

أساليب العلاج الانتقائي المستخدمة في البرنامج العلاجي للتخفيف من أعراض القلق تفسر المدرسة السلوكية المعرفية أن جزءاً كبيراً من الاضطرابات النفسية والسلوكية يعود بسبب شعورنا بمشاعر مختلفة من مثل القلق والحزن. يتم تدريب الفرد على التنفس العميق الذي يتطلب أن تنخفض أضلاع القفص الصدري مما تدفع بالحجاب الحاجز الذي يمرر الهواء إلى البطن فينتفخ. وأن يضع اليد اليمنى على الصدر واليد اليسرى على البطن. يطلب من الطفل أخذ شهيق ثم زفير ويطلب منه أن يلاحظ حركة صعود وهبوط البطن. وانتفاخ البطن مثل البالون عند الشهيق وعودته لسابق عهده عند الزفير. التصور الموجه Guided Visualization ويؤدي هذا النوع من الاسترخاء إلى خفض ضغط الدم ومستوى التوتر في الدم ويعمل على تهدئة الجسم والعقل وذلك من خلال تصور لمشهد بسيط يحتوي على مكان هادئ مع إغماض العينين والتركيز على التنفس العميق في البداية ومن ثم التخيل. ثم نطلب منه تذكر صورة تشعره بالراحة والاسترخاء ويجب أن لا تكون مرتبطة بشيء محزن أو مخيف. ثم نطلب منه استدعاء لحظة شعر بها بالسعادة نعطي الطفل الوقت لتخيل الصورة ونسألهم إن استطاعوا استدعاء هذه الصورة؟ ثم نطلب منهم إغلاق العينين، قد يكون هناك رائحة مميزة مرتبطة بهذه الصورة هل تشتمها؟ أو قد يكون هناك أصوات أشخاص محيطه بهذه اللحظة، يشعروا أنهم قادرين على ذلك. كتابة الرسالة وكتابة الرد فبعض الأطفال لا يستطيعون التعبير جيداً عن مشاعرهم فيحتاجون وسائل قد تسهل عليهم التعبير عنها ليستطيعوا أن يشاركوا المعالج أو أفراد المجموعة الآخرين بخبرتهم. ويساعد استخدام الكتابة المعالج في فهم ما يدور في داخل الفرد من أفكار لا يستطيع التعبير بسهولة وتعكس الكتابة ما وراء الأحداث، وتأثيرها على حياة الفرد وما تتركه من مشاعر داخلية وأفكار والتي قد يكون غير واع لها. يجب المحافظة على الهدوء ولحظات من الصمت حتى يعبروا عن ما في داخلهم براحة. وتطلب منهم أن يتخيلوا أن هذا الشخص قد قرأ الرسالة التي كتبوها ويريد أن يكتب رداً عليها. ثم يُطلب من الأطفال المشاركة وإعطاء الفرصة لكل فرد في المجموعة أن يشارك بقراءة رسالته و الرد على الرسالة بصوت مرتفع لبقية الأعضاء . وأن هذه الطريقة فعالة ويستطيع الطفل استخدامها متى شعر بأن هناك أمور يود مشاركتها لشخص ما وهذا الشخص غير قريب منه، التواصل مع أرض الواقع Grounding technique مساعدة الفرد لإعادة التواصل مع الوقت الحاضر وذلك بضبط الحواس المختلفة (اللمس والنظر والاستماع مع الواقع وذلك بالتركيز على ما يلاحظه في البيئة المحيطة ويطلب من الفرد الحديث عن التفاصيل قدر المستطاع خصوصاً في حالات الحزن والخوف والقلق (2009) , نطلب من الطفل أن ينظر حوله للمكان. التواصل مع أرض الواقع Grounding technique مساعدة الفرد لإعادة التواصل مع الوقت الحاضر وذلك بضبط الحواس المختلفة (اللمس والنظر والاستماع مع الواقع وذلك بالتركيز على ما يلاحظه في البيئة المحيطة ويطلب من الفرد الحديث عن التفاصيل قدر المستطاع خصوصاً في حالات الحزن، نطلب منه أن ماذا يرى حوله؟ ما هي يسمي الألوان التي يراها؟ سؤاله عن اليوم التاريخ، استخدام الرسم للتعبير عن القلق: إلا أن طريقة التعبير عن هذه المشاعر والانفعالات قد تبدو مختلفة عند الأطفال خاصة الذين لا تؤهلهم قدراتهم اللغوية من التعبير الدقيق عما يشعرون ويرغبون في تحقيقه من حاجات، وحتى لو امتلك بعض الأطفال اللغة السليمة للتعبير إلا أن هناك الكثير من الأمور التي تمنعهم من التعبير الصريح بها نظراً للقيود الاجتماعية المفروضة عليهم من الكبار، لذلك كان الفن والرسم والتلوين في مراحل الطفولة المبكرة وسيلة فعالة لفهم مكونات الأطفال ودوافعهم ومشاعرهم، وعلى هذا يكون الرسم أداة مناسبة لإقامة الحوار وتحقيق التواصل مع كل الأشخاص على حد سواء، لذا يوصى بعض علماء النفس باستخدام الرسم مع الأطفال الذين يعانون من سوء التوافق الاجتماعي والانفعالي ومن لديهم مشكلات سلوكية، يتم إمعان النظر في رسومات الأطفال وفحواها ونسألهم عنها ونتفحص الألوان التي يستخدمونها والخطوط من حيث الدقة والعمق، الجمعي وفيه يقدم المعالج جرعة قرائية علاجية لمجموعة من الأفراد الذين يعانون من مشكلات متشابهة أو قريبة من بعضها البعض، ويهدف هذا النمط من العلاج إلى تنمية وعي الفرد بذاته وبمشكلاته من خلال تقديم المعلومات اللازمة عن طريق القصة زيادة فهم الفرد لمشكلاته وتدعيم ثقة الفرد بذاته وإمكانياته، الحديث الإيجابي للذات Positive self talk كأن تقول لنفسك أنا سعيد تطلب الباحثة من الأطفال التفكير في جملة يستطيعوا أن يقولوها لأنفسهم وتبعث فيهم القوة والشجاعة ويطلب من كل منهم مشاركة جملة أمام الجميع. فيما يلي عرض للدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة المتمثلة ببرنامج علاجي جمعي انتقائي لعلاج اضطرابي القلق والاكتئاب لدى أطفال دور الرعاية. في دراسة قام بها عباس (١٩٩٠) والتي هدفت إلى تخفيض مستوى القلق لدى أطفال المرحلة الابتدائية باستخدام الرسوم مع الأطفال ذوي المستويات العالمية من القلق.