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 stresszcsökkentése már ezzel a lépéssel elindul.

KEZDŐ LENDÜLET

Én fogom kiválasztani, mit reggelizek és segítek 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

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 masoknak?"

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

BÜSZKESÉG PONT KÁRTYÁK

• ahol a próbálkozás is pontot ér •

MISSION ADHD MOM

támogatás és motiváció

EGY ADHD-S ANYA VALÓSÁGA

TEST–LÉLEK–ELME

Válasszatok egy dolgot, amiben ma fejlődni szeretnék.

Gyorsabban készülődöm, kedvesebb vagyok, vagy csak megpróbálom újra.

A tudatos célválasztás erősíti az önirányítást és fejlődésfókuszt.

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 fókuszt.

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

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 „nagynak" 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 jónak" – 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 próbálod 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, 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!