



راهنمای خواندن و فعالیت‌های کتاب

ایزی و راسو

با خواندن یک کتاب لذت می‌برید که بپذیرید همهی انسان‌ها در سیاره‌ی کوچک ما برابرند. برای این که احساس آرامش کنید و همهی جهان را در آغوش داشته باشید، تنها به کتابی نیاز دارید تا آن را در دست بگیرید و بخوانید.

کیکا پولریو

راهنمای خواندن و فعالیت‌های کتاب

نوشته: گروه با من بخوان

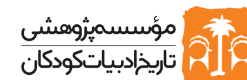
صفحه‌آرا: مینا یوسفی



ketabak.org



khanak.org



koodaki.org

ایزی و راسو

نویسنده و تصویرگر: ماری لوئیز فیتزپاتریک

مترجم: نسرين وکیلی

انتشارات: مبتکران

گروه سنی: ۳ تا ۶ سال

خلاصه‌ی کتاب

این کتاب درباره‌ی ترس، چیره شدن بر آن و ایجاد خودباوری در کودکان است. دختر قهرمان داستان با به همراه داشتن عروسک راسوی خود بر ترس‌هایش غلبه می‌کند.

توضیحات بیشتر:

در بسیاری از موارد، ایزی می‌تواند با عروسک خود بر ترس‌هایی که نادرست است پیروز شود اما می‌بینید که در مورد جنگل تاریک، راسو هم می‌ترسد چون این ترس بجا و درست است و کودک نباید به تنهایی به جنگل برود.

با این کتاب کودک می‌آموزد در مواردی که خطری او را تهدید نمی‌کند، می‌تواند بر ترسش چیره شود و ترس هنگامی بجاست که او را از روبه‌رو شدن با خطری آگاه کند.

به تصاویر کتاب توجه کنید. در صفحات سمت راست که از ترس‌های ایزی صحبت می‌شود، تصویرگر از کادرهای کوچک و بسته استفاده کرده است، مانند کودکی که از ترس در خود جمع می‌شود؛ در حالی که در تصویر سمت چپ، هنگامی که ایزی در همراهی با راسو بر ترسش چیره می‌شود، کادر باز می‌شود و این گشایش در چهره و حالت بدن کودک نیز دیده می‌شود.



ترس در کودکان

معمولا کودکان از چیزهایی می‌ترسند که بزرگسالان از آنها ترسی ندارند. برای چند دقیقه به دوران کودکی خود برگردید، به زمانی که سایه‌ی برگ‌های درختان در شب، موجب ترس شما می‌شد. در آن لحظه چه احساسی داشتید؟

احساسات، تفکرات و تصورات کودکان برای آنها کاملا واقعی است. اگر والدین بپذیرند که ترس و دلهره بخشی طبیعی از زندگی کودک است و در برابر تنش‌ها و اضطراب‌های فرزندشان ملایم و شکیب‌باشند، بهترین کمک را به او در روبه‌رو شدن با ترسش کرده‌اند.

به این ترتیب کودک احساس خواهد کرد که هر اندازه هم پریشان و آشفته باشد، باز هم والدینش تعادل خود را از دست نخواهند داد و می‌توانند با حضور خود از او پشتیبانی کنند.

فراموش نکنیم ترس، دو کاربرد مهم برای فرد دارد. نخست آن که باعث تمرکز فکری او می‌شود و دوم انرژی لازم برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های ناشناخته را در او ایجاد می‌کند.

با گفتن این جمله همیشگی که: «نترس، شجاع باش، دیگه بزرگ شده‌ای و نباید بترسی...»، مشکل کودک برطرف نمی‌شود. با این کار تنها مشکل او نادیده گرفته می‌شود.

پذیرفتن و درک احساس ترس کودک و طبیعی شمردن آن به کودک کمک می‌کند تا خود را ضعیف نداند و اعتماد به نفس خود را از دست ندهد. ترس کودک چه درست و بجا باشد و چه نادرست، باید وجود آن را بپذیرفت.

پدر و مادر می‌توانند با پذیرش ترس کودک، به او این فرصت را بدهند که آن را ببیند و بپذیرد و شهادت روبه‌رو شدن با ترس

ساخت عروسک دستکشی

هدف: همذات‌پنداری با شخصیت داستان، تقویت مهارت‌های دست‌ورزی

آنچه نیاز دارید: پارچه، کاموا، دکمه، نخ و سوزن، قیچی

با کمک کودکان یک عروسک نمایشی درست کنید. با استفاده از الگوی پیوست، پارچه‌ای را برش بزنید و با دوخت، به سر و دست‌های عروسک شکل بدهید. صورت عروسک را با کاموا، پارچه و دکمه با نظر و کمک خود کودکان درست کنید. از این عروسک می‌توانید هنگام بلندخوانی استفاده کنید. پس از پایان بلندخوانی به کودکان بگویید که عروسک را در کلاس می‌گذارید و کودکان هرگاه بخواهند می‌توانند از عروسک کمک بگیرند تا بر ترس‌هایشان چیره شوند.

در صورتی که فعالیت را برای تعداد کمی از کودکان اجرا می‌کنید می‌توانید برای هر کودک، عروسکی مخصوص خود او درست کنید. از کودک بخواهید جانوری را که دوست دارد برای ساخت عروسک انتخاب کند. رنگ جانور را از او پرسید، اگر دوست دارد که عروسکش را به رنگ دیگری انتخاب کند او را آزاد بگذارید. عروسک را به کودکان بدهید و از آنها بخواهید در ابتدا با کمک عروسک کاری را که از آن می‌ترسند انجام دهند. سپس آنها را تشویق کنید که بدون کمک عروسک با آن ترس‌ها مواجه شوند. توجه کنید که هدف از این فعالیت وابسته شدن کودک به عروسک برای چیرگی بر ترس‌هایش نیست. از کودک پرسید فکر می‌کند عروسکش از چه چیزهایی می‌ترسد. می‌توانید او را ترغیب کنید تا او هم به عروسک در غلبه بر ترس‌هایش کمک کند.



دارند. برای دادن این پیشنهادها به کودکان می‌توانید از این جمله استفاده کنید:

«من دوستی داشتم که از می‌ترسید.»

از کودکان بخواهید با کاغذ و پارچه‌های رنگی نقاشی‌هایشان را تزئین کنند. هنگام کار با کودکان درباره‌ی روش‌های رویارویی با ترس‌هایشان سخن بگوئید و از آن‌ها بخواهید اگر تجربه‌ای در این موارد دارند با کلاس بازگو کنند؛ آنچه رخ داده که باعث شده از چیزی بترسند و تلاش‌هایی که کرده‌اند تا بتوانند بر ترس‌شان چیره شوند. همواره به نکاتی که در ابتدای دستنامه درباره‌ی ترس کودکان به آن‌ها اشاره شد توجه داشته باشید و فضای اعتماد و راحتی را در کلاس به وجود آورید.

هنگامی که کودکان کار می‌کنند به آن‌ها کمک کنید تا از رنگ‌های شادتر در کارشان استفاده کنند. هدف این است که کودکان تصاویری شاد و غیر ترسناک از آنچه به نظرشان ترسناک می‌آید بکشند. می‌توانید کارهای کودکان را برای مدتی در گوشه‌ای از کلاس به نمایش بگذارید.



را پیدا کند. پدر و مادر با حمایت از کودک و اطمینان دادن به او می‌توانند زمینه‌ی مقابله با ترس را در کودک فراهم کنند.

هیچ‌گاه کودک را برای ترسش مسخره نکنید و به او نگوئید که ترسو است. با این کار کودک اعتماد به نفس خود را نیز از دست می‌دهد. هر چه کودک به شما اعتماد کند و ترس خود را راحت‌تر بروز دهد، بهتر می‌تواند با آن مقابله کند.

بگذارید در مورد آنچه سبب ترس او می‌شود با شما صحبت کند تا شیوه‌های روبه‌رو شدن با ترس را فراگیرد.

هنگامی که کودک حادثه‌ای را برای شما تعریف می‌کند، به احساسات او درباره‌ی آن رویداد بیشتر از آنچه اتفاق افتاده توجه کنید.

ترس‌های کودک را تایید کنید ولی در آن مشارکت نکنید. برای نمونه اگر از چیزی ترسناک زیر تختش می‌ترسد به او بگوئید: «می‌دانم از آن چیز زیر تخت ترسیده‌ای ولی بیا با هم نگاه کنیم تا مطمئن شوی آن‌جا نیست.» به او نگوئید چنین چیزی وجود ندارد، بلکه او را مطمئن کنید که آن‌جا نیست.

هنگامی که کودک تان ترسیده است، بنشینید و او را در آغوش بگیرید و با تماس فیزیکی به او آرامش بدهید.

اگر کودک مایل به گفت‌وگو درباره‌ی ترسش نبود، او را وادار به این کار نکنید، اما به او بفهمانید که متوجه ترس او شده‌اید و هر وقت دوست داشته باشد، می‌تواند درباره‌ی آن صحبت کند.

همانندسازی نیز کمک می‌کند تا کودک بر ترس‌هایش غلبه کند. هنگامی که کودک می‌بیند کودک دیگری بر ترس‌هایش غلبه کرده این احساس را پیدا می‌کند که او هم می‌تواند موفق شود. این شخصیت‌ها در دنیای واقعی، فیلم یا کتاب می‌توانند



وجود داشته باشند. به این ترتیب درمی‌یابیم که انتخاب فیلم یا کتاب درست چه اندازه مهم است، زیرا کودک با بسیاری از شخصیت‌های فیلم یا کتاب همانندسازی می‌کند. انتخاب فیلم‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و کتاب‌های پر از خشونت، کودک را پر خاشجو و عصبی و ترس‌هایش را تشدید خواهد کرد. به یاد داشته باشیم کودکان از افراد پیرامون خود نیز می‌آموزند و ترس‌های اطرافیان کودک هم بر او و ترس‌هایش تاثیرگذار است.

فعالیت‌های پیش از خواندن

بازی با سایه‌ها

هدف: بالا بردن دانش کودک

آنچه نیاز دارید: چراغ قوه، مقوا

روی یک تکه مقوا، شکل‌های هندسی گوناگونی (دایره، سه‌گوش، چهارگوش و ...) را رسم کنید و دور آن‌ها را ببرید. کودکان را به کلاس یا اتاقی ببرید که بتوانید فضای آن را تاریک کنید. چراغ‌قوه‌ی پرنوری را روی یک میز رو به دیوار قرار دهید. اشکال هندسی را یک به یک جلو چراغ‌قوه نگه دارید و توجه کودکان را به سایه‌ی روی دیوار جلب کنید. با جلو و عقب بردن شکل مقوایی اندازه‌ی سایه‌ی روی دیوار را تغییر دهید. هدف این فعالیت آگاه کردن کودکان از تفاوت سایه‌های ایجادشده از اجسام با خود اجسام است تا به این درک برسند که سایه‌هایی که می‌بینند ممکن است با شیء واقعی که آن سایه را ایجاد کرده، متفاوت باشد. برای مثال یک سایه‌ی خیلی بزرگ لزوماً به



را انتخاب کنید تا در آن روز درباره‌ی ترسشان صحبت کنند. به کودکان دیگر تاکید کنید که این فعالیت را هر روز یا هفته‌ای یک یا دو روز تکرار می‌کنید تا همه حداقل برای یک بار در آن شرکت کرده باشند. انتخاب کودکان می‌تواند به صورت داوطلبانه، بر اساس حروف الفبا یا روش‌های دیگر باشد. پس از پایان سخنان کودکان، از همه بخواهید به آهستگی چشمانشان را باز کنند. از کودکان دیگر بخواهید اگر تجربه‌ی مشابهی دارند با دوستانشان همدلی کنند و درباره‌ی آن سخن بگویند.

این نشست را در روزهای بعدی هم تکرار کنید تا همه حداقل یک بار در آن صحبت کنند. اگر کودکی مایل بود دوباره در نشست سخن بگوید، این امکان را برای او فراهم کنید، اما کودکان را مجبور به صحبت نکنید.

ترسناک‌ها

هدف: بالا بردن اعتماد به نفس، گفت‌وگو درباره‌ی تجربه‌ها
آنچه نیاز دارید: مقوای A4، کاغذهای رنگی، تکه‌های پارچه، ماژیک، چسب و ...

به هر یک از کودکان یک مقوا بدهید و از آن‌ها بخواهید روی مقوا تصویری از چیزی که از آن می‌ترسند بکشند. اگر کودکان از چیزی نمی‌ترسیدند به آن‌ها بگویید اگر خواهر، برادر یا دوستی دارند که از چیزی می‌ترسد، تصویر آن را بکشند. می‌توانید برای ایجاد گوناگونی در تصویرها خودتان پیشنهادهایی به کودکان بدهید: حشرات، رعد و برق، آمپول و دکتر، تاریکی و سایه و ... مواردی هستند که گاهی کودکان از آن‌ها واهمه



فعالیت‌های پس از خواندن

من هم می‌ترسم و تلاش می‌کنم نترسم

هدف: پذیرش و رویارویی با ترس‌ها

کودکان را به حیاط، سالن یا فضای بزرگی ببرید. از کودکان بخواهید حلقه‌ای تشکیل دهند و همگی دست‌های یکدیگر را بگیرند و روی زمین بنشینند. از همه بخواهید چشمانشان را ببندند، نفسی عمیق بکشند، چشمانشان را بسته نگه دارند و دست‌های یکدیگر را رها نکنند. جمله‌ی اول را خودتان بگویید: «نام من است و هنگامی که کودک بودم از می‌ترسیدم. هرگاه از چیزی می‌ترسم نفسی عمیق می‌کشم و تلاش می‌کنم راهی برای رویارویی با آن بیابم.»

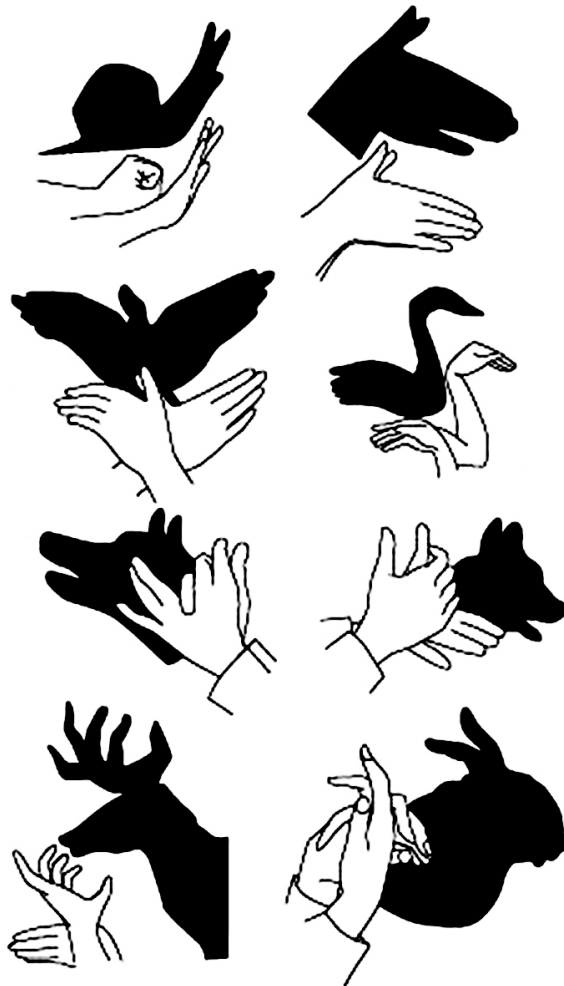
در صورت امکان توضیحات بیشتری بدهید: چرا به نظرتان ترسناک می‌آمد، چگونه توانستید بر ترستان چیره شوید، هنگام ترس از چه چیزها یا کسانی کمک می‌گیرید و

سپس از نفر بعدی بخواهید همین کار را انجام دهد. انجام این فعالیت دقت فراوانی می‌خواهد تا کودکان بتوانند به راحتی از ترس‌هایشان سخن بگویند. هدف این نیست که به این نتیجه برسیم که چیزی ترسناک نیست، بلکه قرار است همه با هم بپذیریم چیزهایی هست که ممکن است از آن‌ها بترسیم و همیشه، کسانی یا چیزهای دیگری هستند که ما هنگام ترس می‌توانیم از آن‌ها کمک بگیریم تا بتوانیم با ترسمان روبه‌رو شویم.

اگر تعداد کودکان زیاد است، پیش از شروع فعالیت ۵ یا ۶ نفر

معنای وجود شیئی به همان اندازه نیست.

با استفاده از الگوهای زیر سایه‌های جانوران را روی دیوار بسازید. بهتر است پیش از انجام این فعالیت با کودکان، آن‌ها را چند بار تمرین کنید تا بتوانید راحت‌تر و بهتر برای کودکان اجرا کنید. هنگام انجام فعالیت برای کودکان بر امکان تفاوت سایه‌ها و شیء تولیدکننده‌ی سایه تاکید کنید.



آشنایی با راسو

هدف: بالا بردن دانش کودک

برای معرفی راسو به کودکان، ابتدا از آن‌ها بخواهید چند جانور را نام ببرند. برای آن‌ها بگویید که در جهان جانوران بسیار زیاد و گوناگونی وجود دارند که هر یک در شرایط و در محیط‌های ویژه‌ای زندگی می‌کنند و جانوران بسیاری هستند که ما ممکن است آن‌ها را ندیده باشیم یا آن‌ها را نشناسیم. سپس برای نمونه از راسو نام ببرید و از آن‌ها بپرسید که آیا پیش از این نام راسو را شنیده بودند یا نه. می‌توانید پیش از نشست، در اینترنت یا کتاب‌ها عکس‌هایی از انواع راسو را جست‌وجو کنید و با خود به کلاس ببرید و به کودکان نشان دهید.

راسوها جانورانی کوچک اندام هستند که بدنی کشیده و باریک، دست و پاهایی کوچک و دمى نسبتاً بلند و پر مو دارند. نوعی از این جانور که در کتاب ایزی و راسو و در این تصویرها آمده،



گندراسو یا راسوی امریکایی نام دارد که تقریباً به اندازه‌ی یک گربه است. ویژگی شناخته‌شده‌ی این جانور شیوه‌ی دفاعی آن است. اگر به راسوی امریکایی حمله شود، برای دفاع از خود پایش را محکم به زمین می‌کوبد و سپس روی دو پا بلند می‌شود و مایع بسیار بدبویی را از غده‌هایی که زیر دمش قرار دارند به بیرون و به طرف دشمن می‌پاشد. به همین خاطر بیشتر جانوران کاری به کار این جانور ندارند. این جانور از حشرات، کرم‌های خاکی، جوندگان کوچک، مارمولک، قورباغه و پرندگان یا تخم آن‌ها تغذیه می‌کند. آن‌ها همچنین برگ، میوه و ریشه‌ی گیاهان، قارچ و علف نیز می‌خورند.

پس از نشان دادن تصویرها به کودکان و دادن توضیحات بالا، برگه‌ای در اختیار کودکان قرار دهید و از آن‌ها بخواهید هر کدام یک راسو بکشند.

