SZÜLŐI REGGELI RUTIN

(kis gyerekekkel)

Mission ADHD Mom

ANYA | **APA** | **KÖZÖS**

ELVÉGZENDŐ FELADATOK	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Szülői ébresztő, felkelés, ágyazás							
Frissítő arcmosás vagy zuhanyozás, fogmosás és egyébb szükségletek (leginkább felváltva, míg a mail fóti 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 ébresztése (különböző hangulatok kezelése) Pelenkázás és/vagy wc a gyerekeknek, kézmosás.							
Másik szülő reggelit készít							
Gyerekek fogának ápolása / egyik szülő elkészül és összepakol magának							
Gyerekek felöltöztetése / másik szülő elkészül és összepakol magának							
Reggeliztetés és “szociális töltés” (pl. legalább egy szülő a gyerekekkel eszik és beszélget/foglalkozik velük, amíg a másik egy következő feladatot lát el, ha szorít az idő, ha megoldható mindenki együtt reggelizzen)							
Gyerekek táskájának összepakolása (váltó ruha/cipő, különóra felszerelés, kedvenc plüss, nasi és pzs az útra stb)							
Konyha-, étkező- és fürdő rendberakás / másik szülő gyerekekkel foglalkozik, pl aki a reggelit csinálta							
Készülődés: cipő, kinti felső mindenkinek, táska és indulás							
Gyerekek intézménybe juttatása							