

# التغيرات النفسية في زمن الوباء ودور مهارات التفكير الإيجابي كرؤية نفسية لإصلاح ما أفسدته الجائحة

بحث مقدم الى مؤتمر

"التحول الرقمي وآفاق جديد لتربية وتعليم الطفل  
في مرحلة الطفولة المبكرة"

Digital Transformation and New Horizons of  
Early Childhood Education

المنعقد يوم الاثنين ٢٤/٥/٢٠٢١ (Online)

اعداد

د. سها عبدالوهاب بكر أبووردة

مدرس علم نفس الطفل

كلية التربية للطفولة المبكرة

جامعة المنصورة

## التغيرات النفسية في زمن الوباء ودور مهارات التفكير الإيجابي كرؤية نفسية لإصلاح ما أفسدته الجائحة

د. / سها عبدالوهاب بكر أبووردة \*

### ملخص:-

تناقش الورقة الحالية بعض التغيرات النفسية التي طرأت جرّاء جائحة فيروس كورونا المستجد (covid-19)، والتي أثرت على الأطفال بشكل خاص، كما تتناول الورقة أيضا إقتراح لكيفية التعامل مع الأطفال فيما بعد الجائحة، الأمر الذي يعد أو يعتبر مجالا من مجالات التأهيل النفسي إعتقادا على مهارات علم التفكير الإيجابي، لإصلاح ما أفسدته الجائحة في التكوين النفسي لأطفالنا، من أعراض نفسية كالقلق، والمخاوف، والإكتئاب، والإنسحاب ، وغيرها ومحاولة تقديم إقتراح لدور كل مهارة كمحاولة للإصلاح.

**كلمات مفتاحية:** التغيرات السيكولوجية - التفكير الإيجابي

### Abstract:

The present paper discusses some of the psychological changes that occurred as a result of the out break of (covid-19). Which affected children in particular, the paper also deals with a proposal to use positive thinking skills to fix what has corrupted in the psyche of our children. From anxiety, fears, depression ,and whispers.

**Key words:** Psychological changes – Positive thinking

\* مدرس علم نفس الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

## التغيرات النفسية في زمن الوباء ودور مهارات التفكير الإيجابي كرؤية نفسية لإصلاح ما أفسدته الجائحة

د. / سها عبدالوهاب بكر أبووردة \*

### مقدمة:

يعتبر التفكير الإيجابي من الموضوعات الحديثة على دراسات علم النفس، والتي خصص لها مجال من مجالات علم النفس يسمى علم النفس الإيجابي والذي بدأ مع بداية الثمانينات وبرز بشكل كبير في تسعينيات القرن الماضي على يد (مارتن سيلجمان) وآخرون، باعتبار أن الإيجابية هي بداية طريق النجاح والسواء النفسى فإن التفكير الإيجابي يؤدي إلى الأفعال والسلوكيات الإيجابية في غالبية شؤون الحياة.

ومن خلال ذلك فإن التفكير الإيجابي يعد برمجة الفرد نمط تفكيره وتحويله للجانب الإيجابي المنتج، فهو أن يستخدم الفرد قدرة عقله الباطن (اللواعى) للتأثير على حياته العامة بطريقة تساعده على بلوغ آماله وتحقيق أهدافه (مصطفى، ٢٠٠٣).

كما يعد التفكير الإيجابي نمط من أنماط التفكير التي يبتعد فيها الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة والتي توجه أفكاره ومشاعره بشكل سلبي، من خلال خلق أفكار ترتبط إرتباطا وثيقا بالإستبصار والإبتكار (Stall ard,2002, 69)

\* مدرس علم نفس الطفل - كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة المنصورة

وبالتالي فإن التفكير الإيجابي هو طريق لتخفيف الأفكار السلبية ونتائجها الوخيمة على الفرد وبخاصة الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة.

وتعد تنمية التفكير الإيجابي لدى الأطفال من أهم أدوار الآباء وكذلك مقدمي الرعاية والمعلمات، حيث يشير (عصفور، ٢٠١٣، ١٥) أن السبب في وجود التفكير الإيجابي لدى الطفل من عدمه يرجع إلى ظروف التنشئة الاجتماعية من خلال (الأسرة، الروضة، جماعة الأقران، ووسائل الإعلام).

ومن يتسم بالتفكير الإيجابي لا يتجاهل الأفكار السلبية ولا يجعلها تسيطر عليه، بل يحولها لمنطلق قوة ونقطة للبداية الجدية (quilliam,2003,6)

ومما يؤكد أهمية التفكير الإيجابي في مرحلة الطفولة المبكرة أنه يمكنه من القدرة على الحديث الذاتي الإيجابي وتقبله لذاته ومن ثم القدرة على تحمل المسؤولية الشخصية وقدرته على التخيل ، وذلك بما يتناسب مع عمره وكذلك يمكنه من إصدار إنفعالات تتناسب مع الموقف و إيجابية هذه الإنفعالات .

وهذا ما أكدت عليه دراسة (Bamford,2009) والتي هدفت إلى تحرى أثر التفكير الإيجابي في الإنفعالات والتفاؤل لدى الأطفال من سن (٥-١٠ سنوات) وباستخدام مقياسا للتفكير الإيجابي بينت النتائج أن الأطفال مرتفعي التفكير الإيجابي كانوا أكثر إيجابية وفي إنفعالاتهم و أكثر تفاؤلا من أقرانهم منخفضي التفكير الإيجابي.

ومع ذلك كله اتجهت الورقة الحاليه لطرح اقتراح لاستخدام التفكير الايجابي في اصلاح بعض التغيرات النفسيه التي أحدثتها الجائحة.

هذا ما يؤكد على ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الأطفال منذ الصغر، وذلك لأن المجتمعات في أمس الحاجة إلى أفراد يتسمون بمهارات التفكير الإيجابي ويمتلكون نظرة تفاؤلية وقدرة على تجنب الأفكار السلبية الهدامة وتخطيها.

### نشأة التفكير الإيجابي:

- يشير التفكير الإيجابي إلى مفهوم امتلاك الفرد لعدد من التوقعات الإيجابية المتفائلة اتجاه المستقبل ، واقناعه بقدرته على النجاح، حيث أن الأفراد يميلون إلى أحد نمطى التفكير اما التفكير التفاؤلى وهو التفكير الإيجابي، أو التفكير التشاؤمى وهو التفكير السلبي، والتفكير الإيجابي يعتبر نمط التفكير التكيفى الذى يبتعد فيه الفرد عن أخطاء التفكير الهدامة والتي يحملها في بعض المعتقدات التي توجه أفكاره ومشاعره بشكل سلبي (سليجمان، ٢٠٠٦، ١٠٧).

- ويعد (نورمابل ) أول من أرسى المفاهيم الحديثة للتفكير الإيجابي وقد عاش في فترة الحربين العالميتين وحقبة الكساد الكبير، وتعد المدرسة المعرفية هي أساس تفسير التفكير الإيجابي مثل نموذج (Ellis) و (Krike) حيث يفسران ذلك بأن هناك ثلاثة مجموعات متشابكة هي المعرفة الداخلية والايمان والعلاقة الشخصية والروحانية بإندماجهم معا مع جانب الخبرة تكون المحصلة تفكير الفرد بشكل إيجابي.

- وبالصدفة البحتة فإن السبب في ظهور مصطلح التفكير الإيجابي هو طفلة في مرحلة الطفولة المبكرة في سن خمس سنوات وهى (نيكى) ابنة (سليجمان) والتي كانت تحاول لفت انتباه والدها وهو يقوم بالعناية بالحديقة،

فقام بزجرها كما كان يفعل دائما فقالت له الطفلة : أنى استطعت وبمجهود ذاتى أن أتخلص من بكائى المتكرر في سن الثالثة والرابعة والحين أصبحت في الخامسة ولا حاجة لأن يكون هكذا سبب لتعكير مزاجى (quatim,2003, 123).

فبعدها وفي أول مؤتمر لجمعية علم النفس الأمريكية (APA) طرح سليجمان مفهوم التفكير الإيجابي على الأعضاء وهو طريقة الفرد في التخلص من الشحنات الفكرية السالبة وإبدالها بما هو إيجابي (jones,2003, 113).

### التفكير الإيجابي ومرحلة الطفولة المبكرة:

مرحلة الطفولة المبكرة من المراحل المؤسسة لما بعدها من الخصال والسمات والمهارات، حيث أن السنوات الأولى من حياة الطفل من أهم مراحل حياته إن لم تكن أهمها على الاطلاق.

- كما تعتبر مرحلة الطفولة المبكرة هي مرحلة النشاط الحركى المستمر والنشاط الدائب، والطاقة الزائدة، وقد أكدت العديد من المجالات المهمة والقائمة على رعاية هذه المرحلة العمرية المهمة على أهمية اللعب بكل أنواعه كوسيلة لتفريغ الطاقة الزائدة والتعبير عن الذات، واكتشاف العالم من حول الطفل، لذا كان من الضروري اكساب هؤلاء الأطفال مهارات التفكير الإيجابي مما يساعد على اكتساب الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والتعامل مع تحديات المستقبل (الظفيرى، ٢٠١٥، ٢١٩).

- ومن الممكن مساعدة الطفل على اكتساب مهارات التفكير الإيجابي من خلال مساعدة الطفل على أن يحدد ويتعرف على أفكاره السلبية من خلال

المناقشات الحرة على أن يتم التأكد من رغبة الطفل في ذلك وعدم إجباره على الحديث (Graaf,2008, 711).

كما يؤكد (Bam ford,2009,102) أن مهارات التفكير الإيجابي هي بمثابة إمداد الطفل بالأدوات التي يحتاجها في عصر ملئ بالتغيرات والمتغيرات السريعة، وتمكنه أيضا من معالجة المعلومات التي يحصل عليها معالجة سليمة، كما أن تدريب الطفل على مهارات التفكير الإيجابي يسهم في تعديل اتجاهه إلى الإيجابية ويحسن من قدراته المعرفية.

- فمهارات التفكير الإيجابي مثل (حديث الذات- التخيل الإيجابي- والتوقع الإيجابي) تساعد الطفل على حل المشكلات العقلية المطلوبة منه، وتجعله يمتلك توقعات إيجابية بشأن أقرانه وأصدقائه، ويصنف الطفل على أنه شخص إيجابي (Sligman,2000,13).

- وأكدت بعض الدراسات أن إمتلاك الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة مهارات التفكير الإيجابي يجعل الطفل قادرا على التكيف وتقبل الجو المدرسي فيما بعد والقدرة على عمل علاقات مع أقرانه بالصف، وكذلك قدرته على تسخير قدراته لإنجاز ما يطلب منه من مهام حيث يرى نفسه قادرا وعنده طاقة ومتفائل وعقليته ذات طابع مرن ومتكيف مع ما ومن حوله. مثل دراسة (Donoho,1999) والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج لتنمية قدرات التفكير الإيجابي وتقدير الذات لدى أطفال ما قبل المدرسة، تكونت العينة من (٧٠) طفلا وطفلة، واستمر البرنامج عشرة أسابيع، وباستخدام مقياسا للتفكير الإيجابي وتقدير الذات لطفل ما قبل المدرسة توصلت النتائج إلى : ينمو تقدير الذات لدى العينة بعد البرنامج

وكذلك قدرات التفكير الابتكاري لديهم وأثر ذلك أيضا على القدرة على أداء المهام .

#### التفكير الإيجابي :

يحظى التفكير الإيجابي بأهمية بالغة في حياة الفرد والمجتمع، حيث يقلل من نسبة الكآبة والشعور بالنقص، واللاهدف، حيث أن التفكير السلبي يصيب الأفراد بالإحباط، فلا يستطيع الفرد حتى مجرد التفكير في حل مشكلاته ، من هنا جاءت أهمية التفكير الإيجابي حاليا، حيث أنه يبنى الشخصية المتفائلة والقادرة على حل مشكلاتها، كما أنه يدفع الفرد إلى النجاح والحفاظ على مكتسباته (الحسيني، ٢٠١٤، ١٩)

#### مفهوم التفكير الإيجابي:

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم التفكير الإيجابي. إلا أنها جميعها ركزت على التفاؤل ، التخيل، و إقدام الفرد على المشكلات، وكذلك تجاهل الأفكار السلبية الهدامة، ومن هذه التعريفات:

-(Seligman,2003):-

هو استعمال النتائج الإيجابية التي مر بها الفرد وذلك كما يعرفه (Stallard,2002,69) بأنه النمط من أنماط التفكير المنطقي الذي يبتعد الفرد فيه عن أخطاء التفكير الهدامه التي يحملها الفرد في المعتقدات التي توجه مشاعره وجهه سلبية، كما أنه يشمل السيطرة الآلية لبعض الأفكار على توجيه مشاعر الفرد في اتجاه ايجابي.

### خصائص التفكير الإيجابي:

يتميز نمط التفكير الإيجابي بمجموعة من الخصائص من أهمها أنه يساعد الفرد على:

- ١- السيطرة على أخطاء التفكير وتقويمها وتوجيهها.
- ٢- التوسع في الأفكار الإيجابية الناجحة.
- ٣- توقع النتائج الناجحة والمفضلة للتخلص من القلق.
- ٤- يعد اتجاه عملي لمواجهة المشكلات وحلها.
- ٥- القابلية للتعلم والتدريب، أي انه غاية يمكن بلوغها بالتدريب والممارسة.
- ٦- يولد لدى الفرد الثقة في قدراته.
- ٧- يعتمد على إستخدام التأكيدات الإيجابية.
- ٨- يعد دافعا للتميز الفكري (خير الله، ٢٠٠٨، ١٢)
- ٩- المرونة الفكرية حيث يجعل الفرد ميالا لمعرفة الجديد.
- ١٠- أطروحات المفكر الإيجابي ذات طابع راقى فهي منطقية وقابلة للتعديل لو لزمت الحاجة.
- ١١- ابداء الرأي مع احترام الرأي الآخر وعدم إيذاء الآخرين لمجرد الاختلاف.
- ١٢- الاتجاه نحو الإنجاز في العمل وإعطاء حلول ابتكارية.

- ١٣- القدرة على معالجة ضغوط الحياة، والقدرة على التعايش مع الآخرين والتعامل معهم بإيجابية (غانم، ٢٠٠٥، ١٠)
- ١٤- التفاؤل والإقدام والاستعداد للتجريب.
- ١٥- الاهتمام بالفرص المتاحة والحرص على استغلالها.
- ١٦- تهوين المشاكل والمخاطر ومعرفة الفرق عن التجارب الفاشلة.
- ١٧- توقع النجاح والتشجيع على المحاولة والخطأ (مصلح، ٢٠١٦، ١١٢)

#### تعقيب على التعريفات السابقة:

من الخصائص السابقة لنمط التفكير الإيجابي يتضح أن الأفراد الذين يقومون بذلك النمط يكتسبون تلك الخصائص والتي تعد في مجملها خصائص للشخصية الإيجابية التي تمر بالتفاؤل والإبتكار والمثابرة من خلال المحاولة والخطأ والإصرار على الوصول للهدف ، وتعدد طرق حل المشكلات لديها. وهذا هو المطلوب في إعداد الشخصية الإنسانية أن تكون شخصية ذات نسق ايجابي في التفكير الأمر الذي يذلل كل العقبات التي تواجهها.

#### العوامل التي تؤثر في التفكير الإيجابي:

يتأثر نمط التفكير عموماً لدى أي فرد بمجموعة من العوامل الداخلية والخارجية، وبخاصة نمط التفكير الإيجابي الذي يتأثر بعوامل قد تساهم في ظهوره لدى الفرد منذ الطفولة أو تعمل على إطفائه ومن هذه العوامل:-

#### ١- التنشئة الاجتماعية:-

تتأثر التنشئة الاجتماعية بمجموعة من التحديات التي تحيط بالفرد، وهذه التحديات قد تكون نابعة من ظروف التنشئة الاجتماعية للأطفال في الأسر العادية يختلفون عن الأطفال في دور الأيواء والمؤسسات وهذا ما أثبتته دراسة (عبد الحميد، ٢٠١٢) التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الإيوائية، وتكونت عينة الدراسة (٣٠) طفلاً من الأطفال من عمر (٤-٦) سنوات، ممن يعانون من مشكلات سلوكية، (بمؤسسات دار الحصرى بمدينة ٦ أكتوبر) طبق على الأطفال مقياس المشكلات السلوكية، والبرنامج الإرشادي القائم على مهارات التفكير الإيجابي، توصلت الدراسة إلى وجود فروق في مستوى التفكير الإيجابي لدى الأطفال في المؤسسة والأطفال في الأسر العادية، وكذلك فعالية البرنامج في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى الأطفال المودعين بالمؤسسة.

## ٢- الأسرة:-

لا يوجد هناك من المؤسسات التي تستطيع أن تلعب الدور التربوي الذي تقوم به الأسرة في حياة الطفل.

فهى تشجع الأبناء على الاستقلالية في التفكير واتباع الحوار والمناقشة، وتوفير المنبرات الكثيرة والمتنوعة التي تثير عقول الأطفال. لذا كان من الضروري أن يساهم الوالدين في تنمية التفكير الإيجابي لدى الأطفال.

وهذا ما أشارت إليه دراسة (القاضي وعبد السميع، ٢٠٢٠) والتي هدفت إلى معرفة فعالية برنامج تدريبي في تنمية ممارسات الوالدين الإيجابية وأثر ذلك على التفكير الإيجابي لدى أطفالهم، وبلغت عينة الدراسة ٢٤ فرداً (١٩ أم، ٥

آباء) وأطفالهم (٤٢ طفلاً) ، تضمنت أدوات البحث ، مقياس لممارسات الوالدين الإيجابية، ومقياس التفكير الإيجابي للأطفال إضافة إلى البرنامج التدريبي، توصلت النتائج إلى فعالية البرنامج في تحسين الممارسات الوالدية الإيجابية مما انعكس على تحسين مستوى التفكير الإيجابي لدى أطفالهم. مما يؤكد على أن الأسرة هي أساس تعليم الطفل طريقة التفكير وتحديد اتجاهه من خلال الممارسات الوالدية داخل الأسرة.

### ٣- وسائل الاعلام المختلفة:

قد تؤدي وسائل الاعلام إلى ركود التفكير وعدم تنشيطه، حيث ركون الأفراد إلى الوسائل والتقنيات الحديثة للحصول على المعلومة دون أن يستخدم تفكيره، كما أن هناك تأثير لتلك الوسائل على اختلافها في مدى تقبل الأفراد لذواتهم أو من حولهم، والقدرة على التكيف مع المعايير الاجتماعية، كما تؤثر وسائل الاعلام أيضا على نمط تفكير الفرد وتوجيهه إما أن يكون تفكيراً سلبياً أو إيجابياً (العبيدي، ٢٠١٣، ١٣٤).

### ٤- الحروب والصدمات:

الصدمات التي يتعرض لها الطفل بفعل الانسان هي أقصى وأخطر من تلك التي يتعرض لها بسبب الكوارث الطبيعية، ويزداد الأمر صعوبة إذا تكررت تلك الصدمات والخبرات غير السارة، حيث تتراكم هذه الخبرات على شكل مشكلات نفسية واجتماعية عميقة، الأمر الذي يؤثر في طبيعة تفكيره هل هو ايجابي متفائل أم سلبي مغلق فقط على توقع الأسوأ. (بركات، ٢٠٠٦، ١٣).

## مهارات التفكير الإيجابي:

للتفكير الإيجابي مهارات منها:

### ١- حديث الذات الإيجابي Self positive talking

حديث الذات هو حوارات عقلية يجريها الفرد بينه وبين نفسه متناولا بعض الأفكار والقناعات التي من خلالها يستطيع تحديد قدراته على حل المشكلة التي تواجهه ، ويرى (سليجمان، ٢٠٠٦) أن هناك شروطا على الفرد أن يتبعها عند حديثه مع ذاته:-

- أن تكون أفكاره إيجابية تجاه ذاته مثل (أرى نفسي قويا، أستطيع الامتناع عن هذا الفعل...).
  - أن تدل الأفكار على حالة الفرد المرغوبة مثل (لا تقل سوف أكون قويا- بل قل أنا قوی بالفعل).
  - أن تكرر الأفكار الإيجابية مرارا إلى أن تتبرمج تماما كسلوك للفرد.
- وعلى ذلك يمكن الإشارة إلى أن مهارات حديث الذات هي مهارات الحوار والمناقشة التي يجريها الفرد مع نفسه بهدف تعزيز الأفكار الإيجابية والتخلص من الأفكار السلبية.
- وقد دلت الدراسات أن (٨٠%) مما نقوله لأنفسنا يكون سلبيا وضد المصلحة الشخصية، لذا فمن الممكن للبرمجة الذاتية من خلال التحدث مع النفس أن تجعل الانسان سعيدا ذو أفكار إيجابية بناءة (الفقي، ٢٠٠٤، ٢٨).

ويمكن ألا تنمى مهارة التحدث الإيجابي مع الذات لدى الطفل في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال إستخدام مهارة ما وراء الطبيعة لمساعدة الأطفال على التركيز فيما يفكرون فيه وعرض أسئلة عليهم مثل:

- ماذا تقول؟ - فيم تفكر؟ - قل سرا لنفسك.

وهناك بعض العوامل التي قد تتسبب في انحراف الحديث مع الذات لدى الفرد وهي:

- لوم الذات: وذلك من خلال تركيز الفرد على ما به من نقائص تعطى له مفهوما سلبيا عن ذاته.
- التفكير المجمع: وهو الاعتقاد بأنه يجب الحصول على كل شيء أو لا شيء.
- الاستنتاج العشوائي: ويقصد به الوصول إلى النتائج دون دعمها بالأدلة أو الاستنتاجات.
- التعميم الزائد: وهو اعتناق معتقدات متطرفة قائمة على بعض المواقف المختلفة حتى ولو لم تكن متشابهة.
- المبالغة: وهي تضخيم الأحداث السلبية واعطائها حجم أكبر من حجمها. (عطية، ٢٠٠٢، ٤٢).

## ٢- مهارة التخيل الإيجابي Positive imagination

هو القدرة على الرؤية المستقبلية ، فهو قدرة عقلية يستطيع بها الانسان تذكر واسترجاع الصور العقلية التي يؤلف بينها لتصبح فكرة حقيقية (مصطفى، ٢٠٠٥، ٣٩)

وهو القدرة على رسم صور عقلية ثرية ومتنوعة ، أو رؤي بصرية أو سمعية في عقل الفرد تختص بأماكن وأشياء و مواقف غير موجودة (Bernadeette,2006, 20)

وترى (بدير، ٢٠٠٦، ٤٢) أن التخيل يمثل عملية التفكير في فكرة معينة إلى أن تتولد لها صورة ذهنية تتيح للفرد معايشة الموقف أو الحالة التي لم يتم تحقيقها في الواقع.

ويضيف (حسين، ٢٠٠٣، ٢٥) أن مهارة التخيل تتمثل في إستخدام الخيال والصور العقلية لتوسيع المدارك، وكذلك إستخدام الحواس الخمسة للمساعدة على التصور، ووضع الشخص نفسه في قلب الموقف لتوليد أكبر قدر من الأفكار الإيجابية.

ولعملية التخيل مجموعة من الخصائص التي تساعد على إيجابية التفكير لدى الفرد عموماً والطفل بشكل خاص وهي:

- يتضمن التخيل عمليات عقلية معرفية متوازية معه في الاتجاه مثل: الابتكار، التفكير، وكذلك علاقة قوية بالذاكرة، من خلال تنظيم المعلومات المكتسبة والتي سبق تخزينها في الذاكرة.
- التخيل يعنى التحرر من القيود والجمود والآلية المصمته حيث تتطلب عملية التخيل المرونة الفكرية وتغيير زوايا التفكير .
- التخيل عملية عقلية بممارسة الفرد لها تصبح مهارة يمكن تنميتها وتدريب الطفل عليها لمساعدته على التكيف مع المواقف المختلفة ( Heid,2009, 43)

ويؤكد (جابر، ٢٠٠٥، ١٦٣) على أن حل المشكلات يمكن تعلمه من خلال عرض المشكلات على التلاميذ وتوجيه انتباههم إلى طريقة التفكير في المشكلة نفسها من خلال الاكتشاف وكذلك التخمينات والفروض واختبارها.

الأمر الذي ينطوي أساسا على الخيال في البداية كحل للمشكلة ، ويمكن تنمية مهارة التخيل الإيجابي عند الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة في الروضة من خلال القصص الخيالية والنهايات المفتوحة للقصص.

وكذلك ركن اللعب الإيهامي من خلال تحدث الطفل مع الدمية أو تقمص الشخصيات ، أو ممارسة مهنة ما و لبس رداء صانعها.

### ٣- مهارة التوقع الإيجابي Positive Exception

الأفراد عموما يتوقعون الأفضل في حياتهم، لذا يقوم الفرد ببذل أقصى ما لديه من جهود لتحقيق هذا الأفضل، حيث سيركز عقله على المهمة التي هو بصدد إنجازها .

ويعد التوقع الإيجابي اعتقادا للفرد بالنجاح في أي عمل، الأمر الذي يجعله يتمكن من أحداث النجاح ، وذلك ليس سهلا، إلا أنه مع التدريب يستطيع أن يصبح محترفا في توقع الأفضل والوصول إليه (جبر، ٢٠١١، ٣٨).

والتوقع الإيجابي يعبر عن التفاؤل، وقد أكدت بعض الدراسات مثل (عبدالخالق، ٢٠٠٠) ودراسة (الأنصاري، ٢٠٠٣) ودراسة (رضوان، ٢٠٠١) على أن التفاؤل يرتبط إيجابيا بعدد من المتغيرات الإيجابية مثل: الصحة النفسية، والصحة الجسدية و السعادة والرضا عن الحياة، والأداء الأكاديمي المرتفع، والانبساط والدافعية للعمل وضبط النفس (سالم، ٢٠١٢، ٢٧).

والتوقعات الإيجابية مكتسبة وليست فطرية، فهي تعتبر قابلة للتعديل والتعلم وليست ثابتة، فالطفل يمكن أن يتعلم كيف يتوقع توقعات تزيد من تقديره لذاته وثقته بنفسه و تجعله يدرك أنه يمتلك معطيات التأثير في الأحداث (سالم، ٢٠١٧، ٣٩)

وهذا ما يؤكد (خير الله، ٢٠٠٨، ٥٠٨) أن التفكير الإيجابي هو استعداد شخصي للتوقع الإيجابي للأحداث، بل هو نظرة للأحداث ، والمستقبل، تجعل الفرد يتوهج و ينتظر حدوث الخير .

والأطفال والناس المتفائلون هم أكثر الناس مرونة في تفكيرهم ويتغلبون على العقبات بكل سهولة أما المتشائمون فهم عرضة للاكتئاب وأكثر كسلا وعجزا، (Danner,2001)

- ويمكن اكساب الطفل هذه المهارات من خلال الأنشطة العلمية وعرض ظواهر مثل البرق والرعد والبراكين ومناقشته فيما يتوقعه وما هي مؤشرات هذه الظواهر .

- كذلك الأنشطة المنطقية والرياضيات التي تساهم في نمو التوقع الإيجابي من خلال الإعداد وتوظيفها في حل المشكلات أو أنشطة التصنيف، والمقارنة.

#### المهارات الفرعية للتفكير الإيجابي:

هناك مجموعة من المهارات المتفرعة من المهارات الأصلية للتفكير الإيجابي وهي:

-الضبط الإنفعالي والتحكم في العمليات العقلية.

- تقبل الذات غير المشروط

- تقبل المسؤولية الشخصية

- اتخاذ القرار

- القيادة الذاتية للتفكير (Heid,2008, 41)

وهذه المهارات التي يتكون منها التفكير الإيجابي قابلة لتنميتها وتحسينها وكذلك قابلة للتدخل فهي مجموعة من المهارات التي تشكل جوانب القوة والإيجابية في تفكير الفرد .

فالتفكير الإيجابي على أنه نهج فكري مكتسب متعلم ذو طابع تقائلي، يشمل المعتقدات والآراء والأساليب المتبعة في كل أمور الحياة والتي من شأنها حل كل ما يواجهه الفرد من مشكلات ومواضيع بصورة متفائلة إيجابية ناجحة.

إتجاهات حديثة تناولت مهارات التفكير الإيجابي في مرحلة الطفولة المبكرة وتطبيقاتها.

يعتبر التفكير الإيجابي انعكاسا لمجموعة من الاستراتيجيات في الشخصية تتفاوت من فر لآخر وهذه الاستراتيجيات مثل التفاؤل والذكاء الوجداني والرضا وتقبل الذات غير المشروط، والكفاءة الشخصية والإنجاز وتحقيق الذات والمشاركة الوجدانية والعطاء، وغيرها من الاستراتيجيات التي من شأنها أن تجعل الفرد أكثر مسئولية، وقدرة على التفكير الإيجابي الصحيح ( Seligman & Csikzenth mihawi,2000, 55)

لذلك فإنه من الأهمية بما كان أن يستغل ذلك التفكير في مراحل العمر المختلفة وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة . فهي حجر الأساس للمرور السليم

في المراحل التالية لها ، ومن هنا بدأت المناداة بتنمية وتحسين التفكير الإيجابي في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال تناوله باتجاهات مختلفة ومنها:

**أولاً: اتجاه تنمية ممارسات الوالدين الإيجابية تجاه الطفل:**

وذلك لانعكاس هذه الممارسات على نمط التفكير لدى الطفل، وهذا ما أثبتته العديد من الدراسات الحديثة:

فقد تم تقييم برنامج لتنمية الممارسات الإيجابية للوالدين تجاه أطفالهم من عمر يوم حتى نهاية مرحلة الطفولة المبكرة ( the triple positive parenting program) وهو عبارة عن حزمة متعددة الأبعاد لمنع وعلاج المشكلات السلوكية والانفعالية لدى الأطفال، وكذلك لتنمية التفكير الإيجابي لديهم، وقد أثبت التحليل الاحصائي للنتائج، فعالية هذا البرنامج في تحسين المزاج الإنفعالي لدى الأطفال وكذلك في توجيه التفكير للجانب الإيجابي (Graaf,2008,15)

- كما أثبتت ذلك أيضا دراسة (jones,2002) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى تفاؤل الأم وبين تفكير الأطفال الإيجابي وكذلك التوافق النفسي لدى الأطفال، وبلغت عينة الدراسة (١٤١) طفلا و (١٤١) بواقع طفل لكل أم وقد استخدم في الدراسة مقياسا لممارسات الأم الإيجابية والتفاؤل لدى الأم، ومقياسا للتفكير الإيجابي والتوافق النفسي للطفل، وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية موجبة بين مستوى تفاؤل الأم وممارساتها الإيجابية وبين التفكير الإيجابي لدى الطفل.

- واهتمت دراسة (Avarez&Rodrigo,2018) بتطبيق برنامج التربية السعيدة في الأسرة (Growing up happily in the family) والذي

يهدف إلى تنمية الممارسات الوالدية الإيجابية لدى (١٩٦) من أولياء الأمور ممن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم من سن (يوم وحتى خمس سنوات) والذي استمر ثلاثة أشهر من التطبيق وباستخدام مقياس الممارسات الوالدية الإيجابية ومقياس التفكير الإيجابي للطفل، أشارت النتائج إلى تحسن مستوى التفكير الإيجابي لدى الأطفال بتحسن طريقة المعاملة الوالدية لهم.

- إذا فإن تنمية التفكير الإيجابي لدى الأطفال خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة من خلال تحسين الممارسات الوالدية يعتبر اتجاها حديثا من الإتجاهات التي يسعى إليها علم النفس الإيجابي فالأسرة من الأسباب الرئيسية في وجود التفكير الإيجابي من عدمه عند كثير من الأطفال . فتأتي الممارسات الوالدية الإيجابية كأحد أهم العوامل التي تسهم في تنمية التفكير الإيجابي لدى الأبناء.

#### ثانيا: اتجاه بناء البرامج الإرشادية على مهارات التفكير الإيجابي:

وذلك من خلال اعتبار أن مهارات التفكير الإيجابي هي وسيلة لتحقيق الصحة النفسية، والوصول إلى تقدير الذات، والثقة بالنفس، وتقبل صورة الجسم، وتخفيف اضطراب ما بعد الكرب والصدمة.

وفي ذلك مثل دراسة (مصلح، ٢٠١٦) والتي هدفت إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التفكير الإيجابي لدى أمهات الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة، وبلغت عينة الدراسة (١٢) أما في المجموعة التجريبية و (١٢) أما في المجموعة الضابطة ، وباستخدام البرنامج الإرشادي ومقياس التفكير الإيجابي لصالح الأمهات اللاتي مررن بالبرنامج الإرشادي،

وأوضحت الدراسة بضرورة إستخدام مهارات التفكير الإيجابي في مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسى.

ودراسة (الكشكى، ٢٠١٨) والتي هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج انتقائى تكاملى لتنمية التفكير الإيجابى كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى الكيفيات واستخدم في الدراسة مقياس التفكير الإيجابى إعداد الباحثة ومقياس تقدير الذات لروزنبرج- والبرنامج الإرشادى من إعداد الباحثة، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق لصالح القياس البعدى وتحقق تقدير الذات بناء على تنمية مهارات التفكير الإيجابى لدى العينة ، وأوضحت الدراسة بضرورة الاهتمام بالتفكير الإيجابى في المراحل العمرية المختلفة بدءا من مرحلة الطفولة المبكرة.

**ثالثا: إتجاه تطبيق التفكير الإيجابى في تنظيم الإنفعالات عن طريق الحديث الذاتى لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة:**

وذلك من خلال تنمية مهارة من مهارات التفكير الإيجابى وهى مهارة الحديث مع الذات، أو الحديث الداخلى لدى الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة، مما له أثر كما وضحت الدراسات في قدرة الطفل على تنظيم إنفعالاته بجانب نمو توقعات الأطفال تجاه أنفسهم بشأن أدائهم وطريقة التعبير عن عواطفهم.

ووضحت ذلك دراسة (Broderick,2001) والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الحديث الذاتى وتنظيم الإنفعالات لدى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة، وتكونت العينة من (٤٨ طفلا) وتوصلت الدراسة إلى أن الأطفال الذين لديهم القدرة على الحديث مع الذات والتخيل كانوا أكثر قدرة على تنظيم إنفعالاتهم، مقارنة بغيرهم من الأطفال الذين لم يكن لديهم القدرة على ذلك

الحديث مع الذات . وأوصت الدراسة بضرورة تدريب الأطفال على الحديث مع الذات أو توجيه الذات.

ودراسة (عبدالستار، ٢٠١١) والتي هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي في تنمية الخصائص النفسية والعقلية لدى الأطفال ما قبل المدرسة من سن (٥-٦) سنوات، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طفلاً وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج في تنمية حديث الذات والتخيل والتوقع الإيجابي وبالتالي القدرة على تنظيم الإنفعالات والتعبير عنها بشكل مقبول.

كما هدفت دراسة (Chiu&Alexander, 2000) إلى دراسة العلاقة بين الحديث الذاتي للأطفال ودافعيتهم للإتقان أثناء عمل مهمات تحتاج إلى تحديات وتوازن إنفعالي ، وتكونت العينة من (٣١) طفلاً من أطفال ما قبل المدرسة، وتوصلت الدراسة إلى أن الحديث الخاص لدى الأطفال ارتبط بعلاقة ارتباط موجب مع الإتقان من خلال تنظيم الإنفعالات.

**رابعاً: الاتجاه نحو اكساب مهارات التفكير الإيجابي لمعلمات رياض الأطفال:**

تعد معلمة الروضة هي حجر الأساس الذي يستقى منه الطفل كل ما هو جديد، ويتعلم منها طريقة حل المشكلات وطريقة التفكير، بجانب ما يتعلمه من الأسرة ، لذا كان على معلمة الروضة أن تتميز بالقدرة على التفكير الإيجابي والابتعاد عن التفكير السلبي وذلك من أجل الوصول إلى جودة عالية للحياة، والشعور بالرضا والسعادة، مما يساعد على اتخاذ القرارات الصائبة، مع القدرة على التفاوض وإحلال التوقعات الإيجابية مكان التوقعات السلبية .

إن اكتساب المعلمات بصفة عامة ومعلمات الروضة بصفة خاصة لمهارات التفكير الإيجابي يعد سلاحاً ذو صلاحية فعالة وممتدة الأجل للتعامل مع أي نوع من المتغيرات، والتمكن من معالجة المعلومات واتخاذ القرارات الصائبة وحل المشكلات التي تتعرض لها داخل وخارج الروضة (على، ٢٠٠٣، ٧)

حيث أشار (Connell, 2004, 4) أن من صفات الشخصية الإيجابية الصبر والاحتمال، الإصرار، الإحساس بقيمة الوقت، التخطيط السليم، توقع ردة الفعل، عدم النمطية، التعلم المستمر.

وهذه الصفات لو توفرت لدى معلمة الروضة فإن انعكاسها على الأطفال معها في حجرة النشاط سوف يعود بالإيجابية على جيل كامل.

وقد هدفت دراسة (على، ٢٠١٣) إلى اكتساب أبعاد التفكير الإيجابي لدى معلمات رياض الأطفال وأثره على جودة الحياة لديهن، وبلغت عينة الدراسة (٣٠) معلمة من معلمات رياض الأطفال بمحافظة القاهرة، واستخدم في الدراسة مقياس التفكير الإيجابي للمعلمات، وبرنامج للتفكير الإيجابي للمعلمات من إعداد الباحثة ومقياس جودة الحياة، إعداد منظمة الصحة العالمية، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس التفكير الإيجابي لصالح القياس البعدي.

كما أن مهارات التفكير الإيجابي بتعزيزها لدى المعلمات لها طابع إنقالي سريع إلى الأطفال في مرحلة ما قبل المدرسة وهي مرحلة الطفولة المبكرة، حيث أن تطبيق مهارات التفكير الإيجابي لدى الأطفال تزيد وتوسع الوقاية لديهم

بدلاً من التركيز على العجز وذلك من خلال تعزيز دور الروضة بدءاً من المعلمة حيث ينسجم ذلك مع مبادئ حركة علم النفس الإيجابي (سايل، ٢٠١٧، ٤٦).

خامساً: استخدام مهارات التفكير الإيجابي للأطفال المعرضين لصعوبات التعلم في مرحلة ما قبل المدرسة (الطفولة المبكرة):

تكمن خطورة مشكلة الأطفال ذوي صعوبات التعلم في مرحلة الطفولة المبكرة في كونها صعوبة خفية، حيث أن الأطفال الذين يعانون من صعوبات التعلم النمائية أو الأكاديمية عادة ما يكونوا أسوياء ، ولا تستطيع الأم أو المعلمة اكتشاف ذلك (حسونة وآخرون، ٢٠١٥، ٢٣٦) وأحياناً يتطور الأمر مع هؤلاء الأطفال فيفقدون الثقة في أنفسهم، لذلك فإن استخدام فنيات ومهارات التفكير الإيجابي تساهم جداً في تنمية ثقة هؤلاء الأطفال في ذواتهم من خلال ممارسة السلوك الإيجابي والشعور بالسعادة والتفاؤل والقدرة على حل المشكلات المختلفة في الحياة اليومية (Mc Guinness, 2013)

وطبقت ذلك دراسة (حسونة وآخرون، ٢٠١٥) من خلال تعميم برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض خصائصهم التفكير الإيجابي لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوي صعوبات التعلم لديهم نسبة ذكاء مثل الأطفال العاديين تمكنهم من تحمل المسؤولية وتنمية المهارات اللازمة لحل المشكلات والمشاركة الفعالة. وقد بلغت عينة الدراسة (٢٠) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة المستوى الثانى والذين تراوحت أعمارهم بين (٥-٦) سنوات ويتم تقسيمهم إلى (١٠) أطفال في المجموعة التجريبية و (١٠) أطفال في المجموعة الضابطة، وباستخدام اختبار رسم الرجل ، واستمارة المستوى الإجتماعى الإقتصادى، وبطارية صعوبات

التعلم النمائية، ومقياس خصائص التفكير الإيجابي لطفل الروضة من إعداد الباحثة، وتوصلت الدراسة إلى نجاح البرنامج المستخدم في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى العينة مما أدى إلى التحسن التدريجي.

كذلك تناولت دراسة (درديري ورجب، ٢٠١٤) برنامجاً قائم على الأنشطة الحركية في تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي لدى أطفال الروضة بطيئ التعلم لتعليمهم مهارات التفكير الإيجابي بما يسمح بتحسين أداء مهارات التعاون والتواصل والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وبينت النتائج تأثير جوهري للبرنامج بعد تطبيقه واستمرارية تأثيره في تنمية مهارات التفكير الإيجابي بما يسمح بتحسين أداء مهارات التعاون والتواصل والثقة بالنفس.

ومن ذلك تبين أهمية استخدام فنيات ومهارات التفكير الإيجابي في تنمية ثقة الأطفال بأنفسهم وذلك لأن الطفل يبدأ في التفكير الإيجابي تجاه نفسه، متوازياً مع تأكيد الأطراف المحيطة بالطفل على جوانب القوة في شخصيته (العريفى، ٢٠٠٥، ١٦٦).

وفي نفس الإطار هدفت دراسة (مسعد، ٢٠١٨) إلى التحقق من فعالية برنامج تدريبي للدراما الإبداعية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي وأثره على تحسين مفهوم الذات لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، وقد بلغت عينة الدراسة من (١٠) أطفال للعينة التجريبية و (١٠) أطفال للعينة الضابطة، وباستخدام اختبار المسح النيورولوجي لعبد الوهاب كامل، وبطارية اختبار المهارات قبل الاكاديمية لأطفال الروضة (لعادل عبدالله)، ومقياس مفهوم الذات المصور للأطفال العاديين وذوى الاحتياجات الخاصة، ومقياس مهارات التفكير الإيجابية لطفل الروضة إعداد الباحثة والبرنامج القائم على

الدراما الإبداعية (إعداد الباحثة) ، توصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب المجموعة التجريبية على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم في المقياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس مهارات التفكير الإيجابي لصالح المجموعة التجريبية، كما تحسنت لدى المجموعة التجريبية مهارة مفهوم الذات.

ويعتبر استخدام مهارات التفكير الإيجابي مع الأطفال المعرضين لخطر الإصابة بصعوبات التعلم اتجاه فعال ومستمر حيث أن مهارات التفكير الإيجابي تساعد الطفل على استخدام مهارة الحديث الذاتي الإيجابي، والبعد عن النمطية في الجمود الذهني من خلال ممارسة مهارة التخيل، كما تساهم مهارة التوقع الإيجابي في اكساب الطفل مهارة التفاؤل يثبت ما يقوم به من أفعال(جابر وآخرون، ٢٠١٤، ٣٧٤).

حيث تتطوى مهارات التفكير الإيجابي على جانب ينعكس على الحياة الاجتماعية للأطفال فإن التدخل لتنمية هذه المهارات يكون مساهم قوى في التخفيف من خطر التعرض لصعوبات التعلم.

حيث يلزم صعوبات التعلم النمائية والأكاديمية جوانب اجتماعية في العادة، وهذا كما بينتها تعريفات صعوبات التعلم كما يعتبر الكثير أن هذا التلازم يمثل نوعا ثالثا من أنواع صعوبات التعلم وهي صعوبات التعلم الاجتماعية (الظفيري، ٢٠١٥، ٢١٧) .

**سادسا: ضبط البيئة الافتراضية الالكترونية التي يتعامل معها الأطفال.**

لم يعد العالم قرية صغيرة مثل ما كان يقال، بل أصبح العالم أكثر التصاقا وانفتاحا في هذه القرية الصغيرة عما كان من قبل، ومن معطيات العصر التي يستخدمها الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة الألواح الالكترونية، والتي يستخدم من خلالها الانترنت والتصفح الدائم، والذي قد يضيف للطفل بشكل إيجابي أو بشكل سلبي، قد يساعد على تنمية عقله من خلال بعض الألعاب الهادفة، أو يودى به إلى خمول العقل واستسلامه، وما بين الإضافة السلبية والإيجابية في بيئة افتراضية يتعامل معها الطفل كان وجوبا تدخل المهتمين والقائمين على رعاية الطفل من خلال ضبط هذه البيئة الافتراضية التي فرضت نفسها على عالم اليوم الذي نعيشه والذي يعتبر الطفل عضوا فيه.

والبيئة الافتراضية هي البيئة التي تساعد الطفل على استخدام الأجهزة التكنولوجية لكي يتفاعل مع البيئة التخيلية المفتوحة لمحاكات البيئة الحقيقية ولإنتاج مواقف افتراضية حياتية جديدة تساهم في مشاركة الطفل في العملية التعليمية الافتراضية (حسين، ٢٠١٨، ٢٥).

هذا وبيئة الواقع الافتراضي تمكن مستخدميها من بناء وصياغة سيناريوهات افتراضية من أجل محاكاة عالم الواقع أو إقامة عوامل خيالية أو مجازية لا وجود لها في دنيا الواقع. فهي عوالم وهمية تولدها الأرقام والرموز تمكن الفرد من ممارسة خبرات يصعب عليه ممارستها في عالمه الحقيقي (بركات وتوفيق، ٢٠٠٩، ٥)

وتظهر أهمية البيئة الافتراضية في وقت الجائحة أكثر من ذي قبل، وذلك بمحاولة ألا يتعرض أطفالهم إلى الأخبار التي تتعلق بالإصابات أو التحذيرات

وما شابه ذلك، حيث أن هذا من شأنه إعادة تفكير الأطفال بالأمر ، مع مراعاة أن تراقب الأسرة من بعيد ما يتعرض له الأطفال داخل تلك البيئة الافتراضية. دور إستخدام مهارات علم النفس الإيجابي داخل الأسره لاصلاح ما أفسدته الجائحة:

- ١- إظهار مشاعر الحب لأطفالها.
- ٢- التفاعل اليومي وبانتظام مع الأبناء.
- ٣- تزويد الأطفال بالمعارف والقيم.
- ٤- التعامل بالأساليب الودية المتوازنة.
- ٥- إتاحة فرص واقعية عملية ومتكررة يمارس فيها الأبناء أفكارهم وقراراتهم (قليني، ٢٠٠٢، ٢٣).

كما يظهر دور الأسرة جليا في تدعيم ذلك من خلال:-

- ١- تركيز بنية الأسرة على المستوى الذاتي في الشعور بالتفائل والسعادة داخل الأسرة والعمل على حل المشكلات السلوكية بطريقة مبكرة لدى الأطفال.
- ٢- التركيز على اكساب الأطفال المهارات النفسية والاجتماعية المختلفة لمواجهة المشكلات السلوكية التي تواجهه.
- ٣- الربط بين التفكير العقلي والوجداني في داخل الطفل من خلال البيئة الداخليه للأطفال في هذه المرحلة.

- ٤- استخدام استراتيجيات من خلال أنشطة وأساليب لمعالجة المشكلات التي تواجه الأطفال مثل القيادة الذاتية لتدعيم حرية التعبير لدى الأطفال .
- ٥- ممارسة أولياء الأمور مع الأطفال لبعض مهارات التفكير الإيجابي من تحليل واستدلال وتقويم للمواقف الحقيقية تساهم في تفاعل الطفل مع الواقع العملي الذي يعيش فيه.
- ٦- تحديد أولياء الأمور للأطفال لإستخدام البيئة الافتراضية في إستخدامها بزمن محدد دون الإفراط في ذلك ونوعية المجالات التي يستخدمونها أثناء اطلاعهم على هذه البيئة الافتراضية (حسن، ٢٠١٨، ٢٨).

#### تعقيب:-

من كل ما سبق من تطبيقات لمهارات التفكير الإيجابي في مرحلة الطفولة المبكرة تظهر دور ذلك النمط من التفكير الذي يتيح للطفل التفتح المعرفي بضوابط أخلاقية ونفسية، كما يجب ان تمارس هذه التطبيقات تحت اشراف من كل مقدمي الرعاية للطفل من خلال الأسرة والروضة والمجتمع متمثلا في وسائل الاعلام ووسائل التواصل ، كما يشير العرض السابق إلى كيفية استخدام مهارات التفكير الإيجابي.

#### التوصيات:-

توصى الورقة الحاليه بمجموعة من التوصيات كالاتى:-

- ١- تضمين أنشطة مهارات التفكير الإيجابي المختلفة في الطفولة المبكرة.
- ٢- عمل ندوات تثقيفية للآباء والأمهات تتضمن كيفية ممارسة مهارات التفكير الإيجابي داخل الأسرة مع الأطفال.

- ٣- عقد دورات تدريبية وبرامج لمعلمات رياض الأطفال لإكسابهم مهارات التفكير الإيجابي لنقلها للأطفال.
- ٤- تخمين مهارات التفكير الإيجابي.

## مراجع البحث

- ١- إبراهيم ، عبدالستار (٢٠٠٨):العلاج عين العقل (دليل المعالج المعرفى لتنمية التفكير العقلانى والمهارات الإيجابية)، سلسلة الممارس النفسى (١)، ط١، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٢- بدير، كريمان (٢٠٠٦): التعلم الإيجابي وصعوبات التعلم (رؤى نفسية تربوية معاصرة)، عالم الكتب، القاهرة.
- ٣- جابر ،جابر عبدالحميد (٢٠١٤): أثر برنامج تدريبي قائم على مهارة التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوى صعوبات التعلم الاجتماعى، مجلة العلوم التربوية، ع(٣) & (١)، يوليو.
- ٤- جبر، أحلام عبدالستار (٢٠١١): فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية لدى الطفل، رسالة دكتوراة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة.
- ٥- حسن، نبيل السيد (٢٠١٨): تأثير البيئة الافتراضية الالكترونية على التفكير الإيجابي لدى الأطفال، المؤتمر الدولي الأول لكلية رياض الأطفال، جامعة أسيوط، ٢٤-٣٣.

٦- حسونة، أمل محمد و عبدالحميد، محمد إبراهيم و عبدالمسيح ، ماريانا نادى (٢٠١٥): فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض خصائص التفكير الإيجابي لدى أطفال ما قبل المدرسة ذوى صعوبات التعلم، **المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال** ، جامعة بور سعيد ، العدد ٧، يوليو-ديسمبر .

٧- حسين، عائشة محمد (٢٠٠٣): الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

٨- الحسينى، سالم حسن (٢٠١٤): أثر برنامج للتفكير الإيجابي في خفض الاغتراب النفسى وتحسين التحصيل الدراسى لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة المتوسطة بدولة الكويت، رسالة دكتوراة معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

٩- خيرالله، سيد محمد (٢٠٠٨): علم النفس الإيجابي ، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، ط١، القاهرة.

١٠- درديرى، زينب علام و رجب، زينب البنا (٢٠١٤): برنامج قائم على الأنشطة الحركية في تنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى أطفال الروضة، **مجلة التربية وثقافة الطفل**، المؤتمر الأول الدولى لكلية رياض الأطفال، جامعة المنيا.

١١- سالم، آمنة احمد (٢٠١٢): أثر استخدام نموذج التفاوض المتعلم على تنمية التفكير الناقد من منظور علم النفس الإيجابي، رسالة دكتوراة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة.

- ١٢- سايل ، وحيدة حدة (٢٠١٧): التربية المعاصرة من منظور علم النفس الإيجابي، مفاهيم وتطبيقات في المرحلة التعليمية لتحقيق الرفاهية للأطفال، مجلة دراسات الجامعة، جامعة عمار سليجي، الجزائر.
- ١٣- سليجمان، مارتن (٢٠٠٦): قوة التفكير الإيجابي، دار كنوز للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٤- الظفيري، نواف (٢٠١٥): الاستعداد المدرسي كمؤشر تنبؤ لصعوبات التعلم النمائية عند أطفال الروضة، مجلة جامعة طيبة للعلوم التربوية، ١٠ (٢) ، ٢١١-٢٢٢.
- ١٥- عبدالحميد، إيمان سعيد (٢٠١١): برنامج ارشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى أطفال المؤسسات الأيوائية، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض الأطفال، جامعة الإسكندرية، ٤ (١٢): ٢٤٧-٢٩٣.
- ١٦- العبيدي، عفراء إبراهيم (٢٠١٣): التفكير (الإيجابي-السلبى) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة بغداد، م٤.
- ١٧- عصفور، إيمان حسنين (٢٠١٣): تنشيط المناعة النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض القلق لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٤٢ (٣)، ١١-٦٣.

- ١٨- عطية، محمود محمد (٢٠٠٢): مدى فاعلية تنمية مهارات المواجهه الإيجابية للضغوط في تحسين مستوى التوافق لدى عينة من الطلاب، رسالة دكتوراة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، القاهرة.
- ١٩- العريفي، ناديا محمد(٢٠٠٥): الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي، ط٢، الرياض، مكتبة الملك فهد.
- ٢٠- على، علا عبدالرحمن(٢٠١٣): فاعلية برنامج تدريبي لاكساب بعض ابعاد التفكير الإيجابي لدى المعلمات برياض الأطفال وتأثيره على جودة الحياة لديهن.
- ٢١- العنيزي، يوسف محيلان (٢٠١٣): فاعلية برنامج التدريب على التفكير الإيجابي والسلبي لدى طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- ٢٢- غانم، زياد بركات (٢٠٠٥): التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٣(٨٥)، ٤-١٣٨.
- ٢٣- الفقى، إبراهيم محمد(٢٠٠٤): قوة التحكم في الذات، ط٢، جدة، مؤسسة الخطوة الذكية.
- ٢٤- القاضي، خالد سعيد وعبدالسميع محمد عبدالهادي(٢٠٢٠): فعالية برنامج تدريبي في الممارسات الوالدية الإيجابية لدى الوالدين وإثره في تحسين مستوى التفكير الإيجابي لدى أطفالهم، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة القصيم.

٢٥- قلينى، سوزان عطية (٢٠٠٢): وسائل الاعلام وثقافة الطفل العربى،  
مجلة الطفولة والتنمية، المجلس العربى للطفولة والتنمية، العدد (٦)،  
م(٢).

٢٦- الكشكى، مجدة السيد (٢٠١٨): فاعلية برنامج ارشادى انتقائى تكاملى  
لتنمية التفكير الايجابى كمدخل لتحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات  
الجامعة الكيفيات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية،  
جامعة الملك عبدالعزيز.

٢٧- مسعد، زمزم على (٢٠١٨): فعالية برنامج تدريبي للدراما الإبداعية في  
تنمية بعض مهارات التفكير الايجابى وأثره على تحسين مفهوم الذات  
لدى أطفال الروضة المعرضين لخطر صعوبات التعلم، رسالة دكتوراة  
غير منشورة، كلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة بنى سويف.

٢٨- مصطفى، فهيم محمد(٢٠٠٥): الطفل ومهارات التفكير في رياض  
الأطفال والدراسة الابتدائية، دار الفكر العربى، القاهرة.

٢٩- مصطفى، وفاء محمد (٢٠٠٣):حقق أحلامك بقوة تفكيرك الايجابى،  
ط١، بيروت-لبنان: دار ابن حزم.

٣٠- مصلح، محمد حمدان(٢٠١٦): فاعلية برنامج ارشادى لتطوير مهارات  
التفكير الايجابى والتعليم الملطف لأمهات الأطفال الذين تعرضوا لخبرات  
صادمة ، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية  
التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

31-Alvarez,M.,&Rodrigo,M.(2018).What implementation  
components predict positive outcomes in parenting

- program, social practice journal,28(2), 173-187. Doi 10.117110 432111215166403.
- 32-Bamford,C.(2009).Looking on the bright side: the influences of age and optimism on children's positive and negative thinking, Doctoral dissertation ,UMINO.3379548.
- 33-Bernadelte,D.(2006).Supporting creativity and imagination in the early years, new york: MCGraw-hill education.
- 34-Broderick,L.(2010).Children's Dispositional optimism and pessimism, emotional outcomes, SCionces and engineering , vol.69(10-22).
- 35-Chu,S.& Alexander,P.(2000). The motivation ,function of preschoolers private speech disorders , vol.30(2).
- 36-Danner,D.(2001). Positive emotions in early life and longevity, journal of personality and social psychology ,80(3),804-813.
- 37-Dannohue,J.(1999). An assessment of children's stress and positive perspective program with elementary school children, National library of Canada , doi,111721733425.
- 38-Graaf,I.(2008).Effectiveness of the triple positive parenting program on behavioural problems in children, behavior modification journal, 32(5), 714-735.doi:10.1177-01594455081134.
- 39-Hide,K.(2008). Creativity and imagination , tools for teaching artistic , education journal , 61(4), 40-46.

- 40-Jones, D.(2002). Positive automatic cognition , journal of consulting and clinical psychology, 56(6),898-902.
- 41-Mcginness, C.(2013). Teaching thinking: learning how to think, lecture and psychology journal, v.12,220-242.
- 42-Quilliam,S.(2003). Positive thinking . New york ,NY: DK puplishing .
- 43-Seligman, M.& Csikszentmihalyi,M.(2000).Positive psychology: A introduction , American psychologist ,55,5-19.
- 44-Stallard, P.(2002). Think good- fell good , john willey,sons,England.