



Yogiriet

FÖRSTÅ DITT BARNS NERVSYSYSTEM

BARN (2-10 ÅR)

**BARNETS
NERVSYSYSTEMSKARTA**

www.yogiriet.se

SÅ HÄR ANVÄNDER DU NERVSYSTEMSKARTAN FÖR ATT FÖRSTÅ DITT BARNS NERVSYSYSTEM

Välkommen!

Ditt första steg är enkelt men kraftfullt:

Ta fem minuter idag (eller när du kan) och observera ditt barn i vardagen.

Det handlar inte om att förändra något – bara om att lägga märke till vad som redan finns där.

Varje mönster berättar något viktigt om hur just ditt barn upplever världen, känslor och stress. Genom att förstå detta kan du börja möta ditt barn på ett sätt som skapar trygghet, lugn och anknytning.

1. Observera ditt barn i 5 minuter utan att försöka förändra något.
2. Kryssa i de mönster som stämmer bäst med hur ditt barn beter sig just nu.
3. Anteckna kort vad du ser och hur du själv reagerar.

OBS! Det finns inga rätt eller fel.

BARN (2-10 ÅR)

KRAFTFULL LEK

Sker när ditt barn:

- Vill bestämma
- Kraftfull och intensiv lek
- Dramatiska berättelser
- Svårt att ge andra kontroll

FÖRSIKTIG LEK

Sker när ditt barn:

- Noggrant och ordentligt
- Söker godkännande
- Vill göra "rätt"
- Anpassar sig mycket

RASTLÖS LEK

Sker när ditt barn:

- Snabba byten mellan aktiviteter
- Svårt att komma till ro
- Undviker vissa situationer
- Rastlös och hög energi

STILLSAM LEK

Sker när ditt barn:

- Observerar mer än deltar
- Fastnar i egna tankar
- Repetitiva beteenden
- Tar tid på sig att börja

JAG LADE MÄRKE TILL DETTA:

MIN REAKTION:
