

SZÜLŐI REGGELI RUTIN

(önállóbb gyerekekkel)

ANYA

APA

KÖZÖS

ELVÉGZENDŐ FELADATOK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Szülői ébresztő, felkelés, ágyazás							
Frissítő arcmosás vagy zuhanyozás, fogmosás és egyéb szükségletek (leginkább felváltva, míg a mail főtí a kávét és van pár perce mindenkinek csak magával lenni).							
Kávé vagy más frissítő ital — szülői “mentális reboot” — szülők újra kapcsolódása csendesen							
Napi teendők újra átgondolása, logisztika átfutása (utolsó simítás, hogy aznap ki mit lát el, van-e rendhagyó feladat)							
Gyerekek emlékeztetése, hogy kelni kell.							
Reggeli és szendvicsek előkészítése.							
Míg a gyerekek kikászálódnak az ágyból, megmosakodnak wc után, majd felöltöznek, a szülők is el tudnak készülni, közben csekkolják a folyamatokat, ha szükséges.							
Közös reggeli és “szocialis töltődés”, kapcsolódás egymáshoz.							
Mindenki a mosogatóba pakol. Egyik szülő eloakol és elmosogat a reggeli után.							
Gyerekek és szülők is átnéznik a táskájukat, elvégzik magukon az utiloso simításokat.							
Ha még nem volt meg, most jöhet az ágyazás és mindebki saját szennyeese mehet a helyére. Jó, ha rend vár otthon, ha nem is tökéletes.							
Készülődés: cipő, kinti felső mindenkinek, táska, sport cuccok, külön órák kellékei és indulás							
Gyerekek intézménybe, szülők munkába jutása.							