BÜSZKESÉG PONT GYÜJTŐ

MISSION ADHD MOM

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

12+1 MINŐSÉGI IDŐTÖLTÉS ÖTLET:

EZ A CÉLOM:

CSALÁDI KIHÍVÁS:

MISSION ADHD MOM

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
(RÓZSASZÍN 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
(RÓZSASZÍN OSZLOP, JOBB OLDALON)

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

– A hónap végén **számoljátok össz**e az összes pontot, és **írjátok be** a táblába
– **Fotózzátok le** a táblát is – akár havonta külön mappába, hogy visszanézhető 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 FELELŐSSÉGRE •

– 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 **szókincs** 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 **türelmet**
– 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 építek – 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 beszélgessetek**: 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 kezecskék napja – Mindenki keres valamit, amiben aznap segíthet (pl. játék összeszedés) – és azt meg is dicsérjük!

Tapsolós dicséret– Mindenki mond egy jó dolgot egy másikról, 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.