

اقدام پژوهی:

چگونه توانستم دانش آموز محمدمهدی قاری در آموزشگاه شهید یعقوبی را تقویت و درمان کنم؟

نقیسه بابایی کچوئی^۱

^۱ کارشناسی، روانشناسی، دانشگاه پیام نور باغبهاران، ایران

اداره آموزش و پرورش شهرستان چرمهین، آموزشگاه شهید یعقوبی

nfyshbabayy232@gmail.com

شماره تماس: ۰۹۳۰۰۰۲۸۵۱۱

چکیده:

در این اقدام پژوهی به بررسی دانش آموز محمدمهدی قادری، کلاس ششم دبستان که او در طی ۵ سال تحصیلی گذشته از نظر موارد درسی و همچنین انضباطی و حتی فعالیت های فوق برنامه و... جزء برترین های مدرسه بوده است. امسال نیز از نظر درس و نمرات جزء بهترین های کلاس است اما از نظر انجام تکالیف و فعالیت های کلاسی افت شدید دارد و رفتارهایی که از او توسط آموزگار وی مشاهده شده و گزارش داده است باعث نگرانی است. این دانش آموز ابتدای سال ناخون جویدن، و پوست کنی دستان و انگشتان داشته که آموزگار وی رفتارهای او را به خاطر شروع سال تحصیلی جدید، روبروشدن با آموزگار جدید و جابجایی کلاس و جدایی از دوستان چند ساله اش قلمداد کرده که با گذشت زمان و رفع نشدن این رفتارها ارجاع داده شد. اهداف جلسات درمانی مثل کاهش سطح اضطراب تقویت مهارت های مقابله ها و مدیریت اضطراب و علائم بدنی پذیرش موقعیت بوجود آمده افزایش اعتماد به نفس آموزش مهارت های زندگی بررسی شده است.

کلید واژه: اضطراب، دانش آموز، استرس، اعتماد به نفس

مقدمه:

مشارکت در اقدام پژوهی افسردگی شامل مشارکت و رهبری افرادی است که مسائل را تجربه می کنند و از طریق انجام تحقیقات سیستماتیک برای تولید دانش جدید، برای ایجاد تغییرات اجتماعی رهایی بخش اقدام می کنند. این آغازگر ملاحظات کلیدی را برای طراحی یک پروژه بیان می کند. افسردگی یک اختلال شایع است بر خلاف تصور افراد که اغلب خود را سالم تلقی میکنند هر یک به نحوی از اختلالات روانی رنج میبرند و جوانان در وضعیت حادثی قرار دارند. یکی از مسائل محدوده ی تدریس وجود دانش آموزانی است که بنا به دلایل گوناگون از نظر درسی دارای افت بسیار شده و دچار مشکلاتی می باشند. بخشی از تدریس هر معلم خواسته یا ناخواسته مربوط به نکات اخلاقی است. معلم میتواند آموختههای خود را جهت ترکیب نمودن و آنها را در مسیر رضایت دانش آموزان قرار دهد و این بستگی به میزان خلاقیت ذاتی و اکتشافی او دارد. [۱] به هر حال پیش از دانش آموز معلم باید حکمت و فلسفه و نارسائی های زندگی را بداند و به صورت مستقیم یا غیرمستقیم آنها را به فراگیران خود منتقل کند چنانکه پیامبران علاوه بر شناساندن معروف و منکر خود نیز در همه حال مجری آن بودند و این دو از شئون پیامبران است. دانش آموز محمد قادری ناخون جویدن زیاد، پوست کنی انگشت دستان، فراموشی انجام تکالیف، فراموشی کردن کتاب و دفتر، به فکر فرو رفتن و زل زدن به حابی را دارد و در همین حال ناخون جویدن زیاد، سرگیجه های متعدد، درد شدید در قفسه سینه به دفعات، رنگ پریدگی، تنگی نفس، دست خطی که هر روز ریزتر و ناخوانا تر می شود، عدم ارتباط با دوستان جدید و ارتباط با همکلاسی ها، فعالیت کلاسی کم.

اضطراب

اضطراب عبارت است از واکنش یک فرد در مقابل یک موقعیت ضربه آمیز یعنی موقعیتی که زیر تاثیر بالا گرفتن تحریکات اعم بیرونی و درونی واقعی شده و فرد در مهار کردن آنها ناتوان است (دادستان، ۱۳۸۷)

در مکاتب مختلف روانشناسی اینکه اضطراب چگونه به وجود می آید و سازگارهای ایجاد آن چگونه عمل می کند بحث های مختلفی مطرح می (شود). در رویکردهای شناختی، اضطراب عموماً نتیجه طرز تفکر غیر منطقی و غیر عقلانی است (شاملو، ۱۳۷۸)

نظریه پردازان انسانی نگر و هستی نگر به این باورند که اضطراب زمانی بروز می کند که افراد خود را صادقانه مورد نظر و پذیرش قرار نمی دهند و در عوض به افکار و تغییر افکار هیجان های رفتار خود می پردازند از سوی دیگر طرفداران تبیین های رفتارهای بروز اضطراب را بر اساس نظریه های شرطی شدن بررسی می کنند و نظریه پردازان زیست شناختی اضطراب مرضی را در نتیجه نارساکنش وری زیست - شیمیایی در مغز می دانند (دادستان، ۱۳۸۷)

اضطراب را ناشی از تضاد بین برداشت فرد از خود و تجربه هایش می دانست و پرز معتقد بود که اضطراب حاصل فاصله و شکاف میان [۳] [۳] اجزای ۱ حال و آینده است. اریکسون با تاکید بر آموزش و اعتماد و محبت و احساس امنیت در کودکی معتقد بود کودکانی که از ابتدا امنیت را تجربه نکرده اند در مقابل دیگران با اضطراب و ناامنی روبرو می شوند (فرجاد، ۱۳۸۷)

بیان مسئله:

به گزارش آموزگاران سال قبل، محمد مهدی مواردی ناخون جویدن زیاد، پوست کنی انگشت دستان، فراموشی انجام تکالیف، فراموشی کردن کتاب و دفتر، به فکر فرو رفتن را نداشته است و بسیار فعال و منظم بوده است. و مدیر مدرسه نیز او را پسری فعال، درس خوان و منظم معرفی کرد. اطلاعات پیشینه دانش آموز بر اساس مصاحبه با والدین از نظر مراحل رشدی دچار تاخیر رشدی نبوده است و متناسب با مراحل رشدی بوده است. از نظر درسی در حد خیلی خوب بوده است و پسر باهوشی است. تک فرزندی است و پدر گزارش کرد که مادر و پدر در حال جدایی هستند و مدت چند ماهی است که مادر خانه را ترک کرده، این در حالی است که این کودک در سال های قبل از همه نظر از سمت مادر حمایت شده است و در همه دروس او نظارت داشته و حتی کیف او را آماده کرده و تا جلوی کلاس او را همراهی کرده است، حال کودک به یکباره مجبور به مستقل شدن است که به جز کشمکش های والدین، نبود و فقدان مادر، تحمل ناراحتی های پدر و دیگر مشکلات نیز اضطراب او را تشدید کرده است.

اضطراب نوعی هیجان شدید همراه با حالت ناخوشایند و آشفتگی درونی است. فرد مبتلا به این حالت اغلب از رویدادهای قابل پیش‌بینی در آینده که می‌تواند نوعی تهدید محسوب شوند، می‌ترسد اضطراب یکی از شایع‌ترین حالات هیجانی است و زیر مجموعه اغلب اختلالات روانی محسوب می‌شود. این حالت بر تعداد زیادی از افراد تاثیر می‌گذارد. اغلب آن را به شکل ناراحتی، استرس شدید و نگرانی تجربه می‌کنند که زندگی روزمره فرد به میزان قابل توجهی دچار مشکل خواهد شد. وجود مقدار کمی اضطراب در موقعیت‌های استرس‌زا طبیعی است، اما در صورتی که این حالت هیجان مداوم و ناسازگار باشد می‌تواند خبر از یک اختلال روانی بدهد.

ادوارد هالوول در کتاب مدیریت استرس، ما را با بعد تازه‌ای از رویارویی با استرس آشنا می‌کند به ما می‌آموزد که اصلاً نیاز نیست که تمام استرس‌های ممکن را از وجودمان پاک کنیم. در واقع، ما به بخشی از استرس‌هایمان نیازمندیم! استرس‌ها، به دو نوع پربار و منفی تقسیم می‌شوند و گونه‌ی اول، نه تنها مضر نیست، بلکه می‌تواند به ما برای رسیدن به اهدافمان، انرژی بیشتری بدهد. پس مقابله با آثار مخرب استرس، به معنی از میان برداشتن کامل آن نیست بلکه به معنای مدیریت و جهت‌دهی به آن، در راهی سودمندتر است.

کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان هم درست مثل بزرگ‌ترها، می‌توانند با غول استرس، دست و پنجه نرم کنند. در مورد آن‌ها حتی این مسئله حساس‌تر است. چرا که آن‌ها، به اندازه‌ی بزرگسالان قدرت کنترل تنش‌ها را ندارند و البته آگاهی کمتری در ابراز درست آن دارند. نگرانی‌های دوران کودکی، آنقدرها که قبلاً تصور می‌شد، گذرا یا بی‌خطر نیست. کودکان مضطرب، چون نمی‌توانند به خوبی سایر کودکان از عهده کارهایشان برآیند، نگران می‌شوند و این حالت، بر اعتماد به نفس آنها تأثیر درازمدتی می‌گذارد. اغلب به پدر و مادرهایی که می‌کوشند تا به این کودکان کمک کنند، گفته می‌شود که مسئله را زیادی بزرگ می‌کنند یا بیش از حد مواظب فرزندانشان هستند؛ به‌خصوص وقتی کودک رفتار بدی نداشته باشد و جلب توجه نکند. حتی ممکن است برخی افراد متخصص هم با اضطراب‌های دوران کودکی آشنا نباشند و در نتیجه، ناراحتی را درست تشخیص ندهند و درمان مؤثری نکنند. تردیدی نیست که می‌توانیم به کودکان مضطرب کمک کنیم تا مسائلشان را حل کنند. پدر و مادرها نقش مهمی در این میان دارند. استرس واکنش فیزیولوژیک بدن ماست که می‌تواند تعادل روانی ما را بهم بزند و به زبان ساده‌تر، نشاط و پویایی زندگی‌مان را تحت تاثیر قرار دهد. از آنجایی که استرس می‌تواند باعث مشکلات زیادی شود باید قدرت مدیریت آن را داشته باشیم و چون نمی‌توانیم آن را حذف کنیم باید آن را مدی

مراحل درمان

در جلسه‌ی مصاحبه با پدر، از او خواسته شد ابتدا او را یک چکاپ کامل برده و یک آزمایش کامل و نوار قلبی گرفته شود، که این کار انجام شد و از نظر جسمی هیچ مشکلی پیدا نشد و پزشک نیز اعلام کرده بود که به خاطر استرس و تنش‌های اخیر است و قرص پروپرانولول تجویز کرده بود در تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۱ با اجازه پدر دانش آموز و مدیر مدرسه اقدامات لازم در طی چند جلسه شروع شد

اهداف جلسات درمانی:

کاهش سطح اضطراب

تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت اضطراب و علائم بدنی

پذیرش موقعیت بوجود آمده

افزایش اعتماد به نفس
آموزش مهارت های زندگی

جلسه اول: ۱۴۰۳/۸/۱

هدف: تمرکز کودک روی جنبه های مثبت زندگی اش

اطلاعات و شناختی از انواع احساسات دارد با او صحبت شد و انواع برقراری ارتباط اولیه که به خوبی انجام شد، درباره احساسات و اینکه چه احساسات را با مثال برای او توضیح دادم که البته خودش نیز اطلاعات خوبی داشت سپس به او گفتم همه احساسات در ما وجود دارد و عادی است اما اگر از حد خود بیشتر شود باید برای به تعادل رساندن آن اقدام کنیم از او خواستم در هفته پیش چند اتفاق خوشایند که برای او اتفاق را در جدولی بنویسد و روبه روی آن احساسی که در او وجود آمده است را بنویسد.

جلسه دوم ۱۴۰۳/۸/۸

هدف: ارائه تقویت کننده و تکرار رفتار موفقیت آمیز

ابتدا تکالیفی که در جلسه قبل داده بودم را بررسی کردیم، سه مورد از موارد خواست ه شده را نوشت ه بود. سه موقعیت خوشحال کننده و احساسی که تجربه کرده بود، در مورد آنها صحبت کردیم و موقعیت ها را تشریح کردیم و او را برای انجام تکالیفش تشویق کردم.

سپس داستانی با شخصیت پسر بچه ای با موقعیت او برایش تعریف کردم و درباره احساسات و نگرانی هایی که این پسر میتواند داشته باشد صحبت کردیم و درباره احساسات خود محمدمهدی نیز صحبت کردیم. تکلیف این جلسه: مانند جلسه قبل جدولی بکش و دو موقعیتی که از آن میترسی، ناراحت کننده است یا باعث نگرانی تو می شود همراه ه با احساسی که تجربه کردی و درجه آن را بنویس.

جلسه سوم: ۱۴۰۳/۸/۱۵

هدف: آگاهی کودک از نگرانی از چه چیز ترسیده؟ چقدر؟ علانمش چه بوده

تکالیف را بررسی کردیم و درباره اتفاقات ناخوشایندی که نوشته بود صحبت کردیم و درجه ها را چک کردیم. سپس به او گفته شد که ما باید درباره اضطراب ها و نگرانی هایمان بیشتر بدانیم، مثلاً هر اضطراب و نگرانی ممکنه برای هر کس نشانه های بدنی به همراه داشته باشد و ممکنه برای هر فرد متفاوت باشد. تو کدام را تجربه کرده ای؟ و درباره نشانه های جسمی او صحبت کردیم. و به او اطمینان دادم که همه ما حتی من و پدر و مادر هم در موقعیت های اضطراب آور و نگران کننده علانم جسمی را تجربه کرده ایم و تنها تو این تجربه را نداشته ای.

تکلیف: اولین کارت برنامه ترس و نگرانی های او را درست کردیم، او باید ۳ سوال را پاسخ دهد.

۱_ من ترسیده ام؟ از چه چیز

۲_ نمره ترس چقدر است؟

۳_ نشانه های بدنی ام چه بوده است؟

کارت را داخل دفتر تمرین هایش چسباندیم و گفتم هر موقع احساس ترس و نگرانی کردی به این ۳ سوال پاسخ بده. بوده؟ تکلیف ۲: یک جدول بکش ۴ ستون و ۲ ردیف و در هر ستون بنویس: موقعیت نگران کننده، احساسی که داشتی، نمره احساس، علائم بدنی.

جلسه چهارم: ۱۴۰۳/۸/۲۲

گفتگو با پدر محمد قادری

این جلسه با پدر محمد مهدی برگزار شد و سوالاتی از او پرسیده شد.

از چه چیزهایی می ترسد؟ در چه مواردی اضطراب دارد؟ با افراد خانواده چه ارتباطی دارد؟

با دوستان و فامیل؟ چه جاهایی شاد می شود؟ و...

پاسخ های پدر: از برنگشتن مادرش میترسه، از تنهایی به دستشویی و حمام رفتن، اگر من دیر برسم خانه اضطراب می گیرد.

و نیز مطرح کرد که مادر بزرگ محمد مهدی نیز با آنها زندگی می کند و محمد مهدی رابطه خوبی با او دارد. اما در جمع بچه های فامیل خیلی پذیرفته نمیشود چرا که رفتارهای او نسبت به بچه های فامیل بیش از حد مودبانه است و او را تمسخر می کنند. زیاد علاقه به مهمانی فامیل ندارد.

او به شدت به وسایل برقی و تعمیر آنها علاقه دارد و هرگاه وسیله ای برای او بخرم او را خوشحال میکند. شهر بازی او را شاد می کند.

در واقع هدف از این سوالات این بود که در سه موقعیت مختلف رفتار محمد مهدی سنجیده شود. خانواده، مدرسه، مهمانی و بچه های فامیل

در مورد رفتار و برخورد پدر در مقابل رفتارهای محمد را جویا شدم مثلاً وقت هایی که پر خاشگیری می کند شما چه عکس العملی نشان می دهید آیا شما هم پر خاشگیری می کنید یا او را راهنمایی میکنید؟

جلسه پنجم: ۱۴۰۳/۰۸/۲۹

هدف آموزش آرمیدگی به کودک

بعد از ارتباط گرفتن اولیه و صحبت درباره تمرینات جلسات قبل و...

درباره این جلسه صحبت کردیم که به این جلسه آرام سازی گفته می شود یعنی یاد بگیریم موقع داشتن این علائم چه کارهایی انجام دهیم تا آرام شویم و به آرامش برسیم. اولین کاری که می خواهیم انجام دهیم این است که نفس عمیق بکشیم و گفتم اینطوری بدنت وارد مرحله آرام شدن می شود و تو بهتر میتوانی فکر کنی. به او آموزش دادم سه نفس عمیق بکش، از بینی نفس عمیق بگیر طوری که خنگی خوارا حس کنی و بعد از دهان بیرون بده (تنفس دیافراگمی عمیق آموزش داده شد)

دومین کار: آموزش رها کردن عضلات، رها کردن و شل کردن عضلات را آموزش دادم و خواستم به چیزی فکر نکند و روی بدنش تمرکز کند از کف پا شروع کردیم به طرف بالا و عضلات را آرام شل کردیم. همچنین راه های دیگر برای زمانی که احساس نگرانی می کند انجام دهد، مثل بغل کردن پدرش، نقاشی کشیدن، آب دادن گل ها، نوشتن ناراحتی و مچاله کردن، و هر کاری که به آن علاقه دارد و..

در واقع تکنیک توجه برگردانی را به او آموزش دادم، یعنی تمرکز از روی موضوع اضطراب آور برداشته شود و روی یک موضوع خوشایند برود.

سومین راه: آموزش تصویر سازی آرام بخش: چشمانت را ببند و برویم جایی که تو دوست داری و..

جلسه ششم: ۱۴۰۳/۹/۲

آموزش خودگویی مثبت و شناسایی افکار

ابتدا تکالیف جلسه قبل را بررسی کردیم و در مورد تصویر سازی او صحبت کردیم بسیار خوب پیش رفته بود سپس به او گفته شد که می خواهیم یک مهارت جدید یاد بگیریم که به شما کمک میکند که یاد بگیري فکر چی و چطور باعث ترس نگرانی ات می شود. و بازی کارت ها را انجام دادیم و در مورد افکار و احساسات های متفاوت دیگران صحبت کردیم.

تکلیف: افکار اطرافیان خود را حدس بزند و بنویسد.

لیست پذیری محمد مهدی نیز سوالاتی پرسیده شد. که پاسخ گفتند و بیشتر به کارهای تعمیر وسایل میپردازد.

جلسه هفتم: ۱۴۰۳/۹/۱۳

هدف این جلسه تشخیص افکار نگران کننده و افکار غیر نگران کننده است

بررسی تکالیف جلس قبل را انجام دادیم و در مورد افکاری که نوشته بود صحبت کردیم..

در این جلسه کارت مقابله با ترس دو را ساختیم.

این کارت مربوط به افکارمان است و به دوسوال باید پاسخ دهی

۱_ من انتظار دارم که اتفاق بدی بیفتد؟

۲_ چه اتفاقی میخواهد بیفتد.

هر وقت اولین سوال به ذهنت رسید، دومی را پاسخ بده و توضیح دادم که اتفاقی که می نویسی همان فکر توست که میخواهیم بدانیم درست است یا اشتباه؟

کارت را انجام دادیم که در مورد از دست دادن مادرش بود و اینکه او برنگردد و تنها شدن و... و همچنین آمدن دزد به خانه ها موارد را باهم بررسی کردیم و به چالش کشیدیم که تا حدی آن ها برطرف شدند اما همچنان برای برنگشتن مادر نگران است.

حل مسئله را آموزش را به او آموزش دادم و سعی کردیم برای هر مشکلی که مطرح کرده راه حل هایی را پیشنهاد دهیم .

برای این جلسه هم یک کارت درست کردیم، کارت حل مسئله یک مشکل و مسئله چیه؟

۲. چه راه حل هایی میتوانیم داشته باشیم تا مشکل حل شود؟

۳. سود و زیان راه حل را بررسی کن.

۴. بهترین راه حل را چطور انتخاب کنم؟ (راه حلی که بیشترین سود و کمترین ضرر را داشته باشد)

۵. خودت را تشویق کن و به خودت جایزه بده.

وقتی کارت مقابله با ترس دو و حل مسئله را حل کردیم حس خوبی به او داد و به او کمک کرد قوی تر باشد

لیستی که از اضطراب های او تهیه کرده بودیم را به او دادم و این ها را گفتن یادت هست ؟ یکی از آن ها را انتخاب کن و این هفته به همین روش روی انکار کن.

تکلیف: پاسخ به سوالات کارت و تمرین حل مسئله.

جلسه هشتم: ۱۴۰۳/۹/۲۰

بررسی تکالیف هفته قبل و بررسی حل مسئله او که به خوبی انجام داده بود پس بسیار کوشا و باهوشی است.

لیست ترس هایی که داشت و نمره داده بود را به او نشان دادم و گفتم یادت هست به این ها نمره دادی؟ الان به آن ها چند می دهی؟ نمره های

او کاهش یافت، او را تشویق کردم.

در مورد ترس ها و نگرانی هایش صحبت کردیم آن ها را مرور کردیم و مراحلی که طی کردیم را یادآوری کردیم و در مورد تکنیک هایی که انجام دادیم صحبت کردیم و اینکه باید این مراحل را ادامه بده تا اضطراب او کنترل و حتی رفع شود.

در مورد مادرش و اینکه در هر حال و و هر اتفاقی بیفتد او همیشه مادر توست و در کنار توست و دورادور مراقب توست، همینطور که الان به دیدن تو می آید و برای هدیه می آورد او همچنان کنارت می ماند حتی اگر از تو دور باشد و در خانه شما نباشد صحبت بیشتری کردیم. در حال حاضر آموزگار و پدر او گزارش داده است که بسیار منظم تر شده است. ناخون جویدن او کمتر شده و درد ها و علائم بدنی او نیز بسیار

کمتر شده است. از تکنیک های آرام سازی ب ه طور مداوم استفاده میکند، تنفس دیافراگمی، مچاله کردن کاغذ، نقاشی کشیدن و یک گلخانه کوچک نیز برای خود درست کرده است و به ان ها رسیدگی می کند و نبود مادرش در خانه نیز را پذیرفته است. بسیار مسئولیت پذیرتر شده و تلاش میکند ارتباط بهتری با دیگران برقرار کند.

پیشینه: متون باستانی از هند که قدمت آن به ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد می رسد. توصیفاتی از آنچه به نظر می رسد اختلال استرس پس از سانحه پس از یک رویداد آسیب زا است، یافت می شود. این متون حاکی از آن است که اضطراب و اثرات آن بر افراد حتی در دوران باستان نیز (PTSD) شناخته شده و مستند بوده است. تحقیقات درباره اضطراب حدود ۲۰۰۰ سال پیش آغاز شد و منابع قابل اعتماد در هند باستان و جوامع یونانی - رومی ما را با آن آشنا می کنند در متون باستانی از هند که قدمت آن به ۵۰۰۰ سال قبل از میلاد می رسد پس از یک رویداد آسیب زا است، یافت می شود توصیفاتی از آنچه به نظر می رسد اختلال استرس پس از سانحه این متون حاکی از آن است که اضطراب و اثرات آن بر افراد حتی در دوران باستان نیز شناخته شده و مستند بوده است. واژه اضطراب نخست در سال های ۱۹۳۰ در نوشته های فروید نمایان شد و از آن پس بسیار مورد استفاده قرار گرفت و مصطلح گردید. فروید معتقد بود وقتی خاطرات و امیال سرکوب شده ناهشیار کوشش می کنند تا از سطح و ناهوشیاری به سطح هوشیار راه یابند اضطراب به منزله علامت هشدار دهنده پایگاه « من » آشکار می شود و رفتار های نوروژی به عنوان شیوه بیان اضطراب و یا دفاع علیه آن قلمداد می شوند در دهه های اخیر نظریه پردازان خصوصاً رفتار گرایان به مخالفت با این دیدگاه پرداختند و به این نکته توجه کردند که روان آزدگی به گستره (PTSD) ای وسیعتر از آنچه در وضع کنونی، تحت عنوان اختلال های اضطرابی مشخص می شود پوشش می دهد (دادستان، ۱۳۸۷)

نتیجه گیری:

اضطراب زمانی بروز می کند که افراد خود را صادقانه مورد نظر و پذیرش قرار نمی دهند و در عوض به افکار و تغییر افکار هیجان های رفتار خود می پردازند از سوی دیگر طرفداران تبیین های رفتار های بروز اضطراب را بر اساس نظریه های شرطی شدن بررسی می کنند و نظریه پردازان زیست شناختی اضطراب مرضی را در نتیجه نارسا کنش وری زیست - شیمیایی در مغز می دانند. برقراری ارتباط اولیه، درباره احساسات و اینکه چه اطلاعات و شناختی از انواع احساسات دارد با او صحبت کردن و انواع احساسات را با مثال برای او توضیح دادن واطلاعات خوبی که خود داشت باید برای به تعادل رساندن آن را انجام شود.

منابع:

اناری، آسیه. (۱۳۸۶). بررسی اثر بخشی نمایش درمانگری در کاهش نشانه های اختلال اضطراب اجتماعی در کودکان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی

دادستان، پریرخ، اناری، آسیه و صالح صادق پور، بهرام (۱۳۸۶) اختلال و اضطراب اجتماعی و نمایش درمانگری، فصل نامه روان شناسی ایرانی

کاتارینا ماناسیس، ۱۳۸۳، کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان، نشر صابراین.

آلن دوباتن، ترجمه سیدحسین رضوی، (۱۳۹۷)، کتاب اضطراب موقعیت، نشر میلکان

