



BÜSZKESÉG PONT GYÜJTŐ

MISSION ADHD MOM

NAPI RUTIN	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	HETI BÜSZKESÉG PONT GYÜJTŐ					HAVI ÖSSZ. PONT
KIHÍVÁS PONTOK													

12+1 MINŐSÉGI IDŐTÖLTÉS ÖTLET:



EZ A CÉLOM:

CSALÁDI KIHÍVÁS:

BÜSZKESÉG PONT GYŰJTŐ – SZÜLŐI ÚTMUTATÓ

A3-as méretben készült – de ha A4-ben **nyomtatod**, az is teljesen rendben van. **Lamináld**, és tedd **ki jól látható helyre**: falra, hűtőre, gyerekszobába – ahova csak szeretnéd.



NAPI BÜSZKESÉG PONT GYŰJTŐ

(KÉK SOROK)

A **Reggeli** Rutin Táblán **alaplépések** szerepelnek:
(pl. felöltözés, fogmosás, reggeli stb.)

- Minden **teljesített feladat** után **1 Büszkeség Pont** jár
- **Jelölhetitek** pipával, matricával, mágnessel – ahogy nektek működik



HETI BÜSZKESÉG PONT ÖSSZESÍTŐ

(NARANCSSÁRGA BLOKK)

- Vasárnap este **számoljátok össze** a heti pontokat és vezessétek át a heti oszlopba
- A gyerek kiválaszthatja a **hét kedvenc pontját** – dicséret, rajz, matrica mehet rá
- Segíti az **önreflexiót**, az **erőfeszítés értékelését**, és elindítja a gondolkodást:
„Mi volt a legjobb bennem?”



HAVI ÖSSZESÍTŐ + JUTALOM

(KÉK OSZLOP, JOBB OLDALON)

+ **EXTRA:** Hónap végi **összegzés, emlékgyűjtés**

- A hónap végén **számoljátok össze** az összes pontot, és **írjátok be** a táblába
- **Fotózzátok le** a táblát is – akár havonta külön mappába, hogy visszanezethető legyen
- **Készítsetek képet a közös minőségi időtöltésekről** is
- Ezekből év végén **karácsonyra** készülhet egy családi **falinaptár** vagy **élményalbum**
- Nem csak **motivál** – de **megerősít, visszatükröz**, és tele lesz kapcsolódással
- A családtagok is kaphatnak és láthatják: milyen volt az évünk együtt.

EZ A RENDSZER **KÉT STABIL PILLÉREN** NYUGSZIK:
A NAPI RUTIN TÁBLA ÉS A MINŐSÉGI IDŐTÖLTÉSEN,
MINT JUTALOMFORMÁN.



A STRUKTÚRA PILLÉRE

NAPI RUTIN TÁBLA – BIZTONSÁGOS ALAP

• SEGÍT SZOKÁSOKAT KIALAKÍTANI •

- A rendszeresség **kiszámíthatóságot** ad
- Az ismétlődés **biztonságot** teremt
- Kialakul a **belső iránytű**: „Tudom, mi a dolgom”

• TANÍT ÖNÁLLÓSÁGRA ÉS FELELŐSÉGRE •

- A gyerek **saját feladat**ot teljesít
- Tapasztalja: „**Én is hozzá tudok tenni a reggelhez**”
- Nem utasításra, hanem **saját döntésből cselekszik**

• MINDEN NAP KIS SIKERÉLMÉNY •

- Egy **pipa** = „Valamit **megcsináltam**”
- És a legfontosabb: „**Észrevették!**”
- Ez **önbizalmat épít** – nem csak reggelre, hanem az egész napra

• VIZUALITÁSSAL TÁMOGATJA AZ ÁTMENETEKET •

- **Segít** egyik feladatról a másikra **váltani**
- Képes sorrend: **stabil kapaszkodó**, különösen ADHD/autizmus esetén
- Csökkenti az ellenállást és a dacos reakciókat

• CSÖKKENTI A REGGELI KÁOSZT, SZORONGÁST, TÚLTERHELÉST •

- Kevesebb **kiabálás, kapkodás, elcsúszás**
- **A reggel** nem feszültséggel indul – hanem **együttműködéssel**

• ÁTLÁTHATÓBB REGGELEK = TÖBB NYUGALOM, TÖBB EGYÜTTMŰKÖDÉS •

- A **szülő is fellélegezhet**: nem kell mindent észben tartania
- **A gyerek tudja, mi következik**
- Az egész család reggele **gördülékenyebb lesz**



A KAPCSOLÓDÁS PILLÉRE

MINŐSÉGI IDŐ – A VALÓDI JUTALOM

A jutalom: **idő, figyelem, kapcsolat**.
Mélyen hat: **játékosan, szerethetően, hosszú távon**.

• BELSŐ BIZTONSÁGOT ÉS ÖNBIZALMAT AD •

- „**Fontos vagyok**, nem csak a teljesítményem miatt”
- **Csökkenti a feszültséget**
- **Segít feldolgozni a élményeket** játék vagy beszélgetés során

• MEGTANÍT KAPCSOLÓDNI •

- Tanul **kérdezni, válaszolni, figyelni**
- Fejlődik a **szókinccs** és az **érzelmi kifejezőkészség**
- Természetessé válik a „**meséld el, milyen volt a napod**” **párbeszéd**

• ERŐSÍTI A KAPCSOLATOT •

- A **közös program** közösen tervezett és megélt
- Növeli az **empátiát, együttműködést** és **tűrelmet**
- A gyerek megtapasztalja: „**Rám figyelnek. Együtt vagyunk.**”

• ÉRTÉKRENDET FORMÁL •

- Nem a tárgy a jutalom, hanem az **élmény**
- A **kapcsolódás** szokássá válik
- Megtanítja:

„**Azért kapok jutalmat, amit belül építék – nem csak azért, amit kívül megcsinálok.**”



12+1 MINŐSÉGI IDŐTÖLTÉS KÉPES INSPIRÁCIÓ

(ÉS EGY “KISEBB” KIEGÉSZÍTÉS)

Hogyan adagoljuk a minőségi időt jutalomként?

• NAPI SZINT – APRÓ ELISMERÉS, KÖZÖS FIGYELEM •

- „Most te választhatsz esti **mesét.**”
- „Gyere, ülj az ölembe és **nézzük meg a napodat.**”
- Nem program – **jelenlét**. Éppen ettől működik.

• HETI SZINT – KIS JUTALOM, KÖZÖS MINIÉLMÉNY •

- Együtt **színezés, süti, kedvenc társas, plusz 15 perc** esti kuckózás
- Nem kell különlegesnek lennie – **csak közösnek**

• HAVI SZINT – NAGYOBB JUTALOM, AMIRE KÉSZÜLÜNK •

- **Kirándulás, állatkert, bográcsozás** egymásik családdal.
- Választható **inspirációs ötletek** a táblán
- A hónap legbüszkébb pillanata = **jutalomnap**



NAPI KIHÍVÁS KÁRTYÁK

napi élmény pont

- Húzzatok **reggel egy kártyát** a 30+1 pakliból
- Teljesítés után: **+1 extra pont**
- **Este beszélgetsetek**: Mi volt benne nehéz? Mi ment jobban, mint máskor?



CSALÁDI KIHÍVÁSOK

Közös élmények — közös pontok

A „Családi Kihívás” célja, hogy **együtt teljesítsen** a család egy feladatot.

- Erősíti a **csapatérzést**
- Növeli a közös sikerélményt
- A gyerekek megtapasztalják „**Mi is tudunk együttműködni!**”

CSALÁDI KIHÍVÁS TÉMÁK LEHETNEK

Segítő kezeccskék napja – Mindenki keres valamit, amiben aznap segíthet (pl. játék összeszedés) – és azt meg is dicsérezzük!

Tapsolós dicséret – Mindenki mond egy jó dolgot egy másiktól, és együtt tapsolunk utána

Mini-piknik a nappaliban / erkélyen – Együtt megterítünk, és nem rohanunk – csak jelen vagyunk

Szívrajz kihívás – Mindenki rajzol egy kis szívet valakinek a családban – **ajándékba**

„**Suttogós nap**” – Pár tevékenységet próbáljatok meg csendesebben, halkabban csinálni

Érzésfigyelő játék – Mindenki elmondja (vagy mutatja): „Ma ilyen vagyok” (pl. szomorú, örül, fáradt) – az elfogadás gyakorlása

HOGYAN MŰKÖDJÖN A TÁBLÁN?

- Írjátok be a kihívás címét a Családi Kihívás mezőbe vagy egyetek oda egy kis szimbólumot.
- Ha sikerült, jár az extra pont.



SZÜLŐI FÓKUSZ

1. Ne csak a teljesítményt, az erőfeszítést is ismerd el
Még ha nem lett pipa sem – mondd ki, hogy **próbálkozott**.
Ez **építi** legjobban az **önbizalmat**.

2. Kérdezd: „Mire voltál ma büszke?”
Ezzel nem te értékelsz – ő tanulja meg **önmagát látni**.
Az önreflexió a legerősebb belső motivátor.

3. Ünnepeljétek meg a haladást – nem csak a célt
Egy apró **buborékfújás, ölelés és puszi**, egy halk „**Láttam, hogy igyekeztél!**” – az **élmény** lesz a visszacsatolás, nem az elvárás.