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

Megpróbálok valamit egyedül, amit eddig más csinált helyettem.

Ez már önállóság.
Még ha csak fél percig tart, akkor is óriási előrelépés.

KEZDŐ LENDÜLET

Segítek valakinek a reggeli készülődésben. Testvér, szülő, kutya – minden együttérzés számít.

A segítés szokássá válhat.

KEZDŐ LENDÜLET

Megdicsérem magam, ha valamit jól csinálok.

A belső megerősítés tanulható - és a valódi önbizalom innen indul.

KEZDŐ LENDÜLET

Kicsit gyorsabb vagyok, mint tegnap.

A haladás apró lépésekből áll. Még ha csak egy zoknit volt is gyorsabb felvenni - az is haladás.

KEZDŐ LENDÜLET

Valami nehezet megpróbálok akkor is, ha nincs hozzá kedvem.

A kitartás nem látványos - de annál fontosabb. Minden „megpróbáltam" számít.

KEZDŐ LENDÜLET

Én választom a reggelimet vagy a ruhámat.

A döntés szabadsága biztonságot is ad - és a felelősség első lépése..

KEZDŐ LENDÜLET

Készen vagyok időben (legalább egyszer a héten).

A belső megerősítés tanulható - és a valódi önbizalom innen indul.

KEZDŐ LENDÜLET

Megpróbálok egyedül fogat mosni.

A „még nem megy" fázis is fontos - és ha ma eljutott idáig, az már haladás.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Nem zavarok meg mást, amikor készülődik.

Türelem - nem egyszerű. De minden gyakorolt alkalom tanít.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Elpakolok magam után.

A rend visszahat - több tér, több önállóság, több nyugalom.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Nem vitázom reggel (vagy legalább rövidebben).

A „majdnem nyugalom" is előrelépés. Tényleg!

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

KEZDŐ LENDÜLET

Nem kiabálok, hanem szóval jelzem, ha baj van.

A szabályozott érzelemkifejezés hosszú tanulási folyamat - ünnepeljük az első lépéseket is!

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Ma nem kellett háromszor szólni, hogy kezdjem el.

Ez a belső indítás - az ADHD-s gyerekek egyik legnagyobb lépése.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Jókedvűen indítom a napot.

A hangulat ragadós - és ezzel már mindenki nyerhet reggel.

KEZDŐ LENDÜLET

Ma időben kitalálom, mit szeretnék magammal vinni.

Az előrelátás és emlékezés gyakorlása játékosan is fejleszthető.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Ma újra és újra megpróbálok valamit, ami elsőre nem sikerül.

A kitartás belül nő - ha kívül megerősítjük még inkább.

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Nem panaszkodom, csak megcsinálom, amit kell.

A megküzdés maga is teljesítmény - észrevenni és elismerni érdemes.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Szólok, ha segítség kell.

A kérés nem gyengeség - hanem bátorság és bizalom.

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Nem sírok, amikor elbúcsúzunk.

Az érzelmi válások gyakorlása is biztonságot épít - idővel könnyebb lesz.

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Egyedül beágyazok és elteszem a pizsamám.

A reggeli rituálék önbizalomhoz vezetnek - kis lépésekből nagy hatás.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Segítek valakinek összepakolni.

A szokások nemcsak magunknak - másoknak is segíthetnek beépülni.

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Megnézem a reggeli rutin táblát, és magamtól elkezdem, ami még hiányzik.

Ez már belső struktúra - rendszerhasználat és önirányítás!

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Amíg nem tudnak velem foglalkozni, keresek magamnak játékot.

A várakozás is tanulható - és az önálló játék aranyat ér.

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

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Megdicsérek valakit.

Figyelem másokra, empátia és szeretet. Egyetlen jó szó csodát tehet.

KAPCSOLÓDÁS ÉS BELSŐ EGYENSÚLY

Megölelek egy családtagot.

A testi kapcsolódás biztonságot ad - különösen indulás előtt.

A SAJÁT KÜLDETÉSEM

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

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Ma előbb készülök el, mint tegnap!

Ez nem verseny - ez fejlődés. A saját ritmus ünneplése.

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Észreveszem, ha valakinek segítségre van szüksége és segítek neki, még mielőtt kérné.

A belső figyelem másokra is ráirányul - empátia aktiválása.

A SAJÁT KÜLDETÉSEM

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

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Előveszem a cipőmet vagy a táskám magamtól.

A felkészülés része a függetlenség - és gyakran élvezetes is lehet!

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Kedvesen kérek valamit, nem követelőzve.

A kérések gyakorlása segít felismerni a határokat - és építi a kapcsolatainkat is.

A SAJÁT KÜLDETÉSEM

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

SZOKÁSOK ÉS ÖNBIZALOM ÉPÍTÉS

Figyelek rá, hogy másoknak is jó legyen a reggel.

A közös reggel nem cél - hanem folyamat. És egy mosoly is számít.

RÁADAS 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 hallani tőled!

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 elvárás**.
Nem egy újabb **„mérce”**, amit meg kellene ugrani.
Nem tökéletes reggeleket akar – hanem valóságosakat.

A **célja** az, **hogy segítsen** észrevenni a fejlődést – akkor is, ha csak kicsi, ha csak egy apró próbálkozás, egy fél lépés, egy halkabb reggel. **Megerősít, fejleszt, támogat és épít!**

Mert a haladás sokszor észrevétlen.
Épp a reggeli rohanásban vesznek el a kis sikerek – amikor valami kicsit **könnyebb**, vagy **gyorsabban** megy.
A Büszkeség Pont Kártyák **segítenek** ezeket **észrevenni**, **kimondani**, **megerősíteni**.

Nem „jutalomrendszer” – hanem **visszajelző rendszer**.
Segít, hogy ne csak azt lássuk, mi nem sikerült, hanem hogy **mi az, amit ma már megpróbált**.

.**MI MINDENRE JÓ MÉG?**

Önbizalom megerősítése
A gyerekek akkor válnak magabiztosabbá, ha észreveszik a saját erőfeszítéseiket, és nem csak a végeredményt értékeljük. A kártyák abban segítenek, hogy minden kipróbált lépésért járjon elismerés. Ez a belső megerősítés alapja: *“Megpróbáltam – és ez számít.”*

. **Érzelmi rugalmasság fejlesztése**
Egy nehezebb reggel vagy egy elmaradt feladat nem kudarc, csak egy tanulási pont. A kártyákon keresztül a gyerek megtanulhatja: *“Ma nem ment? Nem baj. Holnap újra próbálom.”* Ez az érzelmi rugalmasság alapja – és sokkal fontosabb, mint a hibátlan teljesítés.

. **Önállóság támogatása**
A kártyák gyakorlati apró lépéseken keresztül segítenek az önállóság kialakításában: öltözés, döntések, előkészületek, választások. Nem kell egyszerre mindent tudni – a fejlődés lépésről lépésre történik. És minden lépés számít.

. **Kapcsolódás építése**
A közösen kiválasztott kártyák, az esti visszatekintés, vagy egy gyors reggeli beszélgetés is minőségi idővé válhat. A gyerek azt érzi: „*Fontos vagyok. Figyelnek rám.”* Ez erősíti a kapcsolatot – és megágyaz a nyugodtabb reggeleknek is.

. **Reggeli feszültségek csökkentése**
A rendszer keretet és kapaszkodót ad. A gyerek nem sodródik az eseményekkel, hanem ismerős pontokat kap: mit próbáljon meg, mire figyelhet, mivel lehet büszke önmagára. Ez segít előre gondolkodni, elindulni, és csökkenti a reggeli stresszt – neked is.

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

Nem baj, ha csak három kártya megy, vagy csak egy.
Már az is számít, hogy elkezdtétek.

Kérdezz, beszélgess, 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 vezeti be a rendszert a Valóságba.
Mert minden apró lépés számít. És ha ma megpróbálom – az is siker!