱۳۸۴). مشاوره با کودکان. (ترجمه ی جواد طهوریان). تهران. رشد.
- روشن، آرتور (بی تا). ۱۳۸۵. قصه گوئی (چگونه از داستان برای کمک به کودکان در رفع مشکلات زندگی بهره ببریم). (ترجمه بهزاد یزانی و مژگان عمادی). تهران: جوانه رشد.
- سیدی، طاهری (۱۳۷۹) . تاثیر قصه گوئی در کاهش رفتارهای پرخطرهای پرخطرگری کودکان، پایان نامه ی کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- شبیبانی، شهناز؛ یوسفی لویه، مجید ؛ دلاوری ؛ علی(۱۳۸۵) تاثیر قصه درمانی بر کاهش علائم افسردگی در کودکان افسرده ، پژوهش در کودکان استثنایی، سال ششم ، شماره ۴، ۹۱۶-۸۹۳، کداسن، هایدی؛ شفر، چارلز(بی تا) ، برگزیده ای از روش های بازی درمانی ، (ترجمه ی سوسن صابری و پرویش وکیلی، ۱۳۸۲) تهران، آگه ، ارجمند.
- گلدارد، کاترین؛ یوید(بی تا) ، (۱۳۸۲) راهنمای عملی مشاوره با کودکان (ترجمه ی مینو پرنیانی)، تهران ، رشد.
- محمد اسماعیل، الهه (۱۳۸۳) ، بازی درمانی ، نظریه ها ، روش ها و کاربردهای بالینی تهران دانژه.
- یوسفی لویه، معصومه؛ دلاور، علی؛ یوسفی لویه؛ مجید(زیر چاپ) ، تاثیر قصه درمانی بر کاهش نشانه های اضطرابی کودکان مضطرب پژوهش در کودکان استثنایی
- یوسفی لویه، مجیدغ متین؛ آذر (۱۳۸۳)، تاثیر قصه درمانی بر راهبردهای رویارویی با مشکلات یادگیری ، پژوهش در کودکان استثنایی ، سال ششم ، شماره ۲، ۶۰۳-۶۲۲
- پروچاسکا، جیمز او و نورکراس ، جان . سی. _ (۱۳۸۱) . نظریه های روان درمان، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، انتشارات رشد.
- تامپسون، چارلز ل. و رودولف، لینداب(۱۳۸۴) . مشاوره با کودکان ، ترجمه جواد طهوریان . تهران: انتشارات رشد.
- زارب ، ژانت . م (۱۳۸۳) . ارزیابی و شناخت – رفتار درمانی نوجوانان. ترجمه محمد خدایاری فرد و یاسمین عابدینی ، تهران.
- شرودر ، کارولین اس و گوردون ، بتی ان (۱۳۸۵) . سنجش و درمان مشکلات دوران کودکی . ترجمه مهرداد فیروز بخت ، تهران: انتشارات دانژه
- فاسلر، ریوید جی و دومس ، لین اس (۱۳۸۴) . کمک کن، غمگینم(راهنمای پیشگیری ودرمان افسردگی در کودکان و نوجوانان). ترجمه نسرین پارسا . تهران : انتشارات رشد.
- کداسن ، هایدی و شفر ، چارلز(۱۳۸۲) . برگزیده ای از روشهای بازی درمانی . ترجمه سوسن صابری و پرویش وکیلی . تهران : انتشارات آگه وارجمند
- کیزرلینک، لینده فن(۱۳۸۱) . مقابله با ترس : چگونه با تعریف داستان ترس را از فرزندان خود دور کنیم. ترجمه سید حسن نصری. مشهد : به نشر.
- گال، مردیت، بورگ ، والتر و گال، جوئیس. (۱۳۸۳) روشهای تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان شناسی ، (جلد دوم) . ترجمه احمد رضا نصر و همکاران . تهران : انتشارات دانشگاه شهید بهشتی و سمت.
- محمد اسماعیل ، الهه(۱۳۸۱) . بازی درمانی در درمان کودکان مبتلا به اختلال رفتاری. وزارت آموزش و پرورش : سازمان آموزش و پرورش استثنایی ، پژوهشکده کودکان استثنایی
- Angus.L.,Levitt,.H.And Hardtke,K.(1999). The narrative process coding system: research application and implications for psychotherapy. Practice,55,1255-70
- Arad, D.(2004) . If your mother were an anima; would she be?
- Creating play stories in family therapy: the Animal Attribution story – telling technique. Family process.
- Barret, L.,Beer, D.and Kielhofner, G.(1999). The importance of volitional narrative in treatment: An ethnographic case study in a week program. Work, 12 ,79-92.
- Carlson, GA. (2000) . The challenge of diagnosing depression in childhood and adolescence. J.Affect Disord, 61, 3-8
- Compton, SN, March, JS, Brent, D, Albano, Weering R, Curry, J.
- (. ۲۰۰۴Chidren and adolescents: an evidence- based medicin review. J Am Acad child AdDESC Pschiatry, 43 , 930-59
- Dhavale , Hs. (2001) . Deprssion in childhood and adolescents . JIndian Med Assoc, 99, 34-5, 38
- Desocio, 99, 34-5, 38.
- Desxcio,JE. (2005) Assessing self- development through narrative approaches in
- Doan , R.E.(1998) . The king is dead: long live the king: Narrative therapy and practicing what we preach.Family Process 37, 379-85.
- Drauker , CB.(1998). Narrativethrapy for women who have live with violence.
- Arch Psychiatr Nurs, 12 , 162-8
- Harrington, R, Whittaker, J, Shoebridge, P. Campbell, F.(1998)
- Sustumatic review of Efficacu of cognive behavior therapies in childhood and adolescent depressive disorder. B M J. 316, 1559-63.
- Henney, I Kozlwska, K. (2002) . Healing traumatized children:Creating illustrated story books in family therapy. Family Process, 4137-65.
- Howard, G.S.(1991) . Culture tales . A narrative approach to thinking , cross- cultural psychology , and psychothotherapy. American Psychol,46. 187-97
- Kestenbaum, C.J.(2003). Memory, narrative and the search identity in psychoanalytic psychotherapy : a second chance. Journal of Am Acad Psychoanal Dyn Psychiatry, 31, 647-61