



# DIGITAL EMOTIONAL INTELLIGENCE

دليل التربية الحسية  
الطفل 5 سنوات



في إطار البرنامج العام لتنمية الذكاء العاطفي لدى الطفل (المتعلم) يأتي هذا الدفتر في سياق تنموي وتربوي حديث يولي اهتمامًا خاصًا بتنمية القدرات الحسية والإدراكية لدى الطفل، كمدخل أساسي لبناء الذكاء العاطفي، باعتباره من أهم أبعاد النمو المتكامل في مرحلة الطفولة المبكرة.

لا يُعدّ هذا الدفتر أداة تنموية كلاسيكية، ولا يهدف إلى تلقين الطفل (المتعلم) معارف جاهزة، بل يُوظف ويستثمر برنامج تنموي وتربوي شامل يركّز على اكتشاف الطفل لذاته وللعالم من حوله من خلال الحواس الخمس، وهو ما يُعتبر أرضية خصبة لتطوير المهارات العاطفية والاجتماعية مثل:

➤ الوعي بالذات.

➤ التحكم في الانفعالات.

➤ التعبير عن المشاعر.

➤ التفاعل الإيجابي مع الآخرين.

- لماذا الإدراك الحسي هو الخطوة الأولى في الذكاء العاطفي؟

لأن الطفل لا يستطيع فهم مشاعره أو التعبير عنها قبل أن:

✓ يتعرف على ما يشعر به جسديًا (مثل الارتياح أو التوتر عبر اللمس أو الصوت أو الرائحة).

✓ ويفرق بين الأصوات والنبرات (مفتاح لفهم الغضب، الفرح، الخوف).

✓ ويكوّن صورًا حسية للعالم تساعد على بناء تمثّلات داخلية مستقرة وآمنة.

- أهداف الدفتر:

- تحفيز الحواس الخمس وتطوير الوعي الحسي.

- تعزيز الانتباه، الإدراك، والملاحظة الدقيقة.

- إعداد الطفل لاكتساب مهارات الذكاء العاطفي من خلال الاستكشاف والتفاعل.

- احترام إيقاع التعلم الخاص بكل طفل، دون ممارسة ضغط أو تقييم.

- منهجية العمل:

- الأنشطة في هذا الدفتر تفاعلية، حسية، مرنة، ومفتوحة على اللعب والاكتشاف.

- لا تتضمن اختبارات أو واجبات، بل تجارب تُخاطب الطفل من حيث هو: كائن يشعر،

يلحظ، ويكتشف.

- تُقدّم في سياق جماعي وفردى، مع مراعاة الفروق الفردية وتنوع أنماط التعلم.



## مدخل عام: الحواس الخمس والنمو الحسي لدى متعلم السنة الأولى ابتدائي

- ما هي التربية الحسية؟

التربية الحسية هي مسار نفسوتربوي يهدف إلى تنمية المهارات الحسية للطفل والاستعداد لمرحلة الإدراك الواعي للمثيرات الحسية التي يتلقاها من بيئته، من خلال تنظيم وتوظيف حواسه الخمس (البصر، السمع، الشم، التذوق، اللمس)، بطريقة تراعي إيقاع نموه النفسي والجسدي. تُعتبر التربية الحسية أحد الأسس الأولى التي يبني عليها تطور الطفل في عدة مجالات، حيث تُسهم في:

- تنمية الانتباه والإدراك: إذ تُمكن الطفل من التركيز على التفاصيل، والتعرف على الفروق بين الأشياء، وهو ما يشكل قاعدة للإدراك المعرفي لاحقاً.

- تطوير الوعي الذاتي والجسدي: حيث يبدأ الطفل بفهم موقع جسده في الفضاء، والتمييز بين المشاعر المرتبطة بالإحساس (مثل الراحة/الانزعاج، البرودة/الدفع...).

- دعم التآزر الحسي-الحركي: أي الربط بين الإدراك الحسي والاستجابة الحركية، مما يُعد أساساً للأنشطة المعرفية الدقيقة (كالكتابة والرسم).

- بناء الأمان النفسي: عندما يُتاح للطفل استكشاف العالم من حوله عبر حواسه في بيئة آمنة وداعمة، تتشكل لديه مشاعر الثقة في النفس والآخرين.

- التمهيد لتنمية الذكاء العاطفي: لأن فهم الطفل لما يشعر به جسدياً عبر الحواس يُعزز قدرته على التعرف على مشاعره والتعبير عنها لاحقاً بشكل سليم.

التربية الحسية ليست غاية تنموية في ذاتها، بل هي عملية إنمائية تُمهّد لبناء شخصية متوازنة، قادرة على التفاعل الواعي والعاطفي مع الذات والبيئة.

### أهمية التربية الحسية:

- التمييز بين الحواس الخمس.

- ربط كل حاسة بوظيفتها الطبيعية.

- تساهم في تنمية الإدراك والانتباه والتركيز.

- تُعدّ الأساس لتعلم المفاهيم الأولية (العدد، الشكل، اللون، الصوت...).

- تدعم النمو النفسي-الحركي والاجتماعي للطفل.

### خصائص النمو الحسي والنفسي-الحركي لدى متعلم السنة الأولى ابتدائي:

- تزداد القدرة على التمييز بين المحفزات الحسية الدقيقة.

- يبدأ الطفل في الربط بين الحواس (مثل ربط الصوت بالشكل أو الرائحة بالمذاق).

- يتحسن التناسق بين الحواس والحركة (مثل التنسيق بين العين واليد).

- تظهر ميول لاكتشاف التفاصيل واللعب المركب.

- يسعى الطفل للفهم والتصنيف والمقارنة عبر الحواس.



## فهرس الأنشطة لمادة التربية الحسية :

الرقم	المحور	عنوان النشاط الأساسي	النشاط اليديوي	النشاط الرقمي	المهارة/البعد المستهدف
1	أتعرف على حاسة البصر	لعبة تصنيف الألوان والأشكال	لوحة المشاعر بالألوان	تطبيق "ألوان مشاعري"	تمييز بصري + ربط اللون بالشعور
2	أميز الأصوات من حولي	من صاحب الصوت؟	دفتر الأصوات الشخصية	تطبيق "صوت ومشاعر"	تمييز سمعي + فهم الانفعالات عبر الصوت
3	أكتشف الروائح والنكهات	لعبة الشم والتذوق	خريطة روائح	تطبيق "النكهة والشعور"	تمييز حسي + إدراك الأثر العاطفي للطعم
4	أستخدم يدي للمس والتعرف	كيس الأسرار	لوحة الملابس المتنوعة	لعبة "أي ملمس؟"	تآزر حسي-حركي + إدراك شعوري للمس
5	أدمج الحواس في اللعب	لعبة الحواس التفاعلية	مجسم الحواس الخمس	لعبة "اختبر حواسي"	التكامل الحسي + التنظيم الانفعالي
6	أنمي حواسي وأنشطها	محطة تنشيط الحواس	صندوق تنشيط الحواس	تطبيق "روتيني الحسي"	التنظيم الذاتي + التركيز العاطفي والحسي



## المحاور التنموية للتربية الحسية: المحور الأول: أتعرف على حاسة البصر

### التمهيد:

نجلس في دائرة ونطلب من كل طفل أن يخبرنا بلون ثيابه أو لون شيء يحبه. نطرح سؤالاً: هل نستطيع أن نعرف أشياء من حولنا دون أن نراها؟

### النشاط الأساسي:

لعبة تصنيف الألوان والأشكال: يُعطى الطفل مجموعة من البطاقات، ويُطلب منه تصنيفها حسب اللون أو الشكل.

### النقاش:

- ما اللون الذي تحبه أكثر؟ لماذا؟
- هل الشكل الدائري يشبه شيئاً تعرفه؟ (الكرة، القمر...)
- هل تذكر الألوان بمشاعر معينة؟ (الأحمر = فرح/حماس...)

### الأهداف التنموية:

- تنمية القدرة على الملاحظة البصرية الدقيقة.
- تعزيز الانتباه والتركيز.
- ربط اللون بالشعور (الربط العاطفي البصري).
- إدراك الفروق بين الأشياء المتشابهة.

### النشاط اليدوي:

نشاط لوحة المشاعر بالألوان: يُطلب من الطفل تلوين وجه تعبيرى بلون يعبر عن إحساسه اليوم (أزرق = هادئ، أحمر = فرح...)

-المواد: أوراق، أقلام تلوين، بطاقات وجوه تعبيرية.

### النشاط الرقمي:

تطبيق تفاعلي "ألوان مشاعري": يختار الطفل لوناً، ويظهر له وجه تعبيرى أو مشهد مطابق (أصفر = ضحكة، أزرق = قمر...)



## التعليمات:

- لا تُصحح اختيار الطفل للألوان، فكل مشاعره.
- استثمر ميوله اللونية كمدخل للتعبير العاطفي.

## ملاحظات نفسوبيداغوجية:

- إدماج الطفل في وصف مشاعره من خلال اللون.
- الأطفال المصابون بضعف تمييز الألوان يجب مساعدتهم بصرياً.

## المحور الثاني: أُميز الأصوات من حولي

### التمهيد:

تُعرض على الأطفال أصوات مختلفة (نقرة، عصفور، ضحكة)، ثم يُطلب منهم تخمين مصدرها.

### النشاط الأساسي:

لعبة "من صاحب الصوت؟": "يُشغل صوت، ويختار الطفل البطاقة التي تمثله (كلب – طائرة – بكاء – موسيقى...)

### النقاش:

- هل هذا الصوت مزعج أم مريح؟
- كيف تشعر عندما تسمع صوت الضحك؟ أو الرعد؟
- هل الصوت يمكن أن يُغيّر مشاعرنا؟

## الأهداف التنموية:

- تمييز الأصوات الدقيقة.
- تقوية التركيز والانتباه السمعي.
- فهم الأثر العاطفي للصوت.
- تطوير التعاطف عبر أصوات التعبير (ضحك، بكاء، غضب...)





## النشاط اليدوي:

نشاط دفتر الأصوات الشخصية: يرسم الطفل شيئاً يصدر صوتاً يحبه، ويعلق عليه بكلمة (موسيقى = فرح، مواء = طمأنينة...)

## النشاط الرقمي:

لعبة صوت ومشاعر: يظهر صوت، وعلى الطفل أن يختار مشاعر تطابقه (صوت مطر = هدوء، صوت صراخ = خوف).

## التعليمات:

- لا تُقيّم الطفل صح أو خطأ، بل اسأله "لماذا اخترت هذا الشعور؟"
- وقرّ وقتاً لإعادة الصوت أكثر من مرة.

## ملاحظات نفسوبيداغوجية:

- الطفل الحساس للصوت يجب ألا يُعرّض لأصوات مرتفعة فجأة.
- تُراعى الخلفية الثقافية والبيئية في نوع الأصوات المقدّمة.

## المحور الثالث: أكتشف الروائح والنكهات

### التمهيد:

نضع روائح في علب مغلقة، ونسأل: ما هذه الرائحة؟ ماذا تذكرك؟ ثم نطلب منه تذوق قطعة فاكهة وهو مغمض العينين.

## النشاط الأساسي:

لعبة الشمّ والتذوق: تُقدّم مجموعة مأكولات وروائح، ويُطلب من الطفل تصنيفها (محببة/غير محببة).

## النقاش:

- هل تحب رائحة النعناع؟ ولماذا؟
- ماذا شعرت عندما دُفّت الحامض؟
- هل هناك رائحة تُشعرك بالراحة؟



## الأهداف التنموية:

- التمييز بين الطعم والرائحة.
- التعرف على الانفعالات المرتبطة بالحواس (قرف، إعجاب، مفاجأة...).
- التعبير اللفظي عن الانطباعات.
- بناء وعي أولي بالغذاء والمشاعر المرتبطة به.

## النشاط اليدوي:

نشاط "خريطة روائي": يرسم الطفل ثلاثة أشياء يحب رائحتها، ويُعلّق عليها برمز تعبير.

## النشاط الرقمي:

تطبيق "النكهة والشعور": يُظهر للطفل طعامًا، ويطلب منه اختيار المشاعر (آيس كريم = سعادة، ليمون = تفاجؤ...).

## التعليمات:

- يجب إعلام الأسرة مسبقًا بأي تذوق أو استخدام لمواد.
- لا يُجبر الطفل على التذوق أو الشم.

## ملاحظات نفسوبيداغوجية:

- مراعاة وجود حساسية غذائية.
- يمكن للروائح أن تستدعي ذكريات، وهو أمر تنموي مهم.

## المحور الرابع: أستخدم يدي للمس والتعرف

## التمهيد:

يُغمض الطفل عينيه ويُعطى جسمًا ليلمسه (خشب - قطعة قطن - صوف)، ثم يُطلب منه وصف الملمس.

## النشاط الأساسي:

لعبة "كيس الأسرار": يضع الطفل يده في كيس يحتوي على أشياء مختلفة، ثم يصف شعوره أو يخمنها.





## النقاش:

- ماذا شعرت عندما لمست شيئاً ناعماً؟
- هل هناك ملمس لا تحبه؟ لماذا؟
- هل اللمس يمكن أن يجعلنا نشعر بالطمأنينة؟

## الأهداف التنموية:

- تمييز الخصائص اللمسية.
- إدراك العلاقة بين اللمس والعاطفة (الدفع – الطمأنينة – التوتر).
- تقوية التأزر الحسي الحركي.
- احترام الحدود الجسدية.

## النشاط اليدوي:

تكوين "لوحة الملامس": "يكون الطفل لوحة من مواد مختلفة ويلصقها (قطن – ورق رملي – بلاستيك...)

## النشاط الرقمي:

تطبيق "أي ملمس؟": "يظهر شكل، وعلى الطفل اختيار الملمس المناسب من خيارات (ناعم، خشن، مبلل...)

## التعليمات:

- اترك للطفل حرية اللمس أو عدمه.
- ساعده على وصف إحساسه دون تصحيح.

## ملاحظات نفسوبيداغوجية:

- بعض الأطفال يتجنبون اللمس لأسباب حسية، لا تفسرها كمشكلة سلوكية.
- النشاط وسيلة لربط الجسد بالمشاعر (الدفع = أمان...)



## المحور الخامس: أدمج الحواس في اللعب

### التمهيد:

نجري لعبة سريعة: نسمع صوتًا، ثم نبحث عن شيء يُشبهه في اللون أو الشكل.

### النشاط الأساسي:

لعبة الحواس الخمس التفاعلية: كل طفل يختار بطاقة لحاسة، ويؤدي نشاطًا صغيرًا يدمجها مع حاسة أخرى (شم + لمس، بصر + صوت + تذوق)

### النقاش:

- ما الحواس التي استخدمتها؟
- هل كان من السهل تنسيقها؟
- كيف ساعدك هذا النشاط على الشعور بشيء معين؟

### الأهداف التنموية:

- تقوية التكامل الحسي.
- تطوير التنظيم العاطفي من خلال اللعب المتعدد الحواس.
- استكشاف أنماط التعلم الخاصة.
- إدراك السياق من زوايا مختلفة.

### النشاط اليدوي:

مجسم الحواس: بناء مجسم بسيط يمثل حواسه (عين - أذن - يد...) باستخدام الطين أو الورق.

### النشاط الرقمي:

لعبة "اختبر حواسي": "تحديات على الشاشة تطلب من الطفل مطابقة صوت، لون، شكل، وإحساس بشكل تفاعلي.

### التعليمات:

- ركز على متعة الدمج، وليس على الإجابة الصحيحة.
- شجع الطفل على وصف التجربة بأكملها.



## ملاحظات نفسوبيداغوجية:

- الطفل الذي يندمج حسيًا هو طفل يستعد لتنظيم انفعالاته.
- دمج الحواس يُسهم في التوازن العصبي والعاطفي.

### المحور السادس : أنمي حواسي وأنشطها

#### التمهيد:

سؤال مفتوح: هل تشعر أحيانًا أن حاسة معينة تشتغل أكثر من الأخرى؟ ماذا تفعل لتستعيد تركيزك؟

#### النشاط الأساسي:

محطة تنشيط الحواس : تمرينات قصيرة لتحفيز كل حاسة (التصفيق – الشم – الرسم – تذوق قطعة نعناع...)

#### النقاش:

- ما الحاسة التي تحتاج إلى تمرين اليوم؟
- هل ساعدك هذا النشاط على الشعور بالتركيز أو الراحة؟

#### الأهداف التنموية:

- تدريب الحواس في تناغم منتظم.
- اكتساب الوعي بالذات الحسية.
- التنظيم الذاتي للحواس والانفعالات.
- الوقاية من التشنّج والفرط أو النقص الحسي.

#### النشاط اليومي:

صندوق تنشيط الحواس : يصنع الطفل صندوقًا صغيرًا يحتوي على شيء لكل حاسة (نقطة عطر، قطن، مرآة صغيرة...)

#### النشاط الرقمي:

تطبيق "روتيني الحسي" : يختار الطفل تمرينًا بسيطًا لكل حاسة يوميًا، ويستمتع بتجربة مصوِّرة مرحة.



## التعليمات:

- لا يُفرض نشاط معين، بل يُفترح كروتين مرح.
- أترك له حرية اختيار الحاسة التي يريد تنشيطها.

## ملاحظات نفسوبيداغوجية:

- مثالي لأطفال يعانون من فرط الحركة أو تشتت الانتباه.
- يعزز التحكم الذاتي والانتباه الانفعالي.

DIGITAL EMOTIONAL INTELLIGENCE



## خاتمة:

يُعدّ هذا الدليل التنموي إطارًا عمليًا لتفعيل التربية الحسية ضمن مقاربة شمولية تستهدف دعم النمو العاطفي والمعرفي لدى الطفل في سن الخامسة، حيث تُشكّل الحواس نافذة الطفل الأساسية لفهم العالم من حوله، وبوابة رئيسية لاكتشاف ذاته والآخرين.

لقد تم إعداد الأنشطة الواردة في هذا الدليل بأسلوب يوازن بين التفاعل اليدوي المباشر والتفاعل الرقمي المُوجه، مع مراعاة حاجات الطفل النفسية والنمائية في هذه المرحلة الدقيقة. وتُشجّع هذه الأنشطة على التنبيه الحسي، الاستكشاف، والاندماج في مواقف تنموية مشوقة، تُسهم في تنمية الانتباه، الإدراك، التنظيم الذاتي، والتعبير العاطفي بطريقة طبيعية وآمنة.

إن التربية الحسية ليست مجرد تمارين تنشيط للحواس، بل هي مدخل أساسي لبناء الوعي الجسدي والعاطفي، وتُعدّ ركيزة لتعزيز ثقة الطفل بنفسه وتطوير قدراته على التعبير، التواصل، والتفاعل الوجداني.

نأمل أن يكون هذا الدليل أداة تربوية فعّالة بين أيدي المربين المتخصصين، تُمكنهم من تصميم تجارب تنموية ذات أثر عميق في تنمية شخصية الطفل، وتُسهم في بناء جيل أكثر اتزانًا، إدراكًا، واندماجًا مع محيطه.



**DEI**