



Yogiriet

FÖRSTÅ DITT BARNNS NERVSYSYSTEM

BEBIS (0-2 ÅR)

**BEBISENS
NERVSYSYSTEMSKARTA**

www.yogiriet.se

SÅ HÄR ANVÄNDER DU BARNETS NERVSYSYSTEMSKARTA 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.

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:

NYFIKEN PÅ HUR DU TAR DETTA VIDARE?

I min MINI-kurs på 5 tillfällen får du hjälp att reda ut viktiga koncept som baslinje, triggers, överlevnadsstrategi och kartlägga dig själv och ditt barn.

Du får konkreta verktyg, övningar och vägledning för att hjälpa både dig och ditt barn att reglera nervsystemet.

Du får djupa insikter och perspektivskiften som är oerhört viktiga för att skapa ett tryggt föräldraskap.

Och det handlar inte om ännu en uppfostringsmetod, en strategi för att lösa ditt barns beteende utan om att omfamna och hålla allt det du upplever i livet. Även ditt barn, som det är.

Genom enkla tekniker kan du stärka er anknytning och skapa en lugnare, tryggare vardag för dig, och genom dig också för ditt barn.

Redo att ta nästa steg?

Klicka här för att köpa min MINI-kurs och ta nästa steg för att bli den förälder du önskar!



Med värme,
Therese

