



Yogiriet

FÖRSTÅ DITT BARN'S 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

Sket 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:

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

