این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

بسم الله الرحمن الرحیم

موضوع اقدام پژوهی :

کاهش اضطراب احسان و تیک های عصبی ناشی از آن

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

فهرست مطالب

مقدمه ۳
مشخص نمودن مساله و توصیف وضعیت موجود : ۴
گردآوری اطلاعات (شواهد ۱) : ۵
تجزیه و تحلیل و تفسیر داده های (شواهد ۱) : ۷
انتخاب و اجرای راه حل جدید ۸
ایجاد رفتار با استفاده از اصل الگو برداری و بازداری زدایی ۱۰
گردآوری اطلاعات (شواهد۲) : ۱۱
پیشنهادات : ۱۳
فهرست منابع ۱۴

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

مقدمه

تغییر رفتار و رفتار درمانی به مجموعه ی روش ها و فنونی گفته می شود که از یافته های روانشناسی آزمایشی به ویژه روانشناسی یادگیری استخراج شده اند و هدف آنها کمک به رفع مشکلات سازگاری افراد در موقعیت های مختلف زندگی فردی و اجتماعی است . (سیف ، ۱۳۷۸ ،ص ۳۹) . امروزه شیوه های تغییر رفتار از پشتوانه تجربی کافی برخوردارند تا در گستره ی وسیعی در مدارس مختلف مورد استفاده قرار گیرند . آمزگاران ، روانشناسان مدارس ، متخصصان بالینی ، مشاوران و والدین و کسان دیگری که با کودکان دچار اختلال های رفتاری ، درخودماندگی ، ناتوانی یادگیری و کم توانی ذهنی و ... کار می کنند ، می توانند این رویه ها را به شکل موثری به کار بندند .

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

مشخص نمودن مساله و توصیف وضعیت موجود :

مدت ۱۶ سال است که در سمت دبیر ، در آموزش و پرورش استثنایی در شهر ..... مشغول به خدمت می باشم . در ابتدای سال تحصیلی به عنوان مشاور مشاهده نمودم که اکثر دبیران از دانش آموزی به نام احسان که دچار اضطراب شدید و تیک های عصبی فراوان است شاکی هستند . احسان پسری ۱۶ ساله است که در پایه اول مرکز مهارت های حرفه ای مشغول به تحصیل است .

احسان از نظر ظاهر دانش آموزی سفید پوست ، لاغر اندام و دارای قد نسبتاً بلند است .

بررسی مشخصات فردی و خانوادگی احسان فرزند دوم خانواده می باشد و به همراه یک خواهر و پدر و مادر زندگی می کند . پدر و مادر با هم نسبتی ندارند . احسان در بدو تولد دچار زردی بالا می شود و به این دلیل خون وی را تعویض می کنند . او با فرسپس متولد می شود و در اثر زخم جای دستگاه روی سر ، پس از سه ماه در بیمارستان بستری می شود و در دستگاه تحت مراقبت ویژه قرار می گیرد . احسان در سن ۵ سالگی دو بار دچار ضربه ی مغزی می شود .

از کلاس اول دبستان در مدرسه استثنایی بوده و تا ۱۴ سالگی فنوباربیتال مصرف می کرده است و دارای تنفس معکوس در گفتار است . وی دارای بهره هوشی آموزش پذیر بالا است . نسبتاً کم حرف و گوشه گیر به نظر می رسد و در اثر تربیت سختگیرانه والدین ، به خود اجازه ی ابراز وجود نمی دهد . شب ها از خواب

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

می پرد ، فراموشکار است ، به تنهایی نمی تواند حمام کند ، بسیار بد خط است ولی مشکل درسی ندارد اما در انجام فعالیت های مختلف حرکتی بسیار هراسان و مضطرب می شود و سعی در شانه خالی کردن از انجام مسئولیت دارد .

به عنوان مشاور وظیفه داشتم با همکاری همکارانم ، مشکل را تا حد امکان مرتفع نمایم لذا سوالاتم را چنین مطرح نمودم :

۱-چگونه می توان به ایجاد و تحکیم روابط مثبت بین احسان و والدینش کمک کنم .

۲- چگونه می توان احسان را نسبت به آمدن به مدرسه دلگرم کنم .

۳- چگونه می توان ترس و اضطراب ناشی از پاسخگویی به سوالات معلم را کاهش دهم .

۴- چگونه می توان ترس از وسایل کارگاه و انجام کار در کارگاه را در احسان از بین ببرم .

۵- چگونه می توانم تیک های عصبی احسان را کاهش داده و یا ازبین ببرم .

گردآوری اطلاعات (شواهد ۱) :

باید مشکلات را در ابعاد مختلف شناسایی می کردم لذا گردآوری اطلاعات زیر ضروری بود .

۱-کسب مشخصات فردی و خانوادگی دانش آموز که برای این منظور پرسشنامه ای تهیه نمودم .

۲- تعیین میزان بهره ی هوشی دانش آموز که این کار را از طریق آزمون هوشی و کسلر ، لایتر و گودیناف انجام دادم .

۳- فهرست و اولویت بندی رفتار های هدفی که قصد تغییر آنها را داشتم .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۴- شمارش فراوانی دفعاتی که احسان دچار تیک های عصبی می شود به مدت دو هفته .

۵- برگزاری جلسه ی مشاوره با والدین دانش آموز و بررسی مشکل در محیط خانواده .

مشکل دانش آموز در جلسه ی شورای دبیران مطرح شد و دبیران در مورد رفتار های احسان چنین اظهار نظر کردند : ترس از انجام فعالیت های مختلف ، ترس از پاسخگویی به سوالات معلم ، ترس از وسایل کارگاه و گوشه نشینی در کارگاه به علت ترس ، عدم تمایل به حضور در مدرسه ، عدم علاقه به خود و والدین ، احساس عدم توانمندی در انجام مسئولیت هایی که دبیران یا والدین به او محول می کنند ، تیک های عصبی غیر قابل کنترل ، هیجانات شدید که منجر به تنگی نفس دانش آموز می گردد . روابط نسبتاً تیره با والدین خصوصاً پدر .

ارزیابی فعالیت های حرکتی و عضلانی احسان توسط کار درمانگر نشان داد که او مشکلی در این زمینه ندارد .

بهره ی هوشی احسان موید این مسئله بود که وی بهره ی هوشی در سطح آموزش پذیر بالا دارد .

برای انتخاب راه حل جهت تغییر رفتار های نامطلوب احسان به مطالعه ی چند کتاب تغییر رفتار و رفتار درمانی پرداختم و از دبیران ، سرپرست آموزشی و مدیر آموزشگاه در این زمینه کمک خواستم . خلاصه ی راه حل ها به این شرح است :

۱-آگاه کردن احسان نسبت به رفتار های اضطرابی و تیک های عصبی که از خود نشان می دهد .

۲- فیلم برداری از احسان در حین انجام فعالیت های آموزشی که علاوه بر مشاهده ی رفتار های اضطرابی جهت افزایش اعتماد به نفس در وی مطلوب می باشد .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۳- انتخاب یکی از روش های تغییر رفتار با توجه به نوع رفتار نامطلوب احسان

۴- برگزاری جلسات مشاوره با احسان و والدین او به صورت مجزا

۵- انجام مسابقات کوچک جهت رقابت بین هم توان ها به حالت دوستانه و پذیرش احسان توسط دوستان

تجزیه و تحلیل و تفسیر داده های (شواهد ۱) :

پس از گردآوری اطلاعات به این نتیجه دست یافتم که باید چندین رفتار هدف را در طرح درمان قرار دهم ولی باید آنها را اولویت بندی کنم و از رفتار هایی شروع کنم که تغییر در آن ساده تر بوده و موجب دلگرمی خود ، احسان و همکارانم شوم . در ضمن خانواده درمانی را هم باید در طرح درمان قرار دهم زیرا بسیاری از مشکلات احسان ریشه در برخورد های نامناسب والدین در محیط منزل داشت که این مساله را دبیران از میان صحبت های دانش آموز و همچنین طی جلسات مشاوره که با دانش آموز داشتم متوجه شدم . احسان را به مدت دو هفته مورد مشاهده قرار دادم و نمودار خط پایه رفتار های اضطرابی و تیک های عصبی او را ترسیم نمودم . پس از پایان مشاهدات مستقیم و غیر مستقیم به این نتیجه دست یافتم که احسان در یک مشاهده ی ۱۰ دقیقه ای به طور متوسط تیک های عصبی زیر را با فراوانی های ذیل دارا می باشد .

نوع تیک	فراوانی
بر هم زدن پلک ها با شدت زیاد	۵۸
گزیدن لب	۳۰
برهم مالیدن دست ها	۱۴
حرکات ناگهانی سر و گردن و چشم ها در جهات مختلف	۲۰

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

انتخاب و اجرای راه حل جدید

پس از مشاهدات ، والدین احسان را به مدرسه دعوت نمودم و پس از برقراری رابطه ای دوستانه و دو طرفه از مشکلات حادی که احسان در مدرسه با آن دست به گریبان است سخن گفتم . والدین ابراز داشتند که این حرکات در منزل هم به شدت تکرار می شود خصوصاً هنگام تماشای تلویزیون و یا انجام کار های شخصی . آنها همچنین گلایه های فراوانی نمودند در این خصوص که احسان با سایر بچه های فامیل متفاوت است و از پس هیچ کاری برنمی آید . مادر تاکید نمود که احسان مورد تمسخر پدر و رفتار های پرخاشگرانه و توهین آمیز او قرار دارد و پدر گفت که هدفش تربیت احسان است . به والدین گوشزد نمودم که آنها و اطرافیان به طور مستقیم یا غیر مستقیم در بروز مشکلات احسان نقش داشته اند و باید این مشکلات جدی گرفته شود . سطح توانمندی احسان را در نظر بگیرند و خواسته هایشان را متناسب با آن تنظیم کنند . به تمایلات و نیاز های فرزندشان پاسخ دهند او را سرزنش نکنند و با دیگران مقایسه ننمایند . کار های مثبت و او را تایید کنند و با انجام کوچکترین رفتار مثبت مورد انتظار او را تشویق کنند و به هنگام مشاهده ی رفتار های نادرست و عدم توانایی در انجام امور ،شیوه صحیح رفتار را آموزش دهند و او را همانگونه که هست بپذیرند .

از والدین خواستم احسان را نزد روانپزشک ببرند تا اگر لازم بود تحت درمان دارویی قرار گیرد . قرار بر این شد که من مرتباً با خانواده تماس تلفنی داشته باشم تا هم والدین در جریان کار هایی که در مدرسه برای تغییر رفتار احسان صورت می گیرد با خبر شوند و هم مدرسه در جریان امور خانه در ارتباط با احسان قرار گیرد . در یک جلسه آموزشی کلاس درس فارسی به کلاس رفتم و به دانش آموزان کلاس می گفتم می خواهم یک فیلم یادگاری از کلاس درس فارسی بگیرم ، تمام حواستان به درس باشد و اصلاً به دوربین نگاه

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

نکنید و سعی کنید به سوالات معلم به دقت پاسخ دهید تا وقتی کلاس های دیگر به مشاهده فیلم شما می پردازند از دیدن آن لذت ببرند .

حدود ۴۵ دقیقه فیلم برداری نمودم و صحنه های فیلم را بر روی احسان متمرکز نمودم . فردای آن روز احسان را به اتاق مشاوره بردم او قبل از هر صحبتی شروع به گلایه کرد و گفت از مدرسه بدم می آید . از پدرم بدم می آید ، می خواهم سرش را ببرم و باهاش فوتبال بازی کنم و ..... بدون اینکه پاسخ صحبت هایش را بدهم به او گفتم دوست داری فیلمی که دیروز از کلاستان گرفتم را ببینی ؟ با هیجان زیاد گفت : بله و من هم فیلم را به نمایش گذاشتم .

با مشاهده ی خود و تیک های عصبی که در طول فیلم از خود نشان می داد به شدت ناراحت شد و گفت : خانم تو را به خدا از اول فیلم بگیرید، من نمیدانسته ام این شکلک ها را در آورده ام ، خواهش می کنم این فیلم را به کسی نشان ندهید . از شدت اضطراب مرتب دست ها را به هم می مالید . به او اطمینان خاطر دادم که این فیلم را به هیچکس نشان نخواهم داد و نزد من می ماند و قرار نیست کسی آن را ببیند . اکنون او نسبت به رفتار ناآگاهانه ای که انجام می داد آگاه شده بود و تمایل شدید به برطرف کردن آن داشت ولی مسئله ای که وجود داشت این بود که تیک های عصبی ناخودآگاه بود و باید علت تیک برطرف می شد و صحبت درمورد خود تیک ها منجر به درمان نمی شد بلکه اضطراب احسان را بیشتر می نمود .

به احسان قول دادم تا در حد امکان به او کمک کنم تا بتواند این رفتار ها را از خود دور کند . دبیران هم تصمیم گرفتند تا در جهت حل این مشکل تدابیری یکسان اتخاذ نمایند تا هر چه سریعتر مشکل رفتار های نامطلوب احسان مرتفع گردد . جهت کاهش اضطراب و تیک های عصبی از روش الگوگیری و بازداری زدایی استفاده نمودم .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ایجاد رفتار با استفاده از اصل الگو برداری و بازداری زدایی

مشاهده ی الگویی که به یک فعالیت ترس آور مشغول است می تواند به کاهش ترس مشاهده کننده (مددجو) آن فعالیت بیانجامد . کاهش ترس ، ناشی از مشاهده ی الگویی که بدون تنبیه شدن ، به یک فعالیت ترسناک برای مشاهده کننده می پردازد بازداری زدایی نام دارد . (سیف ، ۱۳۷۸ ، صفحه ۳۵۹) روش الگو برداری برای ایجاد رفتار های مختلف هم در موقعیت های آموزشی و هم در موقعیت های بالینی مورد استفاده قرار می گیرد . روش بازداری زدایی با استفاده از الگو برداری در رفتار درمانی کاربرد فراوان دارد . از جمله برطرف کردن ترس افراد از اشیاء ، تعامل اجتماعی ، ایجاد رفتار جرات ورزی و .... از اصل بازداری زدایی استفاده می شود .

تعیین اینکه از چه تقویت کننده ای برای احسان استفاده کنم طبق گفته ی دبیران تشویق های کلامی مد نظر بود و طبق صحبت با خود دانش آموز علاقه ی شدیدش به شکلات کاکائویی را قبلاً بیان نموده بود بنابراین پس از دریافت پاسخ مناسب باید این دو تقویت کننده یعنی تشویق کلامی و خوراکی بلافاصله مورد استفاده قرار می گرفت . از جمله ترس های احسان ، ترس از پاسخ دادن به سوالات در حضور سایر دانش آموزان ، ترس از وسایل کارگاه و همچنین کار در کارگاه بود .

قبل از تشکیل کلاس ریاضیات با دبیر کلاس هماهنگ نمودم که به چه نحوی دانش آموزان را پای تابلو بیاورد تا الگویی برای احسان باشند . بچه ها یکی یکی پای تابلو رفتند و مورد تشویق معلم و بچه های دیگر قرار گرفتند . احسان آخرین فردی بود که برای پاسخگویی به جلوی کلاس فراخوانده شد . معلم ساده ترین سوال ممکن را از او نمود و همه ی دانش آموزان همراه با معلم با گفتن آفرین و کف زدن او را تشویق نمودند . احسان از شدت خوشحالی مرتب دست هایش را بالا و پایین می برد . من هم که در کلاس حضور داشتم شکلات به او جایزه دادم . به دبیران ، مسئولین مدرسه و والدین مرتب گوشزد می نمودم که

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

کوچکترین گام به سوی افزایش اعتماد به نفس و کاهش تیک های عصبی توسط دانش آموز نباید از دید پنهان بماند و بایستی بلافاصله تقویت شود . در ابتدا تمامی رفتار های مثبت به سمت هدف مورد تقویت قرار گرفت ولی پس از یک هفته فاصله ی تقویت ها بیشتر شد . برای مثال در کلاس درس فارسی در ابتدا پس از دریافت هر پاسخ چه غلط و چه صحیح تقویت صورت می گرفت ولی پس از یک هفته ، پاسخ های صحیح مورد تقویت قرار گرفت و کم کم هر چه میزان شرکت در فعالیت ها بیشتر می شد منجر به دریافت تقویت می گردید .

در کلاس های درس حرفه آموزی ابتدا از روش حساسیت زدایی منظم استفاده نمودم . در روش حساسیت زدایی منظم مراجع با موقعیت های واقعی مولد اضطراب مواجه می شود . احسان از وسایل حرفه آموزی به شدت ترس و واهمه داشت و حتی نمی توانست آنها را لمس کند و دچار ترس و اضطراب فراوان می شد . بنابراین محرکات اضطراب آور که وسایل کارگاه بود به تدریج ارائه شد و احسان کم کم آنها را در دست گرفت و با مشاهده ی دوستانش که ضمن انجام کار مورد تشویق قرار می گرفتند ، الگو برداری نموده و تحریک شد که به انجام کار بپردازد و نسبت به یادگیری از خود علاقه بیشتری نسبت به قبل نشان داد. از دبیران محترم کارگاه خواستم تا کار های ابتدایی و بسیار ساده را با احسان شروع کنند تا دچار شکست و یاس و نهایتاً حرکات اضطرابی نشود و پس از انجام کار ، احساس اعتماد به نفس در او تقویت شود و خودپنداره ی مثبت در او تقویت گردد .

گردآوری اطلاعات (شواهد۲) :

مقایسه ی نمودار های قبیل از طرح درمان و پس از آن نشان داد که استفاده از روش های تغییر رفتار در کاهش رفتار های نامطلوب بسیار موثر است و وضعیت را به نحوی مطلوبی تغییر می دهد . از آنجا که احسان رفتار های خود را مشاهده کرده بود و به شدت از دیدن صحنه های تیک عصبی و هیجانی خود

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

ناراحت شده بود ، همکاری خوبی در طول اجرای طرح درمان داشت . به طوری که پس از دو ماه کار تیمی و مداوم اولیای مدرسه و والدین دانش آموز میزان بروز تیک های عصبی احسان به شدت کاهش یافت به طوری که با مشاهده ی وی در یک جلسه ی دقیقه ای میزان تکرار تیک های عصبی به قرار زیر بود:

نوع تیک	فراوانی
برهم زدن پلک ها با شدت زیاد	۲۰
گزیدن لب	۸
برهم مالیدن دست ها	۵
حرکات ناگهانی سر و گردن و چشم ها در جهات مختلف	۶

بنابراین روش الگو گیری و بازداری زدایی و حساسیت زدایی منظم در کاهش اضطراب و تیک های عصبی ناشی از آن بسیار موثر بوده و در صورت ادامه ، از تکرار رفتار نامطلوب به میزان رضایت بخشی کاست خواهد شد . با کاهش اضطراب دانش آموز تغییرات اساسی در خط نوشتاری وی حاصل شد ، هر چند احسان خوش خط نمی نوشت ولی مانند سابق ناخوانا نبود و نسبت به قبل تفاوت چشمگیر داشت . روانپزشک برای احسان دارو تجویز کرد و او را تحت درمان درویی قرار داد . احسان در چند ماه اخیر به مدرسه علاقه مند شده ، در فعالیت ها شرکت می کند ، ارتباط نسبتاً خوبی با والدینش دارد و از شدت حالات هیجانی قبل به میزان زیادی کاسته شده است . مدیریت و دبیران آموزشگاه اقدامات انجام شده را مفید و موثر ارزیابی کردند و در بازدید های کلاسی و مشاهده های غیر مستقیم از بهبود های حاصل شده رضایت کامل داشتند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

پیشنهادات :

۱- نتایج نشان می دهد که جهت کاهش رفتار های نامطلوب و ایجاد رفتار های مطلوب می توان از روش های تغییر رفتار و رفتار درمانی استفاده نمود ولی موفقیت ما در برنامه منوط به انتخاب شیوه ی صحیح تغییر رفتار است .

۲- هماهنگی در اجرای برنامه های تغییر رفتار و رفتار درمانی بسیار موثر است چرا که یک نفر به تنهایی نمی تواند منجر به ایجاد تغییر رفتار شود و کار بایستی به صورت تیمی و گروهی و با همکاری و هماهنگی صورت پذیرد تا نتایج مطلوب حاصل شود .

۳- بهتر است در برنامه ی تغییر رفتار بیشتر از تقویت مثبت استفاده کنیم تا روش های دیگر . تجربه نشان داده موفقیت در کار از این طریق بیشتر است .

۴- بهتر است در جلسات آموزش خانواده روش های اصلاح رفتار به صورت ساده گویا برای والدین شرح داده شود تا ضمن استفاده از آنها به هنگام اجرای برنامه های درمانی به ما یاری رسانند .

۵- معلمان و مشاوران باید دانش آموزان را تیز بینانه مد نظر قرار دهند ، آنها را درک کرده ، مشکلاتشان را شناسایی نموده ، علت یابی کنند و در جهت رفع آن بکوشند .

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

۶- تجربه های موفق معلمان در ارتباط با مسائل آموزشی و تربیتی دانش آموزان در اختیار سایر معلمان قرار گیرد تا در صورت مواجه شدن با موارد مشابه مورد استفاده قرار گیرد و سریع تر بتوانند به راه حل اساسی دست یابند .

فهرست منابع

-اهون بی ، (۱۹۹۴) ، مشاوره با پدران . مادران کودکان استثنایی ، ترجمه محمدحسین نظری نژاد (۱۳۷۶) ، آستان قدس رضوی

- پازان ، موریس (۱۹۹۶) ، روش های ایجاد ارتباط بین اولیا و مربیان ، ترجمه اسماعیل بیابانگرد (۱۳۷۶) ، انتشارات پرنیان .

www.moallemsite.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش این اقدام پژوهی به سایت معلم سایت مراجعه کنید
www.moallemsite.ir

- سیف نراقی ، مریم و نادری ، عزت الله (۱۳۸۰) ، فشار روانی و والید کودکان معلول ، همایش حقوق کودکان و دانش آموزان استثنایی سیف نراقی ، مریم و نادری ، عزت الله (۱۳۷۱) ، دانش آموزان استثنایی ، انتشارات امیر کبیر

- ماهنامه ی خبری ، پژوهش نامه ی آموزشی . ویژه نامه ی معلم پژوهنده . شماره ۲۴ . خرداد ۱۳۷۹ ، پژوهشکده تعلیم و تربیت .

- مک نیف ، جین و همکاران . اقدام پژوهی (طراحی ، اجرا ، ارزشیابی) . (ترجمه محمدرضا آهنچیان ، ۱۳۸۲) . تهران : انتشارات رشد .

نادری ، عزت الله و سیف نراقی ، مریم (۱۳۶۹) . اختلالات یادگیری . تهران : انتشارات امیر کبیر .

American Academy of child & Adolescent Psychiatry . AACAP Facts forfamilies#44 the anxious child . online

Available : http :llwww.aacap.org/puplications/facts fam/anxious child.htm

http//www.discpline help.com