



Yogiriet

FÖRSTÅ DIN BEBIS NERVSYSYSTEM

BEBIS (0-2 ÅR)

**BEBISENS
NERVSYSYSTEMSKARTA**

www.yogiriet.se

SÅ HÄR ANVÄNDER DU NERVSYSTEMSKARTAN FÖR ATT FÖRSTÅ DIN BEBIS NERVSYSTEM

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.

BEBIS (0-2 ÅR)

KRAFTFULL KONTAKT

Sker när ditt barn:

- Starka fysiska reaktioner
- Högljudda ljud och starka uttryck
- Testar gränser
- Visar stora känslor

FÖRSIKTIG KONTAKT

Sker när ditt barn:

- Söker ögonkontakt och bekräftelse
- Anpassar sig efter andra
- Lugna, försiktiga rörelser
- Behöver trygghet ofta

RASTLÖS KONTAKT

Sker när ditt barn:

- Konstant rörelse
- Söker nya upplevelser
- Snabb uppmärksamhetsskifte
- Svårt att lugna

STILLSAM KONTAKT

Sker när ditt barn:

- Lång tid att svara
- Drar sig undan stimulans
- Behöver vila och långa pauser
- Subtila reaktioner

JAG LADE MÄRKE TILL DETTA:

MIN REAKTION:
