

Narrative and Visual Strategies for Teaching the Concept of Fear of Darkness to Children

(A Case Study of Iranian Children's Books Published between 2011 and 2023)^۱

Maryam Kashpaza

M.A. in Illustration, Faculty of Art, Soore International University, Tehran, Iran.

Somayeh Ramezanmahi

Assistant Professor, Department of Visual Communication, Faculty of Art, Soore
University, Tehran, Iran

Abstract:

Fear of darkness is an abstract concept that naturally emerges in children between the ages of three and twelve. Contrary to Piaget's theory, children are capable of understanding abstract concepts from the age of three. Although they may lack the ability to express such concepts verbally, they can effectively comprehend them through processes such as play and imagery. Accordingly, picture books can play a significant role in helping children better understand and overcome the concept of fear of darkness. The main research question of this study is: *What are the narrative and visual components that contribute to teaching children not to fear darkness in children's books?* The aim is to analyze children's book illustrations and narratives based on psychological strategies and to investigate how illustrators and authors employ visual and narrative signs to facilitate learning and emotional adaptation. This qualitative study adopts a descriptive-analytical approach, and data have been collected through library and documentary research. The sampling method was purposive, encompassing all original and translated children's books published in Iran between ۲۰۱۱ and ۲۰۲۳ that address the theme of fear of darkness. Ultimately, eight internationally awarded books were selected as the final case studies for analysis. The findings reveal twenty narrative and visual strategies observed in children's books that contribute to teaching the absence of fear. Moreover, based on the analysis of the selected works, all books employ direct-address strategies, visual tools, and rhythm, while the strategy of *imitation of adults* is absent in all examined cases.

Keywords: children's illustration, fear of darkness, bibliotherapy, visual strategies, children's narration

^۱ This article is derived from a master's thesis in Illustration entitled "The Reflection of the Concept of Fear of Darkness in Children's Book Illustrations Based on Gilbert Durand's Theory," supervised by the corresponding author.

راهکارهای روایی و تصویری در آموزش مفهوم ترس از تاریکی به کودکان

(مورد مطالعاتی: کتاب‌های کودک منتشر شده در ایران از ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲)^۱

مریم کاشی‌پزا^۲

کارشناس ارشد تصویرسازی، دانشکده هنر، دانشگاه بین‌المللی سوره، تهران، ایران.

سمیه رمضان‌ماهی^۳

استادیار گروه ارتباط تصویری، دانشکده هنر، دانشگاه بین‌المللی سوره، تهران، ایران.

چکیده:

ترس از تاریکی مفهومی انتزاعی است که کودکان از سه سالگی تا نهایتاً دوازده سالگی در روندی طبیعی به آن دچار می‌شوند. برخلاف نظریه‌ی پیازه، کودک از سه سالگی توانایی درک مفاهیم انتزاعی را پیدا می‌کند. اگرچه ممکن است از بیان زبان انتزاعی ناتوان باشد، اما مفاهیم انتزاعی را در فرآیندی چون بازی و تصویر به خوبی درک می‌کند. بر این اساس کتاب‌های مصور در درک بهتر مفهوم ترس از تاریکی برای کودکان مؤثر و کمک‌رسان خواهد بود. پرسش اصلی این پژوهش آن است که مولفه‌های روایی و بصری در آموزش عدم ترس از تاریکی در کتاب‌های کودکان کدامند؟ هدف بررسی تصاویر کتاب‌های کودکان بر اساس راهکارهای روانشناختی و نحوه‌ی استفاده‌ی تصویرگران از این راهکارها به کمک نشانه‌های تصویری و روایی در آموزش عدم ترس از تاریکی است. این پژوهش از نوع کیفی است که به توصیفی-تحلیلی به واکاوی موضوع پرداخته و روش گردآوری اطلاعات در آن به صورت کتابخانه‌ای و اسنادی بوده است. نمونه‌گیری کتب مورد مطالعه به روش هدفمند و شامل ۴۰ کتاب تألیفی و ترجمه از ۲۲ ناشر در سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲ در ایران بوده که به موضوع ترس از تاریکی پرداخته‌اند. در نهایت هشت کتاب که برنده جوایز بین‌المللی بوده‌اند به عنوان نمونه‌های مورد مطالعه نهایی انتخاب و تحلیل شده‌اند. نتایج تحقیق بیانگر آن است که بیست استراتژی روایی و تصویری در کتاب‌های کودک با موضوع آموزش ترس قابل مشاهده است. همچنین بر اساس یافته‌های به‌دست آمده از تحلیل کتاب‌های منتخب، همه‌ی کتاب‌ها استراتژی‌های آدرس مستقیم، ابزارها و ریتم بصری را دارا هستند، اما استراتژی تقلید از بزرگسالان در هیچ‌یک از نمونه‌های موردی، دیده نمی‌شود.

کلیدواژه‌ها: تصویرسازی کودک، ترس از تاریکی، کتاب درمانی، استراتژی‌های تصویری، روایتگری کودک

^۱ این مقاله مستخرج از پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد در رشته‌ی تصویرسازی با عنوان «بازتاب مفهوم ترس از تاریکی در تصویرسازی‌های کتاب کودک بر اساس نظریه ژیلبر دوران» به راهنمایی نویسنده مسئول است.

^۲ ghazal_kashipaza@yahoo.com

^۳ ramezanmahi.s@soore.ac.ir

مقدمه

ترس از تاریکی مفهومی انتزاعی است. امر ناشناختنی اصلی‌ترین وجه پدیداری ترس است و تاریکی برای کودک سرشار از ناشناخته‌هاست. برخلاف نظریه‌ی پیازه، کودک از سه سالگی توانایی درک مفاهیم انتزاعی را پیدا می‌کند و در پیش از دبستان اگرچه ممکن است از درک زبان انتزاعی ناتوان باشد، اما مفاهیم انتزاعی را در فرآیندی چون بازی و تصویر به خوبی درک می‌کند (حاجی‌نصرالله، ۱۳۸۴: ۶۳-۶۴). کتاب‌های مصور یکی از راه‌های برطرف کننده‌ی ترس در کودکان گروه سنی الف و ب است. مفهوم ترس از تاریکی بیش از همه برای کودکان شش تا ده سال معنا دارد که شامل ترس از خود تاریکی، هیولاها، صداها، سایه‌های و... عواملی از ایندست می‌شود. به واسطه اهمیت این موضوع، این مفاهیم به روش‌های گوناگون توسط متن و تصویر در کتاب‌های کودکان مطرح شده‌اند؛ چراکه یکی از راه‌های از بین بردن یا کم کردن ترس از تاریکی در کودکان، کتاب‌درمانی است. در کتاب درمانی، کودک با شخصیت اصلی داستان همزادپنداری کرده و با غوطه‌ور شدن در روایت‌های تصویری و متنی داستان، در دنیایی فانتزی آن زندگی می‌کند. به این ترتیب کودک می‌تواند مسائل خود را با قهرمان داستان مقایسه کرده و از راه‌حل‌های کتاب برای رفع مشکلاتش بهره‌مند شود. گروه سنی پیش از دبستان و سال‌های ابتدایی دبستان (گروه سنی الف و ب) که گروه هدف در این مقاله‌اند، کودکانی تصویرخوان هستند و با تصویر بیشتر از متن ارتباط برقرار می‌کنند. پس هرچه آگاهی تصویری از رشد شناختی و سطح درک کودک و نیازهای او بیشتر باشد، به ساخت بهتر تصاویر کمک خواهد کرد.

در سال‌های گذشته در ایران کتاب‌های بسیاری در مورد ترس از تاریکی برای کودکان ترجمه و تعداد محدودی به رشته‌ی تحریر درآمده است که حاکی از توجه والدین، مربیان و روانشناسان کودک به این موضوع است. بر این اساس پرسش پژوهش پیش‌رو آن است که مولفه‌های روایی و تصویری برای آموزش عدم ترس از تاریکی در تصویرسازی کتاب‌های کودکان کدامند؟ و تصویرگران کودک از چه راهکارهای روایی و تصویری برای آموزش عدم ترس از تاریکی به کودکان بهره برده‌اند؟ هدف از انجام این پژوهش آموزش راهکارهای به‌دست آوردن شجاعت در مقابل تاریکی با کمک تصویرسازی‌های کتاب کودک و شناخت عناصر روایی و بصری کاهنده‌ی ترس از تاریکی، در تصویرسازی کتاب‌های کودکان است. ضرورت یا اهمیت پژوهش‌هایی از این دست از آن روست که ضمن شناسایی عوامل مختلف ایجاد کننده‌ی ترس از تاریکی به والدین، مربیان و تصویرگران و نویسندگان کتاب‌های کودک، در استفاده از قابلیت‌های بصری و روایی این کتب در آموزش و کنترل ترس کودک یاری خواهد

رساند. آشنایی با این مولفه‌ها به هر چه بهتر شدن کیفیت تصاویر داستان در روایتگری کمک خواهد کرد و در نتیجه تأثیر مثبت بیشتری بر شناخت کوکان از احساساتشان خواهد گذاشت.

روش تحقیق

این پژوهش از نوع کیفی است که به توصیفی-تحلیلی به واکاوی موضوع پرداخته و روش گردآوری اطلاعات در آن به صورت کتابخانه‌ای و اسنادی بوده است. شیوه تحلیل اطلاعات در پژوهش پیش رو براساس روش برخورد تصویرگران با موضوع ترس از تاریکی با کمک عناصر بصری، روایتگری تصویری و راهکارهای روانشناختی، آراء منتقدین و متفکرین صورت گرفته که باعث آموزش شجاعت و رهایی از ترس از تاریکی به کودکان است. به دلیل محدودیت در داده‌های چاپی، از سایت‌های معتبر علمی و وبسایت‌های دانشگاهی برای دریافت مقالات فارسی و انگلیسی استفاده شده است. با توجه به موضوع ترس از تاریکی در این پژوهش، ابتدا کتاب‌های ترجمه و تألیفی که در بازه زمانی سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲ در ایران به چاپ رسیده و موضوعشان درباره‌ی ترس از تاریکی بوده به صورت هدفمند انتخاب شد. سپس از میان ۴۰ کتاب از بیست و دو ناشر، ۸ کتاب که دارای جوایز و افتخارات بین‌المللی بودند، به عنوان نمونه موردی برگزیده شدند. نتایج بررسی اولیه این کتابها بیانگر آن است که به لحاظ موضوعی این کتابها را می‌توان به سه دسته اصلی تقسیم نمود: کتابهایی که درباره‌ی ترس از خود تاریکی است؛ کتابهایی که درباره‌ی ترس از هیولا است و کتبی که به یا کابوس‌های شبانه می‌پردازد. هرچند در هریک از این کتابها برخورد متفاوتی برای از بین رفتن ترس اتخاذ شده اما این پژوهش تلاش خواهد نمود، با شناخت استراتژی‌های روایی و بصری، راهکارهای کاربردی در خصوص کتبی از این دست را طبقه‌بندی و ارائه دهد.

پیشینه تحقیق

در مورد این پژوهش، پیشینه و منابع محدودی به زبان انگلیسی و فارسی یافت شد؛ که مهمترین آن‌ها عبارتند از:

پت مک‌کاو (۲۰۱۶) در مقاله‌ای برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خود با موضوع «این یک دنیای ترسناک است: ساخت کتاب‌های تصویری برای کمک به اضطراب و ترس»، که در دانشکده‌ی هنرهای زیبای دانشگاه هملاین انجام پذیرفته معتقد است که خواندن کتاب‌های تصویری به کودک اجازه می‌دهد تا زندگی خود را از طریق زمینه داستان بهتر درک کند. از طریق تصاویر با شخصیت قهرمان داستان همزادپنداری کرده و بر ترس خود فائق آید. نویسنده و تصویرگر کتاب کودک با استفاده از عناصر خلاقانه مانند عاملیت شخصیت، طنز، برخورد مستقیم، تغییر نقش، تکرار و قافیه و ابزارها

می‌تواند بر ترس کودک تاثیر گذارد. به عقیده او قدرت پنهان کتاب در این است که کودک را با هر ترسی واقعا آشتی نمی‌دهد، اما وقتی با دوستان همراه شوند، ترس‌ها قابل تحمل خواهند شد. به عقیده‌ی او کتاب، کودکان را تشویق می‌کند تا در مورد ترس‌هایشان صحبت کرده و متوجه شوند که برخی از ترس‌ها وجود ندارند.

جکی ای استالکاپ (۲۰۰۲) در مقاله‌ای با عنوان «قدرت، ترس و کتاب‌های تصویری کودکان»، انواع کتاب‌هایی را که به ترس کودکان پرداخته است به چهار دسته اصلی تقسیم می‌کند: ۱. کودکانی که برای جدایی از ترس به کمک افراد بالغی مانند والدین نیاز مستقیم دارند. ۲. کودکانی که برای جدایی از ترس به کمک همسالانشان نیاز دارند. ۳. کودکانی که با بالغ شدن از نظر رفتاری یا با استفاده از ابزار بزرگسالان بر ترس خود چیره می‌شوند. ۴. کودکانی که با شناخت ترس و بدون وساطت مستقیم بزرگسالان بر ترس خود چیره می‌شوند. از نظر او دسته‌ی چهارم بهترین کتاب‌ها در نوع خود هستند، چرا که با تقویت اعتماد به نفس در کودکان، ترس را از بین برده و موجب استقلال کودک می‌شوند. از نظر او تصویر و داستان نباید به گونه‌ای باشد که سلطه‌ی بزرگسالان را بر کودک تحمیل نماید.

جیمی بروکشایر، لورن اف. وی. شارف، و همکاران (۲۰۱۰) در مقاله‌ای با عنوان «تاثیر تصویرسازی بر اولویت‌ها و درک مطلب در کتاب کودکان» به بررسی میدانی ده کتاب تصویری انتزاعی و واقع‌گرا توسط هفتاد و یک دانش آموز کلاس اول و سوم پرداختند. در این پژوهش پانزده سوال درک مطلب و چندین سوال ترجیحی تصویری پرسیده شده که بر اساس نتایج تحقیق، دانش آموزان کلاس سوم نمره بالاتری آوردند. هر دو گروه برای محتوای کتاب‌های مصور (متن+تصویر) بیشترین درک و کمترین درک را برای کتاب‌های تصویری (بدون متن) داشتند.

مری لوییز مینز (۲۰۲۰) در مقاله‌ای با عنوان «هیولاها در زمان خواب: مدیریت ترس در کتاب‌های تصویری قبل از خواب برای کودکان»، با بررسی و تحلیل چند کتاب تصویری قبل از خواب که شامل مفهوم ترس‌های کودکان است، راهکارهای روانشناسی مانند تظاهر مثبت، شوخ طبعی، حواس‌پرتی را که در کتاب‌های تصویری کودکان به شکل‌های گوناگون می‌تواند موجب کاستن ترس در کودکان شود، معرفی کرده و در آن کتاب‌ها به بررسی و تحلیل نمونه‌های این راهکارها می‌پردازد.

نسرین امین‌دهقان و مهری پریرخ (۱۳۸۳)، در مقاله‌ای با عنوان تحلیل محتوای کتاب-های داستانی مناسب کودکان در گروه سنی ب با رویکرد کتاب درمانی که در کتابداری و اطلاع‌رسانی به چاپ رسیده است، بعد از پرداختن به رشد شناختی کودک از دیدگاه پیاژه و نقش قصه و داستان در رشد روانی کودک، به بررسی چهار متغیر پرخاشگری،

اعتماد به نفس پایین، ترس و اندوه، در چهارصد و شصت عنوان کتاب کودک پرداخته است.

نوآوری تحقیق پیش رو از آن روست که جمع‌آوری جامع روش‌های صورت گرفته در مقابله با ترس از تاریکی در تصویرسازی‌های کتاب کودک، ضمن شناخت عوامل ایجاد کننده‌ی ترس از تاریکی در کودکان، به راهکارهای تصویری و روایی و همچنین تمهیدات تجسمی برای مقابله با ترس از تاریکی پرداخته است. اهمیت تحقیق از آن روست که واکاوی استراتژی‌های بصری موجب شناخت راهکارهای روایی و بصری در تصویرگری می‌شود که می‌توان از آنها در جهت بهبود کیفیت تصویرسازی‌های کتاب-های کودکان استفاده نمود. همچنین می‌توان از این شناخت به عنوان راهنمایی جهت هدایت مولفان و تصویرگران نگاه کرد که به هر چه بهتر شدن کیفیت تصاویر داستان کمک خواهد کرد و در نتیجه اثربخشی بیشتری بر کودکان خواهد گذاشت.

انواع ترس در کودکان

ترس واکنشی حسی، هیجانی است که زمانی که امنیت جسمی، عاطفی و شخصیتی انسان در خطر باشد، آشکار می‌شود. در حقیقت ترس جزء غرایز طبیعی انسان است که از آغاز تولد تا پایان زندگی با فرد همراه خواهد بود. این مسئله که اصولاً چرا کودکان می‌ترسند، مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران رشد کودک و روانشناسان بوده است. برخی از محققان عوامل زیستی و برخی دیگر، عوامل روانشناختی و خانوادگی را به عنوان علت برخی از ترس‌ها عنوان کرده‌اند (بهبهانی، ۱۳۸۷: ۴۰). به طور کلی کودکان از امور غریب و ناآشنا می‌ترسند؛ همچنین از اموری که در ذهن او به نحوی با ترسیدن پیوند دارند، وحشت می‌کنند. از نظر مسائل تربیتی، می‌توان ترس‌های کودکان را بر اساس موضوع به دو دسته حسی و غیرحسی تقسیم نمود:

– ترس حسی یا واقعی، که کودک با حواس خود آن‌ها را درک کرده و می‌شناسد. مانند: ترس از مامور انتظامی یا ترس از برخی حیوانات و...

– ترس موهومی یا درونی یا غیر واقعی، یعنی ترس‌هایی که کودک قادر به درک حقیقت این نوع موضوعات نیست. مانند: ترس از مرگ، جن، غول، تاریکی و... (القوسی، ۱۳۶۵: ۳۱-۳۰).

با توجه به معیارهای متفاوت از میزان قابل قبول بودن ترس کودکان، بر اساس سن و رشد کودک، می‌توان میزان تأثیرگذاری ترس را به سه دسته‌ی ترس‌های غیرعادی یا فوبیاء، ترس‌های قابل قبول و ترس‌های عادی تقسیم بندی کرد. ترس بسته به ویژگی-های رشدی گروه سنی کودکان، مختلف است. در دوران شیرخواری، ترس پاسخی فوری به خطرات محیط است که با رشد و بلوغ کودک زمینه‌ی ترس تغییر می‌کند.

هنگامی که کودک با انواع ترس‌هایش آشنا شده و یاد می‌گیرد که چگونه با ترس‌هایش برخورد کند، ترس‌هایش کاهش یافته و عزت نفسش افزایش می‌یابد. اما برخی از ترس‌ها ادامه پیدا کرده و از دوران کودکی به بزرگسالی وارد می‌شوند. به این نوع ترس‌ها، ترس‌های چسبنده^۱ نیز می‌گویند. ترس از حیوانات، مرگ، قدرت‌های ماوراءطبیعی، ترس از تاریکی و تنهایی در زیرمجموعه‌ی ترس‌های چسبنده قرار می‌گیرند. سن و جنسیت از عوامل مهمی هستند که بر ترس کودکان تأثیر می‌گذارند. برای مثال دختران از پسران بیشتر می‌ترسند. عوامل دیگری نیز بر ترس کودکان تأثیر می‌گذارد، مانند خانواده‌های تهدید کننده‌ی کودکان نافرمان، دوستان، معلمان، برخی از برنامه‌های تلویزیون، کامپیوتر و کتاب‌ها. به‌ویژه والدینی که از ترس به‌عنوان ابزاری برای انضباط، نظارت، آموزش، فشار و پیشگیری استفاده می‌کنند؛ مانند استفاده از داستان‌هایی با عناصر غیر واقعی چون جادوگر شبح، غول، جن، پری و حتی افراد عادی مانند پزشک، پلیس و یا حیوانات مختلف مانند سگ یا مار که تأثیرات جبران ناپذیری بر سلامت روان کودکان به جای می‌گذارند. ترس‌های پایدار و حل نشده در تحریک مشکلات سلامت روان و رفتار خشونت‌آمیز در کودکان نقش به‌سزایی ایفا می‌کنند (Talv, ۲۰۱۹: ۷۶۳-۷۶۴).

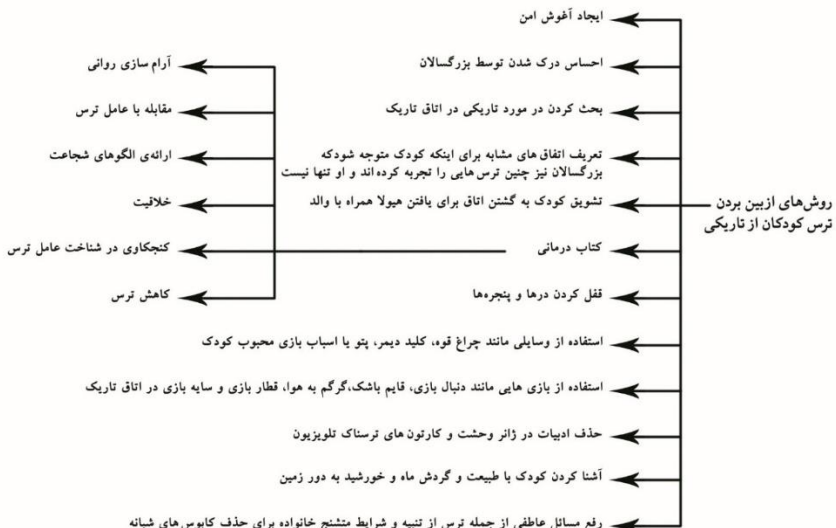
ترس از تاریکی در کودکان

معمولاً ترس کودک از تاریکی، به دلیل ارتباطی است که در ذهن او میان تاریکی و غول‌ها یا موجودات شبیه به آن، که اغلب بزرگسالان در ذهن کودک می‌سازند، برقرار می‌شود. گاهی ترس از تاریکی طبیعی است و این بدان جهت است که کودک در سنین پایین، دارای قوه تخیل بسیار قوی اما درکی محدود و ناتوان است؛ و از آن‌سو، مکان تاریک، خود به خیالبافی‌ها و تصور اشباح کمک می‌کند. در نتیجه تاریکی، خود باعث ایجاد ترس غریزی نیست، بلکه برپایه‌ی طبیعت ذاتی خود، معمولاً از راه تحریک عناصر ترسناک در ذهن کودک، به عاملی ترسناک تبدیل می‌شود (القوصی، ۱۳۶۵: ۴۵). ترسناک‌ترین چیز در مورد تاریکی این است که حواس انسان برای دیدن و کنترل محیط اطراف کافی نیست. در همان زمان، تاریکی ناخودآگاه باعث تحریک افکار و تخیل می‌شود. کودکان می‌خواهند بدانند، ببینند، لمس کنند و کنترل کنند تا احساس امنیت نمایند، تاریکی مهمترین عاملی است که مانع این امر می‌شود (Talv, ۲۰۱۹: ۷۷۵).

روش‌های برخورد، کاهش و از بین بردن ترس کودکان از تاریکی

تقریباً همه کودکان ترس از تاریکی را حداقل برای مدتی تجربه می‌کنند. ترس از تاریکی در میان کودکان متفاوت است. برای رسیدن به ساختاری برای آموزش عدم ترس از تاریکی در کودکان، به کتاب‌ها و مقالات روانشناسی مراجعه شد که در ادامه

به پرکاربردترین آن‌ها اشاره شده است. لازم به ذکر است که نمودار زیر از بررسی و تحلیل منابع زیر بدست آمده است: مقالات امجدی و پریخ با عنوان: «داستان همچون ابزاری برای کمک به کودکان و نوجوانان در مقابل با مشکلات (بررسی داستان‌های کودکان با رویکرد کتاب درمانی)» (۱۳۸۶: ۵۲) و بهبهانی با عنوان: «ترس کودکان واقعی‌تی انکار ناپذیر» (۱۳۸۷: ۴۱)، مقاله الهه اخوان علی‌زاده با عنوان: «ترس و راه‌های مقابله با آن» (۱۳۷۵: ۲۷) و عرفانی فیروزی با عنوان: «بررسی خشونت و ترس در ادبیات کودک و نوجوان و تاثیر آن در رفتار کودکان» (۱۴۰۳: ۵-۷). کتاب چگونه با کودک رفتار کنیم (گاربر، گابریل، اسپیزمن ۱۳۹۰: ۴۳۹-۴۵۰) و مقاله‌ی «درمان ترس‌های شبانه در کودکان خردسال با کتاب درمانی: ارزیابی علائم اضطراب و نظارت بر تغییر رفتار» (۲۰۱۴: ۱۰۴, Lewis, Amatya, Coffman, Ollendick).



نمودار ۱. روش‌های مقابله با ترس از تاریکی در کودکان، (منبع: نگارندگان)

کتاب درمانی

کتاب درمانی استفاده از کتاب به عنوان درمانگر در درمان اختلالات روانی است. استراتژی غالب در استفاده از کتاب درمانی ریشه در این تئوری دارد که خواندن در خصوص حوزه‌های مشکل، خود می‌تواند تغییراتی خاص و قابل پیش‌بینی ایجاد کند. مبانی نظری کتاب درمانی اضطرابی به گونه‌ای است که کتاب‌ها، اصول رایج کاهش اضطراب را از طریق روش‌هایی چون، راهبردهای مقابله‌ای، مواجهه با موقعیت‌های برانگیزاننده اضطراب، تقویت و مدل‌سازی رفتارهای مورد نظر، گروه هدف را از طریق استفاده از داستان‌سرایی دربر می‌گیرند. کتاب درمانی می‌تواند یک درمان ساده و غیر مداخله جویانه ارائه دهد تا انگیزه را که اغلب با خدمات سلامت روان مرتبط است، از

میان بردار (Lewis and others, ۲۰۱۴: ۱۰۴). بتلهایم معتقد است بچه‌ها نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و ترس‌های خاصی دارند که بر ما پوشیده است و نمی‌توانیم آن را درک کنیم. او داروی این دردها را کهن‌ترین میراث فرهنگ بشری، یعنی داستان‌ها می‌داند. او ضمن اشاره به رابطه‌ی قصه‌های پریان با روندهای روانشناختی و نقد روانکاوانه، می‌گوید: «این داستان‌ها به کودک کمک می‌کند تا به تعبیر فروید، از سیطره‌ی من حیوانی خود _ مسائل و معضلات روانی _ رها شوند» (نیکویی، باباشکوری، ۱۳۹۲: ۱۵۲). در پژوهش امین دهقان و پریخ با عنوان «تحلیل محتوای کتاب‌های داستانی مناسب کودکان در گروه سنی ۶-۶۴: ۱۳۸۲» (۶۴-۶۵) به فراوانی مؤلفه‌های ترس در داستان چهل و چهار کتاب پرداخته شده و مولفه‌های ترس به شش دسته تقسیم شده‌اند که می‌توان آن را به این صورت خلاصه نمود:



نمودار ۲. کاربردهای کتاب درمانی در برابر ترس از تاریکی. (منبع نگارندگان براساس پژوهش دهقان و پریخ، ۱۳۸۲:

۶۵-۶۴)

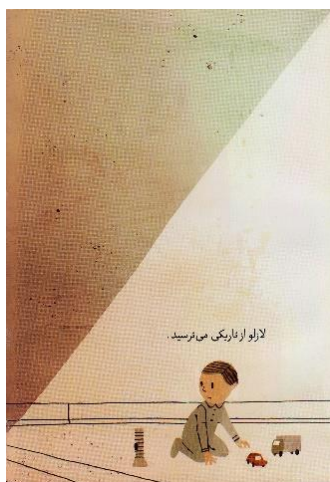
اهمیت کتاب‌های تصویری برای مقابله با ترس از تاریکی در کودکان

اهمیت و ضرورت آموزش عدم ترس از تاریکی توسط کتب تصویری تا بدانجاست که برخی از این سنخ کتاب‌ها به منظور مقاصد درمانی توسط روانشناسان و روان‌درمانگران نگاشته شده‌اند؛ از شناخته شده‌ترین این کتب می‌توان به کتاب عمو لایت فوت^۲ اشاره کرد که به وحشت از تاریکی و ترس از تنها خوابیدن در شب می‌پردازد. کتاب در مورد پسری به نام مایکل است که از تاریکی می‌ترسد. او ترس خود را از تاریکی با شرکت در بازی‌های نوردهی عمو لایت فوت از بین می‌برد. اهمیت این کتاب به لحاظ آموزشی در آنجاست که همراه با این کتاب، راهنمایی بیست و هشت صفحه‌ای مخصوص والدین و بازی‌هایی برای کودک همراه با والدینش طراحی شده است (Lewis, and others, ۲۰۱۴: ۱۰۳-۱۱۰). البته کتاب‌های دیگری نیز توسط نویسندگان و تصویرگران به رشته‌ی تحریر درآمده، که در آن از روش‌های خلاقانه‌ای برای رهایی کودکان از ترس‌های شبانه استفاده شده است.

راهکارهای مقابله با ترس از تاریکی کودکان، در کتاب‌های تصویری

در این پژوهش برای رسیدن به راهکارهای مقابله با ترس، ابتدا مهم‌ترین تحقیقاتی انجام پذیرفته بررسی و سپس بر مبنای آن تلاش می‌شود راهکارهای مقابله با ترس از تاریکی تبیین شود:

بر اساس تحقیقات مری لوئیز ماینز راهکارها یا استراتژی‌های کودک به صورت ذاتی در مقابله با ترس را می‌توان به پنج دسته تقسیم نمود (Maynes, ۲۰۲۰: ۳-۷):



تصویر ۱. تصویر. لمونی اسنیکت^۱، تاریکی^۲، تصویرگر: جان کلاسن^۳، قطع کتاب: ۲۳*۱۷ سانتیمتر، ناشر اصلی: لیتل بران بوک فور یانگ ریدرز^۴، ناشر ایرانی: دیبایه (۱۳۹۹)، چاپ دوم، جلد گالینگور، ۴۰ صفحه گلاسه مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

راهبردهای رفتاری: راهکاری که در کودکان از دوران نوزادی قابل مشاهده است و روشی طبیعی و اغلب غیرارادی برای مدیریت ترس، از طریق درگیر شدن در اعمالی است که توجه را از آن منحرف می‌کند؛ مانند: دور شدن فیزیکی از تهدید، انجام فعالیت متفاوت و لذت‌بخش‌تر، و یا به دنبال حمایت والدین از محیط یا چیزهای ترسناک خود را در امان نگاه می‌دارند. فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند، صحبت با خود، مکیدن شست و یا در آغوش گرفتن یک عروسک، اسباب‌بازی‌های نوازشگر، پتوها و چراغ خواب و... که منجر به آرام‌سازی روانی و کاهش ترس می‌شود (تصویر ۱).

^۱ Lemony Snicket

^۲ The Dark

^۳ Jon Klassen

^۴ Little, Brown Books for Young Readers



تصویر ۲. اما یارلت ۱ (۲۰۱۵)، ویکی و تاریکی ۲، تصویرگر: اما یارلت، قطع کتاب: ۲۲.۵*۲۲ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: تمپلار ۳، ناشر ایرانی: مهرسا (۱۴۰۰)، جلد شومیز، ۳۶ صفحه کاغذی مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان) *استراتژی رویکرد: مقابله با ترس در حالی که کودکان از استراتژی های رفتاری برای اجتناب از ترس استفاده می کنند، گاهی اوقات با درگیر شدن مستقیم با خود ترس برعکس عمل می کنند. مانند: پرسیدن سوال از بزرگ ترها، تماشای دوباره برنامه یا فیلم، درگیر شدن در بررسی رفتارهایی مانند، نگاه کردن به زیر تخت یا کمد لباس قبل از خواب؛ که منجر به مقابله با ترس می شود (تصویر ۲).*



تصویر ۳. اما یارلث^۴ (۲۰۱۵)، ویکی و تاریکی^۵، تصویرگر: اما یارلث، قطع کتاب: ۲۲.۵*۲۲ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: تمپلار^۶، ناشر ایرانی: مهرسا (۱۴۰۰)، جلد شومیز، ۳۶ صفحه کاغذی مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان):

تظاهر مثبت: این استراتژی به خواننده اجازه می‌دهد با ترس خود در حالی که در دنیای داستان باقی می‌ماند، مقابله کند. هیچ قضاوتی درباره‌ی منطقی یا غیرمنطقی بودن ترس ارائه نمی‌کند؛ زیرا همه‌ی ترس‌ها تأیید و پذیرفته می‌شوند. به طور معمول،

¹ Emma Yarlett

Orion and the Dark

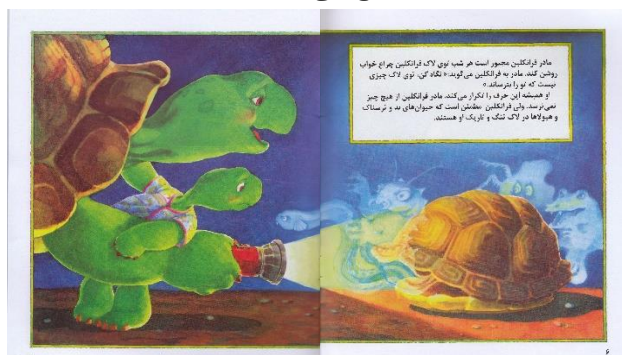
Templar

⁴ Emma Yarlett

° Orion and the Dark

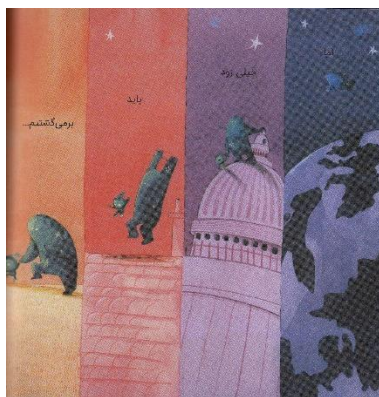
⁷ Templar

یا هیولا در شکل فیزیکی تغییر می‌کند یا درک خواننده از هیولا تغییر می‌کند. در اصل با کمک خلاقیت، کاهش ترس رخ می‌دهد (تصویر ۳).



تصویر ۴. پالت بورژوا^۱ (۱۹۸۶)، فرانکلین در تاریکی^۲، تصویرگر: برندا کلارک^۳، قطع کتاب: ۲۰*۲۲.۵ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: اسکولاستیک^۴، ناشر ایرانی: آبادیران (۱۳۸۱)، جلد شومیز، ۲۸ صفحه کاغذی مصور رنگی، گروه سنی الف، ب و ج. (نگارندگان)

تأیید واقعیت: کودک، از موقعیت خیالی فاصله می‌گیرد تا تشخیص دهد که چیزی واقعی نیست و وجود ندارد. این استراتژی اغلب توسط والدین، برای اطمینان دادن به کودکان خردسالی که از مکان یا موجودات خیالی می‌ترسند یا هنگام صحبت در مورد تجربیات ترسناک گذشته استفاده می‌شود. تأیید واقعیت، راهکاری است که در کودکان بالای هفت سال موثرتر است. در اصل با کنجکاوی در شناخت عامل ترس، ترس کودک کاهش می‌یابد (تصویر ۴).



تصویر ۵. اما یارلت^۵ (۲۰۱۵)، ویکی و تاریکی^۶، تصویرگر: اما یارلت، قطع کتاب: ۲۲*۲۲.۵ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: تمپلار^۷، ناشر ایرانی: مهرسا (۱۴۰۰)، جلد شومیز، ۳۶ صفحه کاغذی مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

^۱ [Paulette Bourgeois](#)

^۲ [Franklin in the Dark](#)

^۳ [Brenda Clark](#)

^۴ Scholastic

^۵ Emma Yarlett

^۶ [Orion and the Dark](#)

^۷ [Templar](#)

دگرگونی: بسیاری از هیولاها کتابهای کودک منفی و ترسناک نیستند، بلکه در طول روایت دگرگون می‌شوند و در داستان به عنوان الگویی برای برخورد با چیزهای جدید و ناآشنا عمل می‌کند. در واقع روایت به واسطه هیولا تلاش می‌کند با کمک خلاقیت، موجب کاهش ترس شود (تصویر ۵).

بر بنیان تحقیقات پت مک‌کاو (McCaw, ۲۰۱۶)، دنیای غیرتهدیدآمیز کتاب‌های مصور، به کودک اجازه می‌دهد تا احساسات خود را بیان کند. بر این اساس استراتژی‌های مقابله با ترس در کتاب کودک را می‌توان به شش دسته تقسیم نمود:

معکوس کردن نقش یا تغییر نقش: می‌تواند برای کودکان مفرح باشد، چراکه زمانی که شخصیت‌ها برخلاف انتظار کودک عمل می‌کنند و می‌توانند او را شگفت‌زده کنند، اغلب کودک را به خنده وامی‌دارند. با کمک خلاقیت، کاهش ترس رخ می‌دهد.



تصویر ۶. لمونی اسنیکت^۱ (۲۰۱۳)، تاریکی^۲، تصویرگر: جان کلاسن^۳، قطع کتاب: ۲۳*۱۷ سانتیمتر، ناشر اصلی: لیتل بران بوک فور یانگ ریدرز^۴، ناشر ایرانی: دیبایه (۱۳۹۹)، چاپ دوم، جلد گالینگور، ۴۰ صفحه گلاسسه مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

عاملیت یا کنشگری شخصیت: به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که توسط شخصیت اصلی یا کودک داستان انجام می‌گیرد تا به موجب این فعالیت‌ها و همزاد پنداری خواننده با شخصیت اصلی داستان، ترس کودک کاهش یافته و یا از بین رود. این امر عموماً با ارائه الگوهای شجاعت، خلاقیت و یا کنجکاوی در شناخت عامل ترس، به مقابله با ترس و کاهش ترس می‌انجامد (تصویر ۶).

^۱ Lemony Snicket

^۲ The Dark

^۳ Jon Klassen

^۴ Little, Brown Books for Young Readers



تصویر ۷. لیزی بوید^۱ (۲۰۱۴)، چراغ‌قوه^۲، تصویرگر: لیزی بوید، قطع کتاب: ۲۴*۲۱.۵ سانتیمتر، ناشر اصلی: انتشارات کرونیکل بوکس^۳، ناشر ایرانی: دیبایه (۱۳۹۷)، جلد شومیز، ۴۰ صفحه کاغذی مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. نگارندگان

آدرس مستقیم: نویسندگان می‌توانند از ساختار آدرس مستقیم برای صحبت مستقیم با خواننده در داستان خود استفاده کنند و ممکن است با مشارکت دادن خواننده در بحث، به ترس و اضطراب نزدیک شوند. خطاب مستقیم باعث می‌شود، خواننده احساس کند که نویسنده با کفش او راه می‌رود و او را از طریق ترس‌های خودش راهنمایی می‌کند. چرخاندن موقعیت‌های ترسناک به یک ماجراجویی لذت‌بخش، می‌تواند به غلبه و کاهش ترس‌های کودک کمک کند (تصویر ۷).



تصویر ۸. ملانی وات^۴ (۲۰۰۰)، سنجاب ترسو از تاریکی می‌ترسد^۵، تصویرگر: ملانی وات، قطع کتاب: ۱۵.۳*۱۶.۳ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: کیدز کن پرس^۶، ناشر ایرانی: چشمه (۱۳۹۹)، چاپ سوم، جلد شومیز، ۳۲ صفحه گلاس مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

^۱ Lizi Boyd

^۲ Flashlight

^۳ Chronicle books

^۴ [Mélanie Watt](#)

^۵ Scaredy Squirrel at night

^۶ Kids Can Press

طنز: یک عنصر هنری است که بسیاری از خوانندگان آن را در کتاب‌های مصور جستجو می‌کنند، طنز همچنین می‌تواند، برای کاهش ترس و اضطراب استفاده شود. شوخ‌طبعی می‌تواند باعث رهایی از استرس شود. با کمک خلاقیت موجود در طنز، مطالب شیرین تر شده و ترس کاهش می‌یابد (تصویر ۸).



تصویر ۹. ملانی وات^۱ (۲۰۰۰)، سنجاب ترسو از تاریکی می‌ترسد^۲، تصویرگر: ملانی وات، قطع کتاب: ۱۶.۳*۱۵.۳ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: کیدز کن پرس^۳، ناشر ایرانی: چشمه (۱۳۹۹)، چاپ سوم، جلد شومیز، ۳۲ صفحه گلاس مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

لیست: نویسندگان می‌توانند از لیست یا فهرست‌ها به‌عنوان ابزاری برای جذب خوانندگان و مقابله با ترس‌هایشان استفاده کنند. این شیوه می‌تواند دیدگاهی در مورد شخصیت یک کاراکتر ارائه دهد و راهکارهای مقابله با ترس را از طریق لیست‌های دیگر مورد بررسی قرار دهد. کنجکاوی در شناخت عامل ترس (تصویر ۹).

تکرار و قافیه: در این شیوه نویسنده و تصویرگر برای کاهش و یا از بین بردن ترس در کودکان از روش لذت و حواس‌پرتی استفاده می‌کند. کارشناسان ادعا می‌کنند که آن‌ها در واقع یک فرصت یادگیری خلاقانه و بازیگوش را فراهم می‌کنند که می‌تواند برای رشد اولیه سواد مهم باشند و در آرام‌سازی روانی موثر است.

^۱ [Mélanie Watt](#)

^۲ Scaredy Squirrel at night

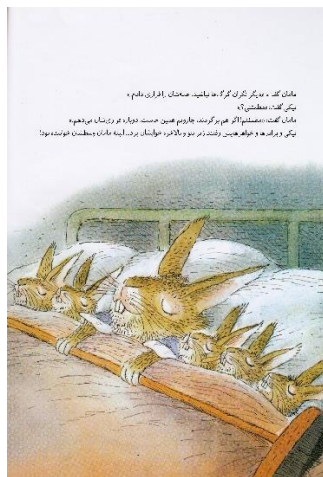
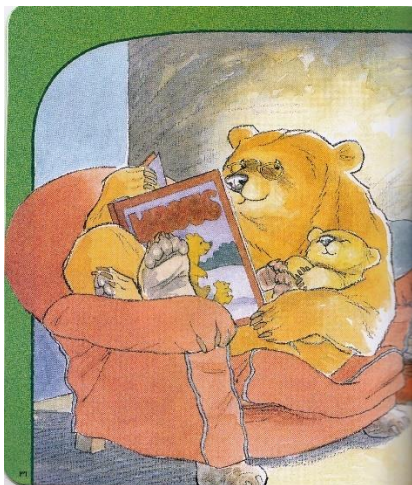
^۳ Kids Can Press



تصویر ۱۰. سوزان مری اسوانسون^۱ (۲۰۰۸)، خانه‌ای در شب^۲، تصویرگر: بت کرامرز^۳، قطع کتاب: ۲۰×۲۲.۳ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: هاوتن میفلین^۴، ناشر ایرانی: آفرینگان (۱۳۹۲)، جلد شومیز، ۴۰ صفحه گلاسه مصور رنگی، گروه سنی ب. (نگارندگان)

ابزارها: عروسک، اسباب‌بازی، پتو، چراغ‌قوه، لباس و وسایل بزرگ‌ترها، مانند کتاب، وسایل آشپزخانه، وسایل گاراژ و یا هر وسیله‌ای دیگری که بتواند به عنوان سپری محافظ عمل کرده و کودک را در مقابل ترس‌هایش شجاع نماید، خواه این ابزار و وسایل واقعی باشند و یا حتی خیالی و رویایی، نقش آرام‌سازی روانی در کودک ایفا کرده و ترس را کاهش می‌دهند. این استراتژی در اکثر کتاب‌های مربوط به ترس از تاریکی دیده می‌شود (تصویر ۱۰).

جکی ای استالکاپ (۱۹۵۱-۲۰۰۲: Stallcup) انواع کتاب‌هایی را که به ترس کودکان به لحاظ محتوایی به چهار دسته اصلی تقسیم می‌کند:



^۱ Susan Marie Swanson

^۲ The house in the night

^۳ Beth Krommes

^۴ Houghton Mifflin Company

راهکارهای روایی و تصویری در آموزش مفهوم ترس از تاریکی به کودکان ... ۱۱۷

تصویر ۱۱. سمت راست: والری گورباچف^۱ (۲۰۰۹)، نیکی و گرگ‌های بد گنده^۲، تصویرگر: والری گورباچف، قطع کتاب: ۲۱.۳*۲۸.۸ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: نورث-سواث بوکس^۳، ناشر ایرانی: آفرینگان (۱۳۸۲)، جلد شومیز، ۳۲ صفحه گلاسسه مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

سمت چپ: مارتین وادل^۴ (۱۹۹۴)، خوابت نمی‌برد خرس کوچولو^۵، تصویرگر: باربارا فرت^۶، قطع کتاب: ۲۰*۱۷ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: کندلوپک^۷، ناشر ایرانی: افق (فندق) (۱۳۸۲)، جلد شومیز، ۳۲ صفحه کاغذی مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

حمایت والدین: عموماً در این کتاب‌ها کودک تلاشی برای رهایی از ترس نکرده و آغوش امن والدین، راهکار اصلی رهایی از ترس است و بدون وجود والدین ترس دوباره به سراغ کودک باز می‌گردد (تصویر ۱۱).



تصویر ۱۲. ملانی وات^۸ (۲۰۰۰)، سنجاب ترسو از تاریکی می‌ترسد^۹، تصویرگر: ملانی وات، قطع کتاب: ۱۵.۳*۱۶.۳ سانتیمتر، ناشر اصلی: ناشر اصلی: کیدز کن پرس^{۱۰}، ناشر ایرانی: چشمه (۱۳۹۹)، چاپ سوم، جلد شومیز، ۳۲ صفحه گلاسسه مصور رنگی، گروه سنی الف و ب. (نگارندگان)

حمایت همسالان: ارائه‌ی الگوهای شجاعت_ کودک با کمک دوستانش با دلیل ترسش آشنا شده و بر آن پیروز می‌شود.

تقلید از بزرگسالان: ارائه‌ی الگوهای شجاعت_ شخصیت‌های کودک در مسیر بلوغ، استقلال و بزرگسالی پیش می‌روند. آن‌ها ممکن است رفتار بزرگسالان را تقلید کنند، اما این کار را به منظور کنار گذاشتن عناصر ناتوان‌کننده‌ی دوران کودکی، در حالی که بار مسئولیت خود و دیگران را به دوش می‌کشند، انجام می‌دهند (تصویر ۱۲).

^۱ Valeri Gorbacev

^۲ Nicky and the Big Bad Wolves

^۳ North-South Books (Nord-Sud Verlage AG)

^۴ [Martin Waddell](#)

^۵ Can't You Sleep, Little Bear

^۶ [Barbara Firth](#)

^۷ Candlewick

^۸ [Mélanie Watt](#)

^۹ Scaredy Squirrel at night

^{۱۰} Kids Can Press

تقویت توانایی کودک: تفاوت تقویت توانایی کودک با دو مورد قبلی در این است که کودک با تکیه کردن یا تقلید از بزرگسالان به رهایی از ترس نمی‌رسد، بلکه با کشف راه‌های خود و حمایت کنترل شده‌ی بزرگسالان، برای مقابله و کاهش ترس‌هایش به موفقیت می‌رسد (Stallcup, ۲۰۰۲: ۱۲۸-۱۵۱).

مری گالبریث (Galbraith, ۱۹۹۸) تحقیقاتی را بر روی نظریه دلبستگی انجام داده است. توضیح آنکه تحقیقات بالبی^۳، آیزورث^۴ و مین^۵، به چارچوبی مفهومی، برای تفکر در مورد پیوندهای کودکان با والدینشان منجر می‌شود که به نظریه دلبستگی معروف است؛ به‌طور خلاصه این نظریه بیانگر آن است که نیاز کودکان به لمس و پاسخ احساسی از سوی والدین، از شکل‌های دلبستگی اولیه و اساسی است؛ تعامل بین کودک و والدین در برابر این نیازها، اساس حافظه‌ی پنهان کودک را تشکیل می‌دهد. یکی از نیازهای دلبستگی کودک، تماس بدنی مداوم با والدین در موقع استرس و ترس است. عدم دسترسی به والدین، به خودی خود یک استرس است و کودکان خردسال تا ۵ سالگی باید در کنار والدین یا یکی از اقوام مانند مادر بزرگ یا خواهر و برادر بزرگتر بخوابند. گالبریث بر این اساس کتاب‌های تصویری کودک را در چهار گروه تقسیم‌بندی می‌کند:

طردکننده: این دسته از کتاب‌ها محیطی مهربان و امن اما دور از والدین را به تصویر می‌کشند و نیاز کودک به تماس فیزیکی در شب را نادیده می‌گیرند. مانند کتاب چراغ‌قوه که کودکی تنها را در جنگل به نمایش در آورده است.

خصمانه: در این دسته از روایات، گویی کودک در یک سلول انفرادی (اتاقش) تنها رها شده و یا توسط سایر انسان‌ها یا اسباب‌بازی‌ها و موجودات خیالی احاطه شده است. کتاب‌های تاریکی، ویکی و تاریکی و چراغ‌قوه از این دسته‌اند.

جابه‌جایی: داستان‌هایی که در آن حیوانات بزرگ پشمالو جایگزین والدین شده‌اند. در نمونه‌های موردی این تحقیق وجود ندارد اما برای درک بهتری می‌توان به کتاب «وقتی خوابالو هستم»^۶ اشاره کرد.

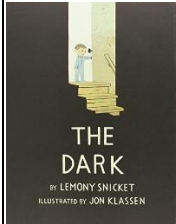
پذیرش ناخودآگاه: در این نوع کتاب‌ها کودک راه خود را به تخت به همراه والدین و یا در آغوش والدین باز می‌کند. اگر چه تصاویر نشان‌دهنده‌ی آن است که ظاهراً والدین خبر از حضور کودک ندارند، اما آن‌ها ناخودآگاه بر این امر آگاه بوده و رضایت دارند. این تصاویر نشان‌دهنده‌ی همدلی فزاینده با نیاز کودک به تماس بدنی با والدین در طول شب است (تصویر ۱).

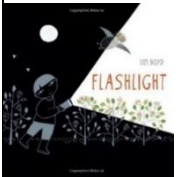
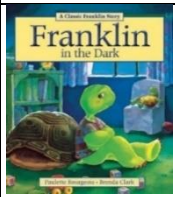
حال با توجه به بررسی و تحلیل‌های انجام پذیرفته می‌توان راهکارهای روایی و بصری کتاب‌های کودک با محوریت موضوع ترس را بدین طریق دسته‌بندی نمود:



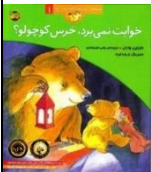
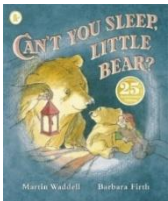
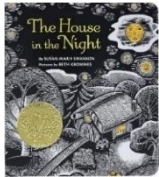
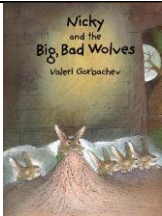
معرفی نمونه‌های مورد مطالعه در پژوهش

جامعه‌ی مورد مطالعه‌ی این پژوهش مربوط به کتاب‌های کودکان ۳ تا ۱۲ سال، به ویژه گروه سنی الف و ب است؛ چرا که ترس از تاریکی از سه سالگی آغاز و در کودکان سالم، نهایتاً تا دوازده سالگی اتمام می‌یابد. در این زمینه بیش از چهل کتاب ترجمه و تألیفی که در بازه زمانی سال‌های ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲ در ایران به چاپ رسیده و موضوعشان درباره‌ی ترس بود به صورت هدفمند انتخاب و مورد بررسی قرار گرفت. اکثر این کتابها ترجمه و تنها چهار مورد تألیفی بود؛ و از این چهار مورد، تنها دو مورد به ترس از تاریکی به صورت خاص پرداخته بودند. در نهایت به دلیل پراکندگی زیاد کتاب‌ها، صرفاً کتاب‌هایی که برنده جوایز بین‌المللی بودند و به طور خاص به موضوع ترس از تاریکی می‌پرداختند، به عنوان نمونه‌های موردی این پژوهش انتخاب شدند (جدول شماره ۱).

عکس جلد اصلی	جلد چاپ شده در ایران	اسم کتاب	نویس نده	تصویرگر	ناشر اصلی و ایرانی	مشخصات	جوایز
		تاریکی The Dark	لمونی اسنی کت Lemony Snicket	جان کلاسن Jon Klassen	Little, Brown Books For Young Readers ۲۰۱۳ دیبایه چاپ دوم ۱۳۹۹	جلد گالینگور ۴۰ صفحه‌ی گلاس مصور رنگی ۱۷*۲۳ سانتیمتر زبان اصلی انگلیسی گروه سنی الف و ب	برنده جایزه موسسه شارلوت زولو برگزیده روزنامه نیویورک تایمز برگزیده موسسه

پابلیشرز ویکلی برگزیده انجمن کتابخانه های کودکان آمریکا برنده چهار لاک پشت پرنده	تکنیک دیجیتال						
انتخاب انجمن صنفی کتابخانه های جوان برنده جایزه بلونیا ۲۰۱۴ برنده پنج لاکشت پرنده	جلد شومیز نرم ۴۰ صفحه ای کاغذی مصور رنگی ۲۱.۵*۲۴ زبان اصلی انگلیسی گروه سنی الف و ب تکنیک گواش بر روی مقوای سیاه	Choroni cle books ۲۰۱۴ دیباچه	لیزی بوید Lizi Boyd	لیزی بوید Lizi Boyd	چراغ قوه Flashli ght		
برنده جایزه کتاب تصویری	جلد شومیز نرم ۳۶ صفحه ای کاغذی مصور رنگی، ۲۲* ۲۲.۵ زبان اصلی انگلیسی گروه سنی الف و ب تکنیک میکس- مدیا+ دیجیتال	Templar ۲۰۱۵ مهرسا چاپ دوم ۱۴۰۱	اما یارلت Emma Yarlett	اما یارلت Em ma Yarl ett	ویکی و تاریکی Orion And the Dark		
دارنده لوح سیاس از ششمین جشنواره ای کتاب های آموزشی رشد	جلد شومیز نرم ۲۸ صفحه ای کاغذی مصور رنگی ۲۲.۵*۲۰ زبان اصلی انگلیسی گروه سنی الف و ب و ج	Kids Can Press ۲۰۱۳ آبادیران	برندا کلارک Brenda clark	پالت بورژوا Pale tte bou rjois	فرانکلین در تاریکی Frankl in In the Dark		

راهکارهای روایی و تصویری در آموزش مفهوم ترس از تاریکی به کودکان ... ۱۲۱

	تکنیک آبرنگ						
برنده دو جایزه بین المللی Best book a ward برنده دیپلم افتخار کتاب های برگزیده پدران و مادران کتاب برگزیده انجمن کتاب ماه کودکان آمریکا	جلد شومیز نرم ۳۲ صفحه‌ی کاغذی مصور رنگی ۲۰×۱۷ زبان اصلی انگلیسی گروه سنی الف و ب تکنیک آبرنگ و مدادرنگی	Candle wick ۱۹۹۴ افق فندق چاپ سیزدهم ۱۴۰۱	باربارا فرت Barbara Firth	مارتین وادل برنده جایزه هانس کریس یستین اندر سن Mart in Wad del	خوابت نمی‌برد خرس کوچولو Can't you Sleep Little Bear?		
برنده‌ی مقام دوم جایزه گلد فینچ ۲۰۱۱ و مقام سوم آیووا پرکی	جلد شومیز نرم ۳۲ صفحه‌ی کاغذی مصور رنگی ۱۶.۳*۱۵.۳ زبان اصلی انگلیسی گروه سنی الف و ب تکنیک دیجیتال	Kids Can Press ۲۰۱۲ آفرینگان چاپ سوم ۱۳۹۱	ملانی وات Melanie Watt	ملانی وات Mel anie Watt	سنباج ترسو از تاریکی می‌ترسد Scared y Squirr el at night		
برنده جایزه کالدکت	جلد شومیز نرم ۴۰ صفحه‌ی کاغذی مصور رنگی ۲۰*۲۲.۳ زبان اصلی انگلیسی گروه سنی ب تکنیک اسکراچ- برد- چاپ دستی	Clarion Books ۲۰۱۱ آفرینگان چاپ سوم ۱۳۹۷	بت کرامرز Beth Kromm es	سوزان مری اسوان سون Susa n Mari e Swa nson	خانه‌ای در شب The House in the Night		
جایزه راهنمای والدین رسانه کودکان سال ۱۹۹۸	جلد شومیز نرم ۳۶ صفحه‌ی گلاسه مصور رنگی ۲۱.۳×۲۸.۵	North- South Books (Nord- Sud Verlag AG)	والری گورباچف Valeri Gorbach ev	والری گوربا چف Vale ri	نیکي و گرگ- های بد گنده		

	زبان اصلی انگلیسی گروه سنی الف و ب تکنیک آبرنگ و راید	چشمه ۱۳۹۷		Gorb zach ev	Nicky and big bad Wolve s		
--	--	--------------	--	--------------------	--	--	--

جدول ۱. اطلاعات موردهای مطالعاتی

وجه اشتراک هر هشت کتاب آن است که در تمامی این کتاب‌ها کودکی وجود دارد که از تاریکی می‌ترسد یا کاری را در فضای تاریک شب انجام می‌دهد. برای مثال لازلو در کتاب تاریکی از تاریکی می‌ترسد و همیشه چراغ‌قوه‌ای به همراه دارد؛ اما داستان به گونه‌ای پیش می‌رود که در انتها نه تنها از تاریکی نمی‌ترسد بلکه با تاریکی دوست می‌شود. در کتاب چراغ قوه پسر ترسی از تاریکی ندارد و تصویرگر_نویسنده احساس خوش کاوش در شب را با کمک حیوانات و ستارگان درخشان به مخاطب القا می‌کند. در کتاب ویکی و تاریکی، تاریکی تشخیص یافته، از فریادهای شبانه‌ی ویکی که از ترس است خسته شده و تلاش می‌کند با دوستی با او ترس ویکی را از میان ببرد. فرانکلین از تاریکی درون لاکش می‌ترسد و با پرس و جو از حیوانات مختلف درباره‌ی ترس- هایشان روش مقابله با ترسش را کشف می‌کند. خرس بزرگ بانسان دادن ماه و حمایت احساسی‌اش ترس خرس کوچولو را از میان برمی‌دارد و سنجاب ترسو با بررسی لیست- های مختلف و حمایت حیوانات جنگل شجاعتش را می‌یابد. کودک در خانه‌ای در شب با تصاویری شاعرانه مواجه می‌شود و در نیکی و گرگ بد گنده با حمایت مادر، نیکی از دست ترس رها می‌شود. نکته‌ی مهمی که در تمامی این کتاب‌ها وجود دارد این است که ترس از تاریکی با روش‌های گوناگون در کتاب به پایان رسیده و قهرمان داستان شجاعت خود را به‌دست آورده است.

بحث و تحلیل یافته‌های پژوهش

با کمک پیشینه‌ی پژوهش، به بررسی و تحلیل تک‌تک کتاب‌ها به عنوان نمونه‌ی موردی پرداخته شد. پس از بررسی ساختاری اولیه، بیست مولفه در چهار گروه که از تحلیل‌های نظری مستخرج شد (جدول ۱) در کتابها واکاوی شد. نتایج این تحلیل در جدول شماره ۲ به شرح زیر دسته‌بندی شده است:

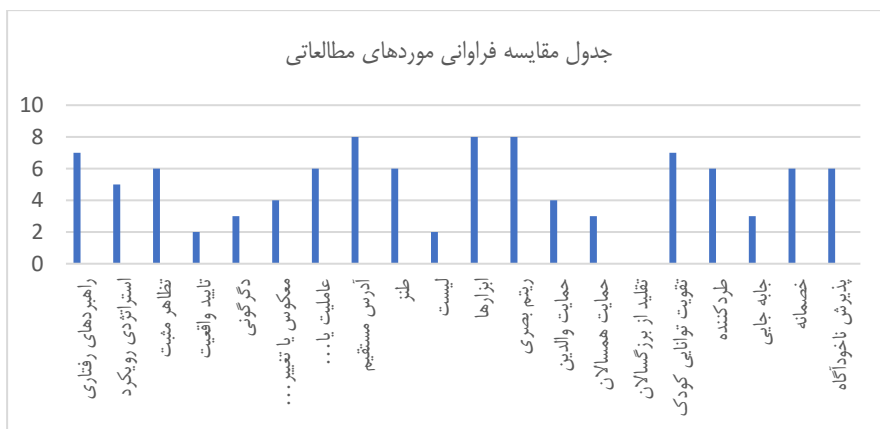
جدول ۲. بررسی نمونه‌های موردی بر اساس مقابله با ترس از تاریکی براساس روش‌های تصویرگران. (نگارندگان)

راهکارهای روایی و تصویری در آموزش مفهوم ترس از تاریکی به کودکان ... ۱۳۳

نام کتاب								راه‌های مقابله با ترس از تاریکی به روش تصویرگران
نیکویی و گرگ-های بد گنده	سنجاب ترسو از تاریکی می‌ترسد	خانه‌ای در شب	خوابت نمی‌برد خرس کوچولو؟	فرانکلین در تاریکی	ویکی و تاریکی	چراغ قوه	تاریکی	
✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	راهبردهای رفتاری
-	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	استراتژی رویکرد
✓	✓	✓	✓	-	✓	-	✓	تظاهر مثبت
✓	-	-	-	✓	-	-	-	تأیید واقعیت
-	✓	-	-	-	✓	-	✓	دگرگونی
✓	✓	-	-	-	✓	-	✓	معکوس کردن نقش یا تغییر نقش
-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	عاملیت یا کنشگری شخصیت
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	آدرس مستقیم
✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	طنز
-	✓	-	-	-	✓	-	-	لیست
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ابزارها
✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	ریتیم بصری
✓	-	-	✓	✓	-	-	-	حمایت والدین
-	✓	-	-	-	-	-	-	حمایت همسالان
-	-	-	-	-	-	-	-	تقلید از بزرگسالان
-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	تقویت توانایی کودک
-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	طردکننده
-	✓	✓	-	-	-	✓	-	جابه‌جایی

✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	خصمانه
✓	-	-	✓	-	-	-	-	پذیرش ناخودآگاه

بر اساس دستاوردهای تطبیق کتابهای مورد مطالعه نمودار میله‌ای فراوانی هر مولفه به صورت زیر است:



بر اساس اطلاعات به‌دست آمده از نمودار فراوانی بالا، مهمترین مولفه‌های مشترک که بیشترین میزان استفاده و کاربرد را در ۸ کتاب دارند، آدرس مستقیم، استفاده از ابزار و ریتم بصری است. در استراتژی آدرس مستقیم تصویرگر و نویسنده به‌طور مستقیم درباره‌ی ترس و اضطراب صحبت کرده و با مشارکت دادن کودک در داستان، تلاش می‌کنند تا ترسش کاهش یابد. در راهکار استفاده از ابزار در مقابله با تاریکی در روایت از ابزارهایی چون چراغ‌قوه و فانوس جهت حذف تاریکی و یا حتی ابزارهای آرامش- بخشی مانند عروسک و یا دمپایی روفرشی استفاده شده است. یکی از عوامل کاهنده‌ی ترس تکرار و قافیه است؛ این عامل به دلیل نبود متن نوشتاری به واسطه ریتم بصری در کتاب دیده می‌شود. استفاده از ریتم بصری یکی از استراتژی‌های مهم در این گونه کتابهاست و همه‌ی کتاب‌های بررسی شده ریتم بصری خاصی را ارائه می‌دادند که ناخودآگاه با پیشرفت در تصاویر ترس کودک نیز کاهش می‌یابد.

مولفه بعدی پر کاربرد که در هفت کتاب استفاده شده، راهبردهای رفتاری است؛ در راهبردهای رفتاری، کودک داستان در دل روایت و برای رهایی از ترس، به والدین و یا ابزار مختلف مانند عروسک یا پتویش پناه می‌برد و یا با روش‌های مختلف حواس خود را از عامل ترس پرت می‌کند. این راهبرد فقط در کتاب چراغ‌قوه وجود ندارد.

شش مولفه بعدی که در جایگاه ۶ قرار دارند عبارتند از تقویت توانایی کودک و طردکنندگی، خصمانه، عاملیت شخصیت، تظاهر مثبت و طنز. در شش کتاب مولفه تقویت توانایی وجود دارد و در انتهای کتاب کودک بر ترسش فائق شده و به تنهایی در اتاق خوابیده است. این مولفه تنها در کتاب «نیکی و گرگ بد گنده» و «خواب نمی برد خرس کوچولو؟» دیده نمی شود چرا که مادر و خرس بزرگ برای حمایت کودک در کنارش خوابیده اند. این مولفه بر خلاف مولفه طردکنندگی است، چرا که در نظریه ی دلبستگی نیاز به حضور والدین در کنار خردسالان لازم است. به دلیل عدم حضور والدین و تنهایی کودک، شش کتاب در گروه مولفه خصمانه قرار می گیرند که به واسطه استفاده در ۶ کتاب در جایگاه سوم استراتژی های پرکاربرد واقع شده اند. عاملیت شخصیت که کودک می باید خود دست به کار شده و با عامل ترس مقابله کند، در دو کتاب «خواب نمی برد خرس کوچولو؟» و «نیکی و گرگ بد گنده» دیده نمی شود. تظاهر مثبت، که در آن هیچ قضاوتی درباره ی منطقی یا غیر منطقی بودن نوع ترس رخ نداده و صرفاً نظر کودک را درباره ی هیولا تغییر می دهد در ۶ کتاب مشاهده می شود. در کتابهای «فرانکلین» و «چراغ قوه» این مولفه وجود ندارد چرا که در چراغ قوه کودک از چیزی نمی ترسد و در فرانکلین با فهمیدن ترس دیگران، ترسش برایش منطقی می شود و از بین نمی رود. اتفاق های بامزه در داستان، کودک را به خنده می اندازد و باعث کاهش ترسش می شود. طنز در دو کتاب «تاریکی» و «خانه ای در شب» وجود ندارد.

استراتژی رویکرد با فراوانی ۵ در جایگاه بعدی قرار دارد. در این پنج کتاب، کودک یا قهرمان داستان به روشی خاص در مقابل ترسش قرار می گیرد. مهمترین اتفاقات با روایت سلام کردن به تاریکی، گردش در جنگل تاریک، پرس و جو رخ داده است. معکوس کردن نقش و حمایت والدین با فراوانی ۴ در حد میانه قرار دارد. در مولفه معکوس کردن نقش، عامل ترسناک تغییر نقش می دهد و تاریکی از موجودی ترسناک به دوستی مهربان تغییر می یابد یا هیولاها، حیوانات دوستداشتنی جنگل هستند، حتی گرگ ها نیز دیگر ترسناک نیستند.

در حمایت والدین نیز با اینکه مادر در داستان «فرانکلین در تاریکی» و والدین در داستان «خانه ای در شب» وجود دارند، اما نقششان مانند دو کتاب «خواب نمی برد خرس کوچولو؟» و «نیکی و گرگ بد گنده»، پررنگ و تأثیرگذار نیست. دگرگونی و جابه جایی دارای فراوانی ۳ هستند. در مولفه دگرگونی موجود ترسناک که در این کتاب ها تاریکی و هیولا است، از بین نمی رود، اما به موجودی آرام و با رفتاری

دوستانه تغییر می‌کنند. در مولفه جابه جایی به جای والدین از حیوانات جنگل، گربه خانگی و پرندۀ استفاده شده است.

لیست و پذیرش ناخودآگاه با فراوانی ۲ دیده می‌شوند. در دو کتاب «ویکی و تاریکی» و «سجناب ترسو» لیست‌های متفاوتی برای بررسی شرایط مورد استفاده فرار گرفته است. مولفه پذیرش ناخودآگاه در دو کتاب «خوابت نمی‌برد خرس کوچولو؟» و «نیکی و گرگ بد گنده» با ورود کودک به آغوش والد و یا حضور مادر در تخت کودکان شکل گرفته است.

مولفه‌های کم‌کاربرد در این میان به ترتیب تأیید واقعیت و حمایت همسالان است و استراتژی تقلید از بزرگسالان نیز در هیچ کدام از کتابها بکار نرفته که آراء استالکاپ (Stallcup, ۲۰۰۲) را در خصوص عدم مناسب بودن این کتب تأیید می‌کند.

نتیجه‌گیری

در این پژوهش برای کاهش ترس از تاریکی ۴ دسته اصلی استخراج شد و سپس با توجه به آراء روانشناسان و منتقدان در حیطه‌ی آموزشی کتاب‌های تصویری، در نهایت بیست مولفه در تبیین مولفه‌ها و راهکارهای روایی و بصری تبیین شد. برای اعتبارسنجی نیز ۸ کتابی که در بازه زمانی ۱۳۹۰ تا ۱۴۰۲ در ایران منتشر شده و کسب جایزه بین‌المللی داشتند، مورد تحلیل قرار گرفت که نتایج این تحلیل بیانگر آن است که کتاب‌های مربوط به ترس از تاریکی در گروه سنی الف و ب تأثیرگذار بوده و والدین برای رهایی کودکان از ترس‌های شبانه، به این گونه کتاب‌ها متوسل می‌شوند. کتاب‌هایی درباره‌ی ترس از تاریکی، هیولاهای زیر تخت، کابوس‌های شبانه، صداها و سایه‌ها راهکاری برای آرام‌سازی روانی کودکان به همراه دارد و به واسطه روایت بصری تلاش می‌کند تا عدم ترس از تاریکی را به کودک آموزش دهد. تصویرگران در این راستا کوشیده‌اند تا با کمک عناصر دیداری خط، سطح، بافت، رنگ و ترکیب‌بندی و طراحی شخصیت‌های هدفمند، المان‌های ترسناک فضای تاریک شب و حتی هیولاهای موجود در آن را کاهش داده و فضای داستان را به محیطی دوستانه تغییر دهند. برای مثال اتاق خواب‌ها در کتاب‌های مصور قبل از خواب، اغلب فاقد جزئیات یا فردیت هستند، آن‌ها به عنوان فضای اتاق خواب قابل تشخیص هستند، اما به اندازه‌ای عمومی هستند که توسط هر کودکی اشغال شود. در این کتابها تصویرگران تمایلی به انعکاس جنسیت کودک ندارند، در حالی که ممکن است متن از دیدگاه نویسنده جنسیت را نشان دهد اما تصاویر یک بوم نسبتاً خالی را برای خواننده‌ی کودک فراهم می‌کند که می‌تواند با شخصیت کتاب همدلی کرده، اتاق خواب کودک داستان را جایگزین اتاق

خواب خود کند و از حس تجربه‌ی مشترک لذت ببرد. داستان کتابهایی که عموماً به موضوع ترس از تاریکی می‌پردازد، با تصویری از اتاق خواب خاتمه می‌یابد که آرامش و فقدان آشفتگی و اضطراب را تجسم می‌کند. گویی هر اتفاقی که در طول داستان رخ داده فراموش شده و در انتها فضای امن اتاق خواب بازسازی شده است. بیشتر کتاب‌ها برای نشان دادن ترس از تاریکی از رنگهای تیره و برای ترس‌زدایی از تصاویر شب، از رنگ‌های روشن و حتی رنگین و درخشنده استفاده کرده‌اند. از اصول تجسمی بعدی آن است که تصویرگران با رنگین کردن هیولاها و کشیدن آن‌ها با سطوح نرم و خطوط روان، ترس از هیولاها را برای کودک کاهش داده و آن‌ها را موجوداتی بامزه، دوست‌داشتنی و مهربان می‌سازند تا در ناخودآگاه کودک تاثیری مثبت جایگزین ترس اولیه شود. استفاده از نورهای درخشان، ستاره‌ها و ماه بزرگ و پرنور، راهکار دیگری است که در بسیاری از کتاب‌ها به کار رفته است. استفاده از ابزاری مانند چراغ‌قوه، عروسک پشمالو، پتو، کلاه و روفرشی و... از دیگر موارد پرکاربرد است.

با بررسی راهکارهای به‌دست آوردن شجاعت در مقابل تاریکی، با کمک کتاب‌های تصویری کودک، این نتیجه حاصل شد که ترس از عدم شناخت به وجود آمده و تاریکی سرشار از ناشناخته‌هاست. تفکر خلاق و بلندپرواز کودک با دریافت مطالبی از اطرافیان، حول ناشناخته‌ها گشته و برای خود موجودات ترسناکی را در دل تاریکی متصور می‌شود. تصویرگران و نویسندگان کتاب کودک می‌توانند از راهکارهای متفاوتی چون راهبردهای رفتاری، استراتژی رویکرد، تظاهر مثبت، تأیید واقعیت، دگرگونی، معکوس کردن یا تغییر نقش، عاملیت یا کنشگری شخصیت، آدرس مستقیم، طنز، لیست، ریم بصری، ابزارها، حمایت والدین، حمایت همسالان، تقلید از بزرگسالان، تقویت توانایی، طرد کننده، جابه‌جایی، خصمانه و پذیرش ناخودآگاه برای کاهش دادن یا از میان بردن ترس و یا ایجاد شجاعت در کودکان استفاده کنند. در این میان مسئله‌ای که قابل توجه است تقسیم‌بندی‌های نظریه‌ی دلبستگی است که با منتقدان دیگر همسو نیست. با این حال تمامی این المان‌ها از راهکارهای روانشناختی کودک اتخاذ شده و هر یک، تلاش کرده‌اند راهکاری برای آرام‌سازی روانی کودکان ارائه دهند.

یکی دیگر از مهمترین راهکارها که می‌باید در روایت تصویری مورد توجه قرار گیرد ایجاد تمهیدات روایی و بصری است که موجب شکل‌گیری شخصیتی فکور، شجاع و تحلیل‌گر برای کودک شود. این شخصیت داستانی می‌باید در طول روایت، با بررسی دلایل ایجاد ترس از تاریکی، با آن مقابله کرده و در برابر آن پیروز شود. کودک با همزادپنداری با قهرمان داستان و جایگزینی ترس‌هایش با او، بر ترس‌هایش فائق آمده و شجاعتش را خواهد یافت. نکته‌ی مهم تصویری درباره‌ی قهرمان داستان آن است که

بر اساس نتایج تحقیق، بهتر است کاراکتر اصلی داستان فاقد جنسیت باشد، اینگونه هم دختران و هم پسران بهتر می‌توانند با این قهرمان همزادپنداری کنند. همچنین بهتر است شخصیت اصلی، بجای بچه انسان از میان کاراکترهای حیوانی انتخاب شود چرا که کودکان با این شخصیت‌ها بهتر ارتباط برقرار می‌کنند. در نهایت آنکه استفاده از مولفه‌های آدرس مستقیم، استفاده از ابزار و ریتم بصری، در کنار راهبردهای رفتاری و تقویت توانایی کودک به غنی‌تر شدن روایت بصری کتاب کمک شایانی خواهد نمود.

منابع فارسی

اخوان علی‌زاده، الهه (۱۳۷۵). «ترس و راه‌های مقابله با آن». تربیت. شماره ۱۰۸. ۲۶-۲۸.

القوسی، عبدالعزیز (۱۳۶۵). «ترس». ترجمه: مرتضی حاجعلی‌فرد. مجله رشد معلم. شماره ۳۴. ۳۰ و ۳۱-۴۲-۴۵.

امجدی، زهرا، پریخ، مهری (۱۳۸۶). «داستان همچون ابزاری برای کمک به کودکان و نوجوانان در مقابل با مشکلات (بررسی داستان‌های کودکان با رویکرد کتاب درمانی)». پژوهش‌نامه ادبیات کودک و نوجوان. شماره ۴۸. ۴۸-۶۸.

<https://sid.ir/paper/۴۵۳۸۰۲/fa>

امین‌دهقان، نسرين، پریخ، مهری (۱۳۸۲). «تحلیل محتوای کتاب‌های داستانی مناسب کودکان در گروه سنی ۵-۷ با رویکرد کتاب درمانی». کتابداری و اطلاع‌رسانی. شماره ۲۴. ۵۱-۷۴. <https://sid.ir/paper/۴۵۳۸۰۱/fa>

بهبهانی، سروناز (۱۳۸۷). «ترس کودکان واقعیتی انکارناپذیر». گزارش. شماره ۲۰۳. ۴۰-۴۱.

حاجی‌نصرالله، شکوه (۱۳۸۴). «چگونگی طرح مفاهیم انتزاعی در ادبیات کودکان». پژوهش‌نامه ادبیات کودک و نوجوان. شماره ۴۱. ۶۲-۷۰.

عرفانی فیروزنیا، الهام (۱۴۰۳). «بررسی تاثیر خشونت و ترس در ادبیات کودک و نوجوان و تاثیر آن در رفتار کودکان». پایا شهر. شماره ۵۰. ۱۴۹-۱۵۶.

گاربر، استیفن، همکاران (۱۳۹۰). چگونه با کودک رفتار کنیم. ترجمه: دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی‌نیک، دکتر احمد شریف‌تبریزی. تهران: مروارید.

مطلق غلامزاده، شهرزاد (۱۴۰۱). «بررسی نظریه رشد شناختی پیاژه در روانشناسی». مطالعات علوم اجتماعی. شماره ۱. ۱۳۸-۱۴۶.

نیکویی، علیرضا، باباشکوری، شراره (۱۳۹۲). «بازخوانی قصه‌های کودکان برمبنای مولفه‌ی طرح‌واره در رویکرد شناختی». مطالعات ادبیات کودک. شماره ۸. ۱۴۹-۱۷۴.

<https://doi.org/۱۰.۲۲۰۹۹/jcls.۲۰۱۴.۱۱۴۵>

منابع خارجی

Galbraith, Mary (۱۹۹۸). ““Goodnight Nobody” Revisited: Using an Attachment Perspective to study Picture Books about Bedtime”. *Children’s Literature Association Quarterly*. Johns Hopkins University Press. Volume ۲۳. Number ۴. P ۱۷۲-۱۸۰. <https://doi.org/۱۰.۱۳۵۳/chq.۰.۱۱۲۰>

Lewis, Krystal M., Amatya, Kaushalendra, Coffman, Mary F., Ollendick, Thomas H. (۲۰۱۴). “Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and

monitoring behavior change". *Journal of Anxiety Disorders*. Volume ۳۰. P ۱۰۳-۱۱۲. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2014.12.004>

Maynes, Mary-Louise (۲۰۲۰). "Monsters at bedtime: managing fear in bedtime picture books for children". *Humanities and Social Sciences Communications* ۷. Article number ۶۳. p۱-۷. <https://doi.org/10.1057/s41599-020-00561-4>

McCaw, Pat (۲۰۱۶). "It's a Scary World out There: Crafting Picture Books to help Anxiety and Fear". A critical thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Fine Arts in Writing for Children & Young Adults, Hamline University.

Stallcup, Jackie E. (۲۰۰۲). "Power, Fear, and Children's Picture Books". *Children's Literature*. Johns Hopkins University Press. Volume ۳۰. P ۱۲۵-۱۵۸. <https://doi.org/10.1353/chl.0.0698>

Talu, Ertugrul (۲۰۱۹). "Reflections of Fears of Children to Drawings". *European Journal of Educational Research*. Volume ۸. P ۷۶۳-۷۷۹. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.8.3.763>

^۱Sticky fears

^۲ Uncle Lightfoot

^۳ Bowlby

^۴ Ainsworth

^۵ Main

^۶ when I'm sleepy