

NAPRÓL NAPRA
EGYRE ÜGYESEBB VAGY!

Ezek a kártyák abban segítenek, hogy ki is tudd mondani.

BÁTORÍTÓ LAPOK
EGY BÁTOR ÚTHOZ.
Minden kipróbált lépésért jár egy pont - és egy mosoly is!

KEZDŐ LENDÜLET

Meg fogok próbálni egy feladatot egyedül megcsinálni, amit eddig más segített.

Az önállóság nem egyik napról a másikra alakul - de ez a pillanat máris előrelépés.

KEZDŐ LENDÜLET

Segíteni fogok valakinek reggel (testvér, szülő vagy akár a háziállat).

Ha segít, figyel. Ha figyel, kapcsolódik. A szokások is itt születnek.

KEZDŐ LENDÜLET

Nem fogok kiabálni, hanem el fogom mondani, mi a bajom.

Az érzelmek szabályozása tanulható - és minden kísérlet számít.

KEZDŐ LENDÜLET

Meg fogom dicsérni magam valamiért, amit jól csináltam.

A belső megerősítés a legfontosabb önbizalomforrás. Ne csak tőlünk várja!

KEZDŐ LENDÜLET

Gyorsabban fogok elkészülni, mint tegnap.

Nem az időmérés a cél, hanem az, hogy észrevegye: képes fejlődni!

KEZDŐ LENDÜLET

Meg fogok csinálni valamit, még ha nincs is hozzá kedvem.

Kitartás - az egyik legnagyobb erőforrás, amit adhatunk nekik.

KEZDŐ LENDÜLET

Össze fogom készíteni időben a holmimat reggel.

A napindítás stresszcsoökkentése már ezzel a lépéssel elindul.

KEZDŐ LENDÜLET

Én fogom kiválasztani, mit reggelizek és segítők elkészíteni.

A választás és a részvétel egyszerre ad önállóságot és kapcsolódást.
+ 1 közös élmény

KEZDŐ LENDÜLET

Készen fogok állni, mire indulni kell.

Az időérzék fejlődik - és a pozitív megerősítés segít ebben.

KEZDŐ LENDÜLET

Meg fogom próbálni végigcsinálni a reggeli rutinomat.

A rendszeresség nem unalom - hanem stabilitás a kaotikus világban.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

Szólni fogok, ha segítségre lesz szükségem.

Bátorság kérni - és fontos tudni, hogy nem kell mindent egyedül megoldani.

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Nem fogok megzavarni
másokat, amikor ők épp
készülnek.**

A figyelem másokra
- az első lépés
az együttműködés felé.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Figyelni fogok arra, hogy
másnak is jó napja legyen.**

A gondoskodás nem mindig
nagy dolgokban rejlik - elég
egy mosoly, egy kérdés, egy
gesztus.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Próbálok kedvesen beszélni
akkor is, ha fáradt vagyok.**

A hangnem választása erőt
mutat - és békét teremt.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Megkérdezem, mire lenne
szüksége valakinek.**

A gondoskodás kezdete
egy egyszerű kérdés is lehet.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Kifejezem, ha büszke
vagyok magamra.**

A saját erőfeszítéseim
felismerése növeli az
önbizalmam.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**El fogom ismerni, ha
hibáztam.**

Mindenki hibázik - de aki ki
tudja mondani, az bátor és
fejlődik.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Meghallgatom azt, aki
szomorú vagy dühös.**

A figyelem ajándék - néha
többet segít, mint bármi
más.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Kimondom,
mire van szükségem.**

Ha meg tudom fogalmazni,
mit szeretnék,
könnyebb segíteni.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Megpróbálok nem
félbeszakítani mást.**

Türelemre tanít.

ÉRZÉS, FIGYELEM,
KAPCSOLÓDÁS

**Szólni fogok,
ha valami bánt.**

A kimondott érzések
segítenek - és erősebbé
tesznek.

TEST-LÉLEK-ELME

**„Mi lenne most jó nekem?
És másoknak?”**

Egyszerre tanít empátiát és
önreflexiót.

TEST-LÉLEK-ELME

**Meghallgatom, mit mond a
testem ma reggel.**

„Fáradt vagyok.” - „Jól aludtam.” - „Éhes
vagyok.” - „Szeretnék egy ölelést.”

A testre való figyelés
tudatosságot és
öngondoskodást tanít.

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

TEST-LÉLEK-ELME

**Választok egy dolgot,
amiben ma fejlődni
szeretnék.**

Gyorsabban készülődöm, kedvesebb
vagyok, vagy csak megpróbálom újra.

A tudatos célválasztás
erősíti az önirányítást és
fejlődésfókuszot.

TEST-LÉLEK-ELME

**Felismerek egy érzést, amit
reggel érzek.**

„Most izgulok.” – „Most kicsit álmos
vagyok.” – „Most örülök.”

Az érzelmek megnevezése
segíti a feldolgozást és
csökkenti a feszültséget.

A SAJÁT KÜLDETÉSEM

EGY APRÓ LÉPÉS IS
LEHET NAGY KÜLDETÉS!
FŐLEG, HA TE TALÁLOD KI!

TEST-LÉLEK-ELME

**Képzeletben becsomagolom
magamnak a reggeli
bátorságot.**

Egy kis dobozba, majd a zsebemben
teszem és velem lesz egész nap.

A vizualizáció segít a
biztonságérzet és belső erő
kialakításában.

TEST-LÉLEK-ELME

**Mondok magamnak egy
bátorító mondatot.**

„Meg tudom csinálni!”
vagy „Ma is tanulok valamit.”

A pozitív belső beszéd az
önbizalom építésének kulcsa.

A SAJÁT KÜLDETÉSEM

EGY APRÓ LÉPÉS IS
LEHET NAGY KÜLDETÉS!
FŐLEG, HA TE TALÁLOD KI!

TEST-LÉLEK-ELME

**Kitalálok valamit, ami jólesik
a testemnek reggel.**

Nyújtózás, mozgás, egy korty víz – a
testem hálás lesz érte.

A testtudatosság
fejlesztése növeli az
energiaszintet és fókuszot.

TEST-LÉLEK-ELME

**Mély levegőt veszek, ha
feszültséget érzek.**

Egy kis levegő – és újra tudom kezdeni.

A légzés gyakorlása segít a
szorongás csökkentésében.

A SAJÁT KÜLDETÉSEM

EGY APRÓ LÉPÉS IS
LEHET NAGY KÜLDETÉS!
FŐLEG, HA TE TALÁLOD KI!

TEST-LÉLEK-ELME

**Figyelni fogok arra, hogyan
érzem magam reggel.**

A testem és a gondolataim jeleznek
– ha figyelek rájuk,
könnyebben indul jól a nap.

Az önmegfigyelés az érzelmi
szabályozás első lépése.

RÁADÁS MEGERŐSÍTÉS

**Szeretem magam, és
megdicsérem magam: “Nagyon
ügyes vagyok. Napról napra
egyre ügyesebb, mindenben!”**

Ez a legnagyobb küldetés.
És mindig jár érte egy ölelés,
egy simogatás
és a kimondott megerősítés:
“Szerintem is napról-napra ügyesebb
vagy mindenben, ahogy mondtad – és
ezt jó tőled hallani.

A SAJÁT KÜLDETÉSEM

EGY APRÓ LÉPÉS IS
LEHET NAGY KÜLDETÉS!
FŐLEG, HA TE TALÁLOD KI!

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •



MISSION ADHD MOM
támogatás és motiváció

EGY ADHD-S
ANYA



VALÓSÁGA

30+1 KIHÍVÁS KÁRTYA

Szülői Útmutató

Kedves Szülőtársam!

Ez a kártyacsomag nem egy újabb „kötelező fejlesztőprogram”.

Nem újabb elvárás, amit teljesíteni „kell”.

Ellenkezőleg: **egy támogató eszköz**, amit a saját tempótokhoz és reggeleitekhez igazíthattok.

Az alsós korosztály már sokszor „nagy” tűnik, de még mindig tanulják, hogyan működnek a reggelek, az önállóság, a figyelem és az önbizalom.

A kártyák ezt **a tanulási folyamatot segítik** – játékosan, szerethető módon, pontokkal, megerősítéssel.

Ez a rendszer segít:

Megerősíteni az önbizalmat

Ebben a korban a gyerekek gyakran érzik magukat „nem elég jóknak” – főleg, ha az iskolai nap nehezen indul.

Egy kártya, amin az áll, hogy „Ma nem adtam fel, pedig majdnem” – olyan visszacsatolás lehet, ami helyrebillenti az önértékelésüket.

Fejleszteni az érzelmi rugalmasságot

Az alsós reggelek is tele vannak érzelmi kihívásokkal: „már megint ez a matekóra”, „nem találom a tolltartóm” vagy csak „nincs kedvem iskolába menni”.

A kártyák tanítják, hogy az érzelmek nem hibák – csak visszajelzések. És lehet velük dolgozni.

Támogatni az önállóságot

Egyedül előkészíteni a táskát, ellenőrizni az órarendet, megmosni a fogat figyelmeztetés nélkül – mind-mind fejlődési lépcsők.

A kártyák segítenek ezekre ráirányítani a figyelmet – és megjutalmazni a próbálkozást.

Építeni a szülő-gyerek kapcsolatot

Egy este közösen átnézett kártya, vagy egy reggeli közös kiválasztás: melyiket próbálsz meg ma? – lehetőség a beszélgetésre.

És lehetőség arra is, hogy a gyerek érezze: nem egyedül kell fejlődnie.

Kiegyensúlyozottabb reggeleket teremteni

A kiszámíthatóság biztonságot ad. A visszajelzés motivációt.

A kártyák rendszert és lendületet adnak a reggelnek – anélkül, hogy újabb elvárás lenne.

Pont ezért működik: mert nem kötelező, hanem lehetőség.

Használati javaslat – alsósokkal:

- Reggel válasszon egy kártyát, amit aznap megpróbál.
- Este visszatekintve megbeszélitek: sikerült-e, mit érzett közben, mit tanult belőle.
- Nem kell minden nap új kártya. Lehet ugyanazt gyakorolni többször.
- Beszélgetni mindig érdemes – még akkor is, ha „nem sikerült”.

Egy gondolat **a végére**:

Ezek a kártyák nem arra készültek, hogy tökéletes legyen minden reggel.

Hanem arra, hogy észrevegyük a haladást – a kisebb lépéseket, a próbálkozásokat, a „ma nem adtam fel” pillanatait.

És ha ma nem ment? **Holnap új nap van.**

„Kérdezz, beszélj, figyelj rá – és magadra is.

És mondd ki minden nap:

“Ma is van, amire büszke lehetsz.” – magadnak is!

Szeretettel:

Egy ADHD-s Anya, aki most vezet be a rendszert a Valóságba.

Mert minden apró lépés számít. És ha ma megpróbálom – az is siker!