



📌 دليل استثمار الإجازة الصيفية لأطفالنا من ذوي الاحتياجات الخاصة

📌 موجه إلى أولياء الأمور الأعزاء

يسرنا أن نضع بين أيديكم هذا الدليل الذي يحتوي على أهم التوصيات والخطط العملية لاستثمار الإجازة الصيفية لأطفالكم من ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث تم إعدادها بعناية من منظور تحليل السلوك التطبيقي (ABA) وخبراء التربية الخاصة.

ندرك جميعاً أن الإجازة الصيفية قد تكون فترة مليئة بالتحديات لدى بعض الأسر، خاصة مع غياب الروتين الدراسي، لكنها أيضاً تمثل فرصة ذهبية لتعزيز مهارات الاستقلال، وتطوير السلوكيات الإيجابية، وتنمية القدرات الإدراكية والاجتماعية لدى أبنائنا وبناتنا الأعزاء.

في هذا الدليل، تجدون خطة متكاملة تشمل:

- تنظيم الوقت اليومي .
- أنشطة مناسبة حسب نوع الإعاقة.
- أفكار لتعزيز المهارات الحياتية.
- خطة سلوكية مبسطة قابلة للتطبيق في المنزل.

كما نؤكد أن الإجازة هي الوقت الأمثل للتركيز على بعض المهارات الجوهرية مثل: التدريب على استخدام الحمام، لما يتطلبه من صبر ومتابعة ووجود الأهل بجوار الطفل في أوقات منتظمة.

✅ التوصيات العشر الأساسية لاستغلال الإجازة بشكل فعال:

1. وضع روتين يومي واضح ومنظم يشمل أوقات النوم، الوجبات، اللعب، والأنشطة.
2. تنمية مهارات الاستقلالية في أمور الحياة اليومية مثل ارتداء الملابس وتناول الطعام.
3. الاهتمام بالأنشطة الحركية اليومية لتفريغ الطاقة وتعزيز التوازن الحسي.
4. التدريب المستمر على مهارات التواصل باستخدام الكلمات أو البدائل المناسبة.
5. اللعب التخيلي والتمثيلي لتطوير مهارات التخيل واللعب الرمزي.
6. تعزيز المهارات الأكاديمية عبر أنشطة تعليمية خفيفة وتفاعلية.
7. تنمية المهارات الاجتماعية والعاطفية من خلال التفاعل مع الأهل أو الأصدقاء.
8. استخدام نظام التعزيز والمكافآت لتحفيز الطفل على إتمام المهام والسلوكيات الإيجابية.
9. الاهتمام بالأنشطة الحسية المنظمة التي تهدئ الطفل وتساعد على التركيز.
10. مراجعة خطة السلوك الفردية وتطبيق التدخلات المنزلية المناسبة بالتنسيق مع الأخصائي.



ALWAHA CENTER

Child Development Experts

✓ التوصية الإضافية الهامة:

استغلال الإجازة الصيفية كأفضل فرصة لتدريب الطفل على مهارات استخدام الحمام، حيث يتيح الوقت والوجود المنزلي تكرار المحاولات والمتابعة المستمرة، ما يعزز فرص النجاح في هذا التدريب الحساس والمهم.

◆ نصيحة أخيرة:

تذكروا أن التقدم لا يُقاس بسرعة النتائج، بل بالاستمرارية والتكرار، وأن أفضل ما يمكنكم تقديمه لطفلكم في الإجازة هو "الوقت، الحب، والصبر".

ملاحظات	النشاط	الوقت
تحفيز الطفل لاستخدام الحمام فور الاستيقاظ	الاستيقاظ - غسل الوجه - الحمام	7:00 - 8:00
تدريب على تناول الطعام باستقلالية	الإفطار	8:00 - 8:30
مع التذكير بدخول الحمام كل 45 دقيقة	راحة/لعب حر	8:30 - 9:00
تصريف طاقة وتعزيز الانتباه والتركيز	نشاط حركي (مشي، قفز، لعب حركي)	9:00 - 10:00
تعزيز بالمدح أو مكافأة بسيطة	تدريب على مهارات ذاتية (ارتداء الملابس، تنظيف الأسنان)	10:00 - 11:00
دعم مهارات الإدراك والتركيز	نشاط أكاديمي مبسط (ألوان، كتابة، قصص)	11:00 - 12:00
استغلال الروتين الغذائي لدعم التدريب على الحمام	وجبة خفيفة + استخدام الحمام	12:00 - 12:30
	راحة أو قيلولة	12:30 - 1:30
تهنئة وتنظيم حسي	نشاط حسي (لعب عجين، رمل، ماء)	1:30 - 2:30
توجيه وتدريب مستمر	تدريب على مهارات اجتماعية (لعب جماعي أو مع الأسرة)	2:30 - 3:30
	تحضير وجبة خفيفة + استخدام الحمام	3:30 - 4:00
بوقت محدد ومحكوم	نشاط ترفيهي (ألعاب إلكترونية محددة، مشاهدة فيديو تعليمي)	4:00 - 5:00

Alwaha ... a Center for Quality of Life

www.alwahaqa.com Khuratelyyat, building7, street 329, zone71, Doha, Qatar - POB 30989

0097450222077

0097444147020

info@alwahaqa.com

alwahaqa



ALWAHA CENTER

Child Development Experts

حسب الظروف، لتنشيط التفاعل مع البيئة	خروج للهواء الطلق / نشاط عائلي	5:00 – 6:00
	تحضير للعشاء + استخدام الحمام	6:00 – 7:00
تعزيز الروتين الليلي	العشاء مع العائلة + جلسة هادئة (قراءة قصة)	7:00 – 8:00
استخدام الحمام قبل النوم	التحضير للنوم (حمام، ارتداء ملابس النوم)	8:00 – 8:30
	النوم	8:30

Alwaha ... a Center for Quality of Life

 www.alwahaqa.com  Khuratelyyat, building7, street 329, zone71, Doha, Qatar - POB 30989

 0097450222077

 0097444147020

 info@alwahaqa.com

  alwahaqa



Guide to Making the Most of the Summer Break

For Our Children with Special Needs

Dear Parents and Guardians,

We are pleased to present this guide, which includes essential recommendations and practical plans to help you make the most of the summer break for your children with special needs.

It has been carefully prepared from the perspective of **Applied Behavior Analysis (ABA)** and special education experts.

We fully understand that the summer break can present many challenges for some families, especially with the absence of the structured school routine. However, it also offers a **golden opportunity** to enhance your child's independence, develop positive behaviors, and strengthen their cognitive and social skills.

This guide provides a comprehensive plan that includes:

- Organizing daily routines.
- Activities tailored to your child's specific needs.
- Ideas to promote life skills.
- A simplified behavioral support plan that can be implemented at home.

We also emphasize that the summer break is the **ideal time** to focus on developing essential skills, particularly:

Toileting training, which requires patience, consistency, and the presence of family members to provide frequent support throughout the day.

Top 10 Recommendations for a Productive Summer Break:

1. Establish a clear, organized daily routine that includes sleep, meals, playtime, and activities.
2. Focus on developing self-help skills such as dressing, eating independently, and personal hygiene.

Alwaha ... a Center for Quality of Life



3. Encourage daily physical activities to help release excess energy and improve sensory regulation.
4. Consistently practice communication skills, whether verbal or through alternative methods.
5. Foster imaginative and pretend play to enhance symbolic play and creativity.
6. Reinforce academic skills through light, interactive educational activities.
7. Develop social and emotional skills through family interactions and guided social opportunities.
8. Implement a structured reinforcement system to motivate your child and encourage positive behaviors.
9. Provide organized sensory activities that promote calmness and focus.
10. Review your child's individualized behavior intervention plan (BIP) and apply appropriate strategies at home in collaboration with specialists.

✔ Important Additional Recommendation:

The summer break presents the **perfect opportunity** to focus on **toileting training** at home.

The availability of time and the consistent presence of family members allow for frequent practice and close monitoring, significantly increasing the chances of success in this crucial life skill.

✔ Sample Daily Routine (Including Toileting Training):

Time	Activity	Notes
7:00 AM – 8:00 AM	Wake up – Wash face – Use the toilet	Encourage toileting immediately after waking up
8:00 AM – 8:30 AM	Breakfast	Encourage independent eating
8:30 AM – 9:00 AM	Free play/Break	Remind to use the toilet every 45 minutes

Alwaha ... a Center for Quality of Life



ALWAHA CENTER

Child Development Experts

9:00 AM – 10:00 AM	Physical activity (walking, jumping, movement games)	Helps release energy and improves focus
10:00 AM – 11:00 AM	Self-care training (dressing, brushing teeth)	Provide praise or small rewards for successful attempts
11:00 AM – 12:00 PM	Simple academic activities (coloring, writing, reading)	Supports cognitive development and focus
12:00 PM – 12:30 PM	Light snack + Toilet use	Utilize meal routines to reinforce toileting practice
12:30 PM – 1:30 PM	Rest/Nap	
1:30 PM – 2:30 PM	Sensory activity (playdough, sand, water play)	Helps with sensory regulation and relaxation
2:30 PM – 3:30 PM	Social skills training (group play or family interaction)	Continuous guidance and positive reinforcement
3:30 PM – 4:00 PM	Prepare light snack + Toilet use	
4:00 PM – 5:00 PM	Recreational activity (screen time or educational videos)	Limit screen time; supervise carefully
5:00 PM – 6:00 PM	Outdoor time / Family outing	Encourages social interaction and engagement
6:00 PM – 7:00 PM	Prepare for dinner + Toilet use	
7:00 PM – 8:00 PM	Dinner with family + Quiet time (reading stories)	Strengthens bedtime routine
8:00 PM – 8:30 PM	Prepare for bedtime (bath, change into pajamas) + Toilet use	Ensure toileting before bedtime
8:30 PM	Sleep	

Alwaha ... a Center for Quality of Life

www.alwahaqa.com Khuratelyyat, building7, street 329, zone71, Doha, Qatar - POB 30989

0097450222077

0097444147020

info@alwahaqa.com

alwahaqa



✔ Guide Attachments:

- Printable daily routine template (editable according to family needs).
 - Lists of activities categorized by disability type.
 - A simple, easy-to-apply home behavior support plan.
-

◆ Final Note:

Always remember that **progress is not measured by speed**, but by **consistency and repetition**.

The most valuable gifts you can offer your child this summer are:

“Time, love, and patience.”
