



## شناخت اختلال اضطراب جدایی و روش های مقابله با آن

زینب بازیاری لاری<sup>۱</sup>، علی رهروان<sup>۲</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان مرکز آموزش عالی زینب کبری (س) کازرون، ایران.

۲- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، آموزگار آموزش و پرورش، مدرس مرکز آموزش عالی و دانشگاه آزاد اسلامی

لارستان

### چکیده

یکی از شایع ترین مشکلات کودکان در ابتدای ورود به حوزه تحصیلی، اختلال اضطراب جدایی می باشد، به طوری که ترس جدا شدن از والدین ممکن است تاثیر مخرب در زندگی و سرنوشت شخص داشته باشد. در بحث اهمیت این اختلال اینکه اختلال اضطرابی به طور عمده در دوران کودکی رخ می دهد و در ادامه ممکن است سبب مکتب گریزی و ترس از مدرسه در سنین مدرسه، عدم توانایی به مهاجرت و اقامت در شهر دیگر جهت تحصیلات دانشگاهی در دوره جوانی و پی آمدهای مترتب بر آن، بعضی از شکست ها و ناکامی ها در سنین ازدواج که مستلزم رفتن به خانه ی بخت است، شود که همگی گاهی ریشه در اضطراب جدایی دارند. با این تواریف در این مقاله سعی بر ریشه یابی و ارائه راهکار های موثر جهت پیشگیری و مبارزه با این موضوع داشته ایم، امید است با مطالعه این اصول و به کار بستن آن، بتوانیم با اختلال اضطراب جدایی مقابله کنیم. **واژگان کلیدی:** اختلال اضطرابی، اضطراب جدایی، جدایی کودکان، دل بستگی



## مقدمه

اختلال اضطرابی که به طور عمده در دوران کودکی رخ می دهد، «اختلال اضطراب جدایی» است. اضطراب جدایی مرضی از سنین پیش دبستانی بروز می کند و ممکن است سالیان دراز پابرجا بماند. چنین اضطرابی در هر موقعیتی که احتمال جدایی وجود دارد، شدیداً برانگیخته می شود و فرد را بر آن می دارد تا از موقعیت هایی که مستلزم جدایی هستند، اجتناب کند (دادستان، ۱۳۸۲).

از دیدگاه روانشناختی اضطراب جدایی بخشی از رشد طبیعی کودک است. منشاء این اضطراب به عقیده ی «اوتورانک» روانکاو امریکایی آلمانی الاصل، ضربه ی تولد Birth Trauma می باشد، بدین معنی که فرایند تولد یعنی جدایی از محیط امن داخلی رحمی و پا گذاشتن به دنیای بی ثبات و پر آشوب خارجی، آن هم طی یک روند خشن زایمانی، نخستین تجربه ی اضطراب انگیز برای نوزاد است که در اصطلاح علمی «ضربه ی تولد» نام گرفته و سرچشمه ی تمام اضطراب های جدایی در تمام طول زندگی انسان هاست. به عنوان مثال در سنین شیرخواری به صورت «اضطراب جدایی از مادر» ظاهر می شود، یعنی دور شدن مادر از جلوی چشم کودک برای انجام کاری، مثلاً رفتن او به آشپزخانه با این تصور در کودک که مادرش دیگر بر نخواهد گشت، همراه است و واکنش او در مقابل این جدایی، اضطرابی است که به صورت گریه ابراز می شود که با برگشتن مادر این دلواپسی برطرف و کودک آرام می شود. با گذشت زمان و با دیدن مکرر این صحنه ها، کودک به تدریج اطمینان پیدا می کند که این جدایی ها موقتی است و لذا به مرور زمان این اضطراب جدایی از مادر کاهش یافته و در نهایت از بین می رود که در اصطلاح روانشناختی این روند، حل و فصل شدن Resolution اضطراب جدایی از مادر نامیده می شود. حال اگر به هر علتی اختلالی در این روند طبیعی رخ دهد، یعنی اضطراب جدایی از مادر حل و فصل نشود، هر نوع جدایی در مراحل بعدی زندگی، موجب زنده شدن اضطراب جدایی اولیه می شود، اختلالی که ممکن است تاثیر مخرب در زندگی و سرنوشت شخص داشته باشد.

مهارت یا مراقبت بیش از حد والدین این پیام را به کودک القا می کنند که او از واجهها موقعیت های چالش آفرین (تعارضی) ناتوان است و به این ترتیب احساس عدم امنیت و اضطراب او را تشدید کند (هادسن ۲ و رابی ۲۰۰۱، ۳ به نقل از گاستل، لگرسٹیو فردنیاند، ۲۰۰۸). اختلالات اضطراب کودک تأثیر منفی در چندین حیطه از عملکرد کودک دارد که شامل کارهای تحصیلی، سازگاری اجتماعی و روابط همسالان است. (لیبرمن، لیپ، اسپنس و مارچ، ۲۰۰۶).

مکتب گریزی و ترس از مدرسه در سنین مدرسه، عدم توانایی به مهاجرت و اقامت در شهر دیگر جهت تحصیلات دانشگاهی در دوره ی جوانی و پی آمدهای مترتب بر آن، بعضی از شکست ها و ناکامی ها در سنین ازدواج که مستلزم رفتن به خانه ی بخت است، می تواند ریشه در اضطراب جدایی داشته باشد. شاید دردناک ترین نوع اضطراب جدایی مربوط به پدیده ی مرگ یعنی جدایی از دنیا و تمام تعلقات رنگارنگ زندگی است که معمولاً در سنین کهن سالی و گاهی نیز بعضی زودتر یعنی در سنین جوانی و میان سالی به سراغ شخص آمده و موجب پریشانی و افسردگی آزاردهنده و عوارض دیگر می شود. (وهاب زاده، ۱۳۸۵)



اضطراب جدایی در نوجوانان و دانش آموزان به طور قابل توجهی با فعالیت های روزانه و وظایف آن ها تداخل دارد. کودکان با اختلال اضطراب جدایی معمولاً زمانی به متخصص مراجعه میکنند که اختلال اضطراب جدایی موجب امتناع از رفتن به مدرسه و یا علائم جسمانی شدیدی شده باشد. (کارتی، ۲۰۱۰) بر اساس پژوهشی دیگر میزان شیوع اختلال اضطراب جدایی در میان کودکان و نوجوانان ایرانی ۰.۷٪ - ۱۵.۷٪ گزارش شده است (جلالی و پوراحمدی، ۱۳۹۲). مشخصه های اصلی این اختلال عبارتند از:

اضطراب شدید و نامناسب با سطح رشد فرد در مورد جدایی از خانه یا کسانی که فرد به آنان دلبستگی دارد، که با سه (یا بیش از سه) مورد از موارد زیر مشخص می شود:

- نارضایتی شدید و مداوم در زمانی که جدایی از خانه یا مظاهر اصلی دلبستگی رخ می دهد یا احتمال آن وجود دارد،
- نگرانی شدید و مداوم در مورد از دست دادن یا آسیب دیدگی احتمالی مظاهر اصلی دلبستگی،
- نگرانی شدید و مداوم در مورد از دست دادن یا آسیب دیدگی احتمالی مظاهر اصلی دلبستگی،
- نگرانی شدید و مداوم در مورد اینکه یک رویداد ناگوار باعث جدایی از مظاهر اصلی دلبستگی خواهد شد، (مانند گم شدن یا دزدیده شدن)

- اکراه یا خودداری مداوم از رفتن به مدرسه یا جاهای دیگر به دلیل ترس از جدایی،
- ترس شدید و مداوم یا اکراه از تنها ماندن در خانه یا اماکن دیگر بدون حضور مظاهر اصلی دلبستگی یا افراد بزرگتر،
- اکراه یا خودداری مداوم از خوابیدن بدون حضور یکی از مظاهر دلبستگی و یا خوابیدن در مکانی غیر از خانه خود،
- کابوس های مکرر درباره ی موضوع جدایی،
- شکایت های مکرر از نشانه های ناراحتی بدنی (مانند سردرد، دل درد، تهوع یا استفراغ) هنگامی که جدایی از مظاهر اصلی دلبستگی رخ داده یا احتمال آن وجود دارد،
- مدت دوام این اختلال حداقل ۴ هفته است،
- شروع آن قبل از سن ۱۸ سالگی است. (اسلامی، ۱۳۸۴)

همچنین کودکان مبتلا به این اختلال که رفتارهای چسبندگی و اجتناب زیادی دارند، اغلب رفتارهای مخالف تجویبی نیز نشان میدهند. چنین رفتارهایی باعث بروز مشکل در عملکرد خانواده میشود و در بسیاری از مواقع والدین برای جلوگیری از رفتارهای مخالف تجویبی و پرخاشگری، اجازه اجتناب از موقعیتهای برانگیزاننده اضطراب را به کودک خود میدهند که به نوبه خود باعث تقویت رفتارهای مخرب و نامناسب کودک میشود. (طلایی نژاد و همکاران، ۱۳۹۵) پژوهشهایی که سببشناسی اختلال اضطراب جدایی را بررسی کرده اند به عوامل ژنتیک، عوامل محیطی و عوامل فرهنگی و خانوادگی در شکل گیری این اختلال تاکید دارند. (انجمن روانپزشکی آمریکا ۲۰۱۳)

اختلال اضطراب جدایی بیشتر در اثر استرس های محیطی شدید و در خانواده شکل میگیرد استرسهایی همچون فقدان یا مرگ اعضای خانواده، حیوان خانگی، بیماری فرد یا خویشاوندان مورد دلبستگی فرد، تغییر



مدرسه یا منزل، اتفاقات ناگوار زندگی و یا طاق والدین. (تیو، ۲۰۱۷) از این رو به بررسی موارد زیر جهت کمک بیشتر می پردازیم.

### روش تن آرامی

آرمیدگی یکی از روش های کاربردی در کاهش نشانه های اضطراب است و از طریق مکانیسم عمل خود موجب آرامش کلی فرد میشود. در آرام سازی فرد به وسیله ی انقباض و رها کردن عضلات مختلف بدن و توجه نمودن به احساسات ناشی از تنش، آرامش عضلات و ایجاد تفاوت بین این دو احساس میتواند تمام تیندگیهای عضلانی را از بین برده و آرامش عمیقی را احساس و تجربه نماید (برنستین و بورکوک، ۲۰۰۲).

مکانیسم آرمیدگی در کاهش اضطراب به عنوان مجموعه ای از پاسخ های پیچیده از جمله پاسخ های حرکتی، احساسی، تجربی و رفتار کلامی است. رفتار حرکتی شامل عملکرد عضلات اسکلتی است. پاسخ احساسی شامل تنفس، درجه حرارت و تنش عضلانی است. پاسخ مشاهده ای جست و جو کردن محرکهای محیطی یا تولید محرکهای افتراقی است و رفتار کلامی شامل رفتار صوتی آشکار و پنهان مرتبط با آرمیدگی است که این مجموعه پاسخ ها در کاهش سطوح تنش و اضطراب تاثیر قابل توجهی دارند. (لاندرولد و دانلپ، ۲۰۰۶).

### والدین مقتدرانه مواظب باشند.

دو بعد رفتار مادر، که شامل گرمی یا حساس بودن نسبت به فرزندان و پاسخدهی با ثبات موجب تسهیل در ایجاد احساس کنترل فرزندان و کاهش اضطراب آنان میشود. شخصیت مادر بر اضطراب جدایی کودک تاثیر گذار است.

دو بعد رفتار مادر، یعنی ۱- حساس بودن نسبت به فرزندان و ۲- پاسخدهی با ثبات و ایجاد احساس کنترل فرزندان و سبب افزایش اضطراب در کودک می شود. (عباسی و همکاران، ۱۳۹۵)

برای بیشتر کودکان تصور و حضور در جایی که مادر نیست با میزانی از اضطراب همراه است، ولی کودک توانایی یا احساس توانایی کنترل و مدیریت آن را دارد. در کودک دارای اختلال اضطراب جدایی به نظر می رسد این توانایی یا احساس آن وجود ندارد. از این رو تنظیم و ابراز هیجان ها در رابطه دلبستگی برای کودک دشوار می شود. در این میان سبک دلبستگی مادر و کودک در این موقعیت استرس زا رابطه ی معنی داری با شیوه مقابله آن ها در رویایی با این موقعیت دارد. (سهرابی، ۱۳۹۶)

محافظت مفرط از کودکان در مقابل خطرات قابل انتظار یا با مبالغه در مورد خطرات، مضطرب شدن را به آنان می آموزند. این عاملی است که در بروز اختلال اضطراب جدایی نیز مطرح میباشد. (خانجانی، ۱۳۹۳)

### خانواده درمانی

از جمله عوامل مهم در روند درمان اضطراب جدایی کودکان، نحوه تعامل والدین و دیگر اعضای خانواده است که بر نتیجه درمان کودک اثرگذار است. در این رویکرد والدین و خواهر و برادران کودک با اضطراب جدایی میتوانند با یادگیری برخی اصول صحیح رفتار با این کودکان به اصاح الگوهای رفتاری نادرست آنها کمک کنند. (باندلو، ۲۰۱۷)



والدین برای کمک به فرزندان دارای اختلال اضطراب خود می‌توانند از راهبردهای پیشنهادی زیر استفاده کنند: برای کمک به فرزند خود به‌خصوص برای رفتن به مدرسه، یک برنامه ساختارمند ترتیب دهید و بر طبق آن عمل کنید؛ برای مثال صبحها کمی زودتر کودک را به مدرسه ببرید. برای کمک به شرایط فرزندان با معلم کودک قبل از ورود دیگر دانش‌آموزان صحبت کنید. قبل از زنگ مدرسه با کودک در حیاط مدرسه کمی نرمش و بازی کنید.

فهرستی از افکار مثبت را برای کودک خود طراحی کنید و آنها را در دید کودک قرار دهید.  
 • از برنامه‌های آموزشی فشرده خودداری کنید و بیشتر زمان کودک را به بازیهای مناسب اختصاص دهید.  
 • با کودک خود در مواجهه با شرایط اضطرابی ابراز همدلی کنید و درباره شرایط دشواری که برای او پیش می‌آید نظر خود را بدهید.

• یکی از نکات مهم در زمینه اختلالات اضطرابی، پیشگیری از بروز آن است که والدین باید به این مسئله توجه کنند.

• نکته دیگر مداخله به‌هنگام برای جلوگیری از شدت یافتن و بدتر شدن عائم اختلال اضطراب جدایی در کودک است.

• خانواده باید با برنامه درمانی ارتباط خوبی برقرار کنند و سبک زندگی خود را با آن هماهنگ کنند.

• در صورتیکه والدین دارای هر نوع مسئله روانشناختی از جمله افسردگی، اضطراب یا موارد دیگر هستند لازم است که آنها نیز تحت درمان قرار گیرند؛ زیرا والدین نزدیکترین الگو برای فرزند خود هستند بنابراین سلامت روان آنها نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. به‌طور کلی حمایت صحیح والدین از کودک و نوجوان دارای اختلال اضطرابی نقش بسیار مهمی در بهبود وضعیت این افراد و هماهنگ شدن با این شرایط دارد. راهبردهای پیشنهادی زیر برای والدین طراحی شده‌اند. (پیرزادی، ۱۳۹۷)

### کتاب درمانی

اغلب کودکان برای بیان هیجانات خود، دارای دشواری هستند. کتاب درمانی به کودکان کمک میکند تا با احساسات ترس، گناه یا شرم مربوط به تغییرات خانوادگی که تجربه میکنند، مواجه شوند. (گلادینگ ۱۹۹۱) گلادینگ کتاب درمانی را راهی برای خلاصی از هیجانات محصور شده که ممکن است مانع رشد شخصی سازنده و تعاملات بین شخصی شوند، معرفی میکنند. کتاب درمانی میتواند به رهایی از تنش، فراهمسازی راهبردهای مقابله‌ای موفقیت‌آمیز و بیان احساسات و عقاید درباره مشکل کمک نماید. (ویلسون ۱۹۹۲)

کتاب درمانی فرآیندی سه مرحله‌ای است. در مرحله اول (همگانی‌سازی) کودکان تشخیص میدهند که آنها در این موقعیت تنها نیستند. وقتی کودکان داستانهایی در مورد شخصیت‌هایی با مشکلات را می‌خوانند یا بدانها گوش



میدهند، در می یابند دیگران نیز با مشکلات مشابهی روبرو هستند. در مرحله ی دوم (پالایش) کودکان با شخصیتها و روشهای مقابلهای شخصیتها همانندسازی میکنند.

خوانندگان میتوانند از میان کتابها به نقشها و شخصیتهای جدید گریزی بزنند و با الگوهای زندگی مثال زده شده به صورت جانشینی همانندسازی کنند. خواندن یا گوش دادن به داستانهایی در مورد این موضوعات، فهم کودکان را از این موقعیتها و چالشهای منحصر به فردی که ممکن است آنها برای خود، عضوی از خانواده یا یک دوست تجربه کنند، افزایش میدهد. مرحله آخر در فرآیند کتاب درمانی، آگاهی، موقعیتی است که در آن خود آگاهی و آگاهی فرد دربارهی جهان، افزایش مییابد. (بانکی و همکاران، ۱۳۸۸)

داستانهایی که برای کتاب درمانی استفاده میشود مسائلی را مطرح میکنند که ارتباطی نزدیک با مشکل کودک دارند، و مکانیسمها و راههای مقابلهای را پیشنهاد میکنند که با مشکل کودک ارتباط دارد. شخصیتهای کتاب میتوانند انسان یا حیوان باشند. ولی باید این توانایی را داشته باشند که کودک بتواند زندگی آنها را شبیه به خود فرض کند و جهشی از داستان به زندگی شخصی خود بزند. (آلن ۲۰۰۵)

### بازی درمانی

بازی درمانی نقش چشمگیری در کاهش اختلال اضطراب جدایی دارد. (عبدخدائی، ۱۳۹۰) از آنجایی که «بازی» برای کودکان همانند کلام برای بزرگسالان است و وسیله ی است برای بیان احساسات، برقراری روابط، توصیف تجربیات، آشکار کردن آرزوها و خودشکوفایی (لنדרث، ۱۳۸۱)، در درمان اضطراب جدایی کودکان ترجیح داده شده است که از این روش استفاده شود. بر این اساس متخصصان برای کاهش اضطراب کودکان و کمک به آنها روشهای مختلف درمانی را مورد بررسی و پژوهش قرار داده اند «بازی درمانی» به عنوان یک ارتباط بین فردی پویا بین کودک و یک درمانگر آموزش دیده در فرآیند بازی درمانی توصیف می شود که رشد یک ارتباط امن را برای کودک تسهیل می نماید تا کودک به طور کامل خود را بیان کند. (لنדרث ۲۰۰۲، ۸؛ به نقل از ری، ۲۰۰۴). از طریق بازی درمانی، کودک می تواند مهارت های مهار خود را بهتر فراگیرد (پورت، هرناندز-ریف و جسی، ۲۰۰۷). بازی درمانی نتایج پایداری را بر جای می گذارد، غلبه بر اضطراب مهارتی است که نیاز به تمرین و تکرار دارد تا به صورت رفتار عادی درآید. با بازی درمانی کودکان این راهبردها را در دراز مدت بهتر بکار می گیرند و در مدت زمان طولانی تر با موقعیت های جدایی بیشتری رو به رو می شوند. (جلالی، ۱۳۹۰)

### راهکارهای مرحله ای

الف - ایجاد اعتماد از راه تماس چشمی، گوش سپردن به کلام فرد، توجه بی قید و شرط و کمک صمیمانه در بیان احساسات

ب - افزایش اعتماد به نفس برای غلبه بر ترسها و نگرانی ها ج - آموزش تکنیکهای آرامش برای کاهش اضطراب در کمک به مراجع برای صحبت کردن در مورد نگرانی های خود به منظور کاهش آنها ه - کاربرد تکنیکهای پسخوراند زیستی به منظور افزایش آرامش و کاهش اضطراب و هدایت فرد برای بودن با دوستان و صرف مدت زمان طولانی با آنها



- ز- بررسی کارهایی که فرد در روزهای جدایی از والدین انجام میدهد (بدون اینکه واکنشهای بدخلفی را نشان دهد و تقویت واکنشهای مثبت در روزهای جدایی .
- ح - تشویق فرد به شرکت در برنامه های آموزشی و ورزشهای دفاعی به منظور افزایش مهارتهای دفاع از خود
- ط. بکارگیری تمرینهای رفتاری و بازی نقش، به منظور یادگیری مهارتهای اجتماعی و کاهش اضطراب
- ی - استفاده از بازی و ورزشهای جمعی به منظور غلبه بر کمرویی و برقراری ارتباط با همسالان و دادن کارهای مشکل به آنها برای رشد اعتماد به نفس و عزت نفس در آنان .
- ک - تشویق فرد به منظور ملاقات دوستانه و رفتارهای مستقلانه ای که در موقعیتهای جمعی از خود نشان می دهد .
- ل - از فرد خواسته شود تصویر منزلی را ترسیم کند. سپس از او گفته شود که تصور کند درون منزل زندگی میکند و در عین حال توصیف کند، والدین چه کمکهایی می توانند به او بکنند که فرد بر نگرانیهای خود غلبه کند .
- م - بکارگیری گام های FEAR (به ضمیمه دو مراجعه شود) ۳ کار با والدین
- الف - هدایت و راهنمایی والدین برای محدود کردن کج خلقی و گریه بچه ها و تشویق آنها برای محدود کردن رفتارهای وابسته متقابل .
- ب - فراهم کردن جایزه و پاداش توسط والدین برای تشویق فرد که واکنشهای مرتبط با جدایی را در خود کنترل نماید .
- ج - تشویق والدین به گردش رفتن در بیرون از شهر بدون اینکه کودکان حضور داشته باشند. در ابتدا این گردشها باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه باشد و به تدریج طولانی تر شود تا کودکان تحملشان بیشتر شود. در این خصوص بچه ها بایستی آموزش آرامش و تنفس عمیق و بازی با همسالان را یاد گرفته باشند تا در زمان جدایی آرامش خود را حفظ کنند .
- د به کودک قول پاداش و جایزه داده شود تا شبها در اتاق خود مانده و به تنهایی بخوابد .
- ها - قرارداد شئی مانند یک عروسک را در رختخواب کودک فراموش نکرده و چنانچه لازم باشد داستانهایی از شجاعت بچه ها و مقابله با تنهایی توسط آنها را قبل از خواب تکرار نماید. از کمک به والدین و کودک برای کسب اطلاعات لازم راجع به بیماریهای جسمی و مشکلات مرتبط با آنها
- ح - انجام جلسات خانوادگی برای ایجاد تحرک و پویایی در خانواده و مشخص کردن مکانیسم ترس ناشی از جدایی به عنوان یک شیوه مقابله و کنترل والدین و یا گریز از نگرانی
- ک - مشخص کردن نقش هر یک از افراد خانواده در یک نقشه خانوادگی به منظور کاهش نگرانی های مراجع .
- ی - مشورت و راهنمایی والدین در خصوص ایجاد مرزهای رفتاری و تعیین حدود تنهایی و خلوت آنها .
- ک - بررسی همه جانبه فشارهای خانوادگی که منجر به ترسهای غیر منطقی و تشدید وابستگی ها می شود .
- ل - شناسایی و ارجاع والدین برای مشاوره خانوادگی به منظور حل اختلافات و ناسازگاری افراد
- م - آموزش ارتباط موثر فرد و والدین او و راهنمایی فرد و والد هدف (والدی که سوژه وابستگی است) تدوین داستانهایی که منجر به کاهش ترس شده و استفاده از عروسکهایی که در جلسات درمان خانوادگی در درون خانواده منجر به بهبود روابط والد و فرزند می شود. (بهرامی پور و همکاران، ۱۳۸۸)



### بحث و نتیجه گیری:

با توجه آنچه الان گفته شد اضطراب جدایی در نوجوانان و دانش آموزان به طور قابل توجهی با فعالیت های روزانه و وظایف آن ها تداخل دارد. از این رو توجه به چند تکنیک و روش در این مقاله قابل اهمیت است ، یکی از روش های مقابله با این اضطراب آموزش والدین در سطح گسترده و استفاده از روش های تن آرامی می باشد به طوریکه مکانیسم آرمیدگی در کاهش اضطراب به عنوان مجموعه ای از پاسخ های پیچیده از جمله پاسخ های حرکتی، احشایی، تجربی و رفتار کلامی است. در دیگر بحث دانستیم شخصیت مادر بر اضطراب جدایی کودک تاثیر گذار است ، همچنین والدین و خواهر و برادران کودک با اضطراب جدایی میتوانند با یادگیری برخی اصول صحیح رفتار با این کودکان به اصاح الگوهای رفتاری نادرست آنها کمک کنند. تکنیک دیگری جهت کاهش اضطراب جدایی کتاب درمانی میتواند به رهایی از تنش، فراهمسازی راهبردهای مقابلهای موفقیتآمیز و بیان احساسات و عقاید درباره مشکل کمک نماید. در بحث بازی درمانی، کودک می تواند مهارت های مهار خود را بهتر فراگیرد. که بازی درمانی نقش چشمگیری در کاهش اختلال اضطراب جدایی دارد.





## منابع

- اسلامی، فرزانه، ۱۳۸۴، آشنایی با اختلال اضطراب جدایی، تعلیم و تربیت استثنایی، ۴۲، ۷۵
- بانکی، یاسمن، امیری، شعله، اسعدی، سمانه، ۱۳۸۸، اثربخشی کتاب درمانی گروهی بر میزان اضطراب جدایی و افسردگی در کودکان والدین طلاق گرفته، دانشور رفتار، ۳۷، ۳
- بهرامی پور، منصوره، آتش پور، سید حمید، ۱۳۸۸، اضطراب جدایی و درمان، فصلنامه تازه های رواندرومانی، ۱۵، ۵۲، ۶۲
- پیرزادی، حجت، ۱۳۹۷، اختلال اضطراب جدایی، ویژگی ها، سبب شناسی و راهکارهای درمانی، تعلیم و تربیت استثنایی، ۱۵۳، ۳۷
- جلالی، سلیمه، مولوی، حسین، ۱۳۹۰، تأثیر بازی درمانی بر اختلال اضطراب جدایی کودکان، روانشناسی، ۱۴، ۵۶، ۳۷۰
- جلالی، محسن و پوراحمدی، الناز، ۱۳۹۲، شیوع اختلالات اضطرابی در میان کودکان - ۱۰ ساله در گرگان، انجمن روانپزشکی اروپا، ۲۵، ۱
- خانجانی، زینب، هداوندخانی فاطمه، ۱۳۹۳، رابطه ابعاد شخصیت مادر با برونسازي و درونسازي کودک، روانشناسی معاصر، ۱، ۵۹، ۱۰۳
- دادستان، پریرخ، ۱۳۸۲، روانشناسی مرضی تحولی، از کودکی تا بزرگسالی، جلد اول، تهران، سمت.
- سهرابی، عزیزاله، ۱۳۹۶، پیش بینی اضطراب امتحان بر حسب اضطراب جدایی دانش آموزان سال ششم ابتدایی شهر هشت بندی، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، ۳، ۳، ۵۶
- طلایی نژاد، نعیمه، قنبری، سعید، مظاهری، محمدعلی، عسگری، علی، ۱۳۹۵، ویژگیهای مقدماتی مقیاس سنجش اضطراب جدایی، روان شناسی تحولی روان شناسان ایرانی، ۴۷، ۲۲۶
- عباسی، زهره، امیری، شعله، طالبی، هوشنگ، ۱۳۹۵، مدل یابی اضطراب جدایی کودکان بر اساس شخصیت مادر، طرحواره های ناسازگار کودک، پژوهش نامه استان قم، ۱۰، ۱۵۴
- عبدخدائی، محمدسعید، صادقیاردوبادی، آفرین، ۱۳۹۰، بررسی میزان اضطراب جدایی کودکان و اثربخشی بازی درمانی با رویکرد رفتاری - شناختی بر کاهش آن، روانشناسی بالینی، سوم، ۴، ۵۶
- وهاب زاده، جواد، ۱۳۸۵، حافظ شناسی حافظ و اضطراب جدایی، مجله حافظ، ۲۹، ۷۸
- Allen Heath, M. (۲۰۰۵). *Bibliotherapy: A Resource to Facilitate Emotional Healing and Growth*. School Psychology International, ۲۶(۵), ۵۶۳-۵۸۰
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM-۵®). American Psychiatric Pub; ۲۰۱۳ May ۲۲
- Bandelow B, Michaelis S, Wedekind D. *Treatment of anxiety disorders*. Dialogues in clinical neuroscience. ۲۰۱۷ Jun; ۱۹,۲:۹۳.
- Bernstein, D.A and Borkovec, T.D (۲۰۰۲). *new directions in Progressive relaxation training: A guide book for helping professionals*. West port.CT:Preager publishers



- Carthy, T. Horesh, N. Apter, A. & Gross, J.J (۲۰۱۰). Patterns of Emotional Reactivity and Regulation in Children with Anxiety Disorders, *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, Vol. ۳۲, No. ۱, (March ۲۰۱۰b), pp. ۲۳-۳۶.
- Davis, K., & Wilson, T. L.Y. (۱۹۹۲). Bibliotherapy and children's award-winning books. ERIC Document Reproduction Service, No. ۳۰۴ ۴۷۰
- Gastel, W.V., Legerstee, J.S, & Ferdinade, R.F. (۲۰۰۸). The role of perceived parenting in familial aggregation of anxiety disorder in children. *Anxiety Disorder*. Article in press.
- Gladding, S.T, & Gladding, C. (۱۹۹۱). The ABCs of bibliotherapy for school counselors. *The School Counselor*, ۳۹, ۷-۱۳
- Landreth, G.L, Ray, D.C, & Bratton, S. (۲۰۰۹). Play therapy in elementary school. *Psychology in the School*. ۴۶(۳):۱-۹.
- Lieberman, L.C., Lipp, O.V., Spence, S.H., & March, S.(۲۰۰۶) Evidence for retarded extinction of aversive learning in anxious children. *Behavior Research and Therapy*. ۱۴۹۱-۱۵۰۲
- Lundervold, D.A. Dunlap. A. L. (۲۰۰۶). Alternate Forms Reliability of the Behavioral Relaxation Scale: Preliminary Results. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*. Volume ۲, No. ۲. ۲۴۰-۲۴۵.
- Porter, M. L., Hernandez- Reif, M., & Jessee, P. (۲۰۰۷). Play therapy: A review. *Early Child Development and Care*. Taylor & Francis.
- Thibaut F. Anxiety disorders: a review of current literature. *Dialogues in clinical neuroscience*. ۲۰۱۷ Jun; ۱۹,۲:۸۷