



Yogiriet

FÖRSTÅ DIN TONÅRINGS NERVSYSYSTEM

TONÅRING (11–18 ÅR)

TONÅRINGENS
NERVSYSYSTEMSKARTA

www.yogiriet.se

SÅ HÄR ANVÄNDER DU NERVSYSTEMSKARTAN FÖR ATT FÖRSTÅ DIN TONÅRINGS NERVSYSTEM

Välkommen!

Ditt första steg är enkelt men kraftfullt:

Ta fem minuter idag (eller när du kan) och observera din tonåring 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 din tonåring i 5 minuter utan att försöka förändra något.
2. Kryssa i de mönster som stämmer bäst med hur din tonåring beter sig just nu.
3. Anteckna kort vad du ser och hur du själv reagerar.

OBS! Det finns inga rätt eller fel.

TONÅRING (11–18 ÅR)

KRAFTFULL INTERAKTION

Sker när ditt barn:

- Markerar starka åsikter
- Intensiva känsloreaktioner
- Utmanar gränser
- Uttrycker känslor tydligt

FÖRSIKTIG INTERAKTION

Sker när ditt barn:

- Söker godkännande först
- Prioriterar andra före sig själv
- Fokuserar på förväntningar
- Undviker konflikter

RASTLÖS INTERAKTION

Sker när ditt barn:

- ☐ Ständig aktivitet
- ☐ Undviker situationer
- ☐ Ändrar planer ofta
- ☐ Rastlös energi

TILLBAKADRAGEN INTERAKTION

Sker när ditt barn:

- ☐ Lång tid att bearbeta
- ☐ Drar sig undan
- ☐ Behöver egen tid
- ☐ Söker trygghet och bekvämlighet

JAG LADE MÄRKE TILL DETTA:

MIN REAKTION:
