



# ÚTMUTATÓ

A Figyelemvarázs kártyák játékos eszközként segítik a gyerekeket a koncentráció, önkontroll, feladattartás és nyugalom fejlesztésében. Minden kártya egy rövid, élményszerű feladatot vagy kérdést tartalmaz, ami figyelemre, tudatosságra és fókuszváltásra ösztönöz.

## Cél:

- a figyelem tudatosítása és irányítása,
- a nyugalom és fókusz megtartása,
- a sikerélmény és önbizalom erősítése,
- az érzelmi önszabályozás támogatása.

## Használati javaslat:

- Röviden, játékosan! Napi 1–2 kártya bőven elég.
- Közösen! Szülő is részt vehet a feladatban, akár versenyként, akár közös játék formájában.
- Dicséretre építve! A cél nem a hibák javítása, hanem a kis sikerek felismerése.
- Bármikor használható: otthon, úton, várakozás közben, lefekvés előtt.

A Kertváros Pszichológiai Rendelő csapata

[WWW.KERTVAROSDIGI.EU](http://WWW.KERTVAROSDIGI.EU)

