SZÜLŐI REGGELI RUTIN

(önállóbb 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 emlékeztetése, hogy kelni kell.							
Reggeli és szendvicsek előkészítése.							
Míg a gyerekek kikászálódnak az ágyból, megmosakodnak wc után, majd felöltöznek, a szülők is el tudnak készülni, közben csekkolják a folyamatokat, ha szükséges.							
Közös reggeli és “szocialis töltődés”, kapcsolódás egymáshoz.							
Mindenki a mosogatóba pakol. Egyik szülő eloakol és elmosogat a reggeli után.							
Gyerekek és szülők is átnéznik a táskájukat, elvégzik magukon az utiloso simításokat.							
Mindenki a saját kis terét rendezi: ágy, szennyes a helyére. Jó érzés, amikor rend vár ránk otthon.							
Készülődés: cipő, kinti felső mindenkinek, táska, sport cuccok, külön órák kellékei és indulás							
Gyerekek intézménybe, szülők munkába jutása.							