

# ‘Bebeginle bilincli farkindalik (Mindful with your baby)’ Ebeveyn-cocuk nefes alani



# Ebeveyn-cocuk nefes alani

Asama 1: Deneyiminiz icin yer acmak

Asama 2: Nefes

Asama 3: Bebegin deneyimi icin yer acmak

Asama 4/5: Nefes/vucut

# Ebeveyn cocuk nefes alani

Asama 1: Deneyiminiz icin yer acmak

(Ben nasilim? Vucudumda neler var, duygular, dusunceler, egilim ve ihtiyaclar)

- Yardimci olan cumleler: *Su anda hissetigim her ne ise sorun degil, bununla bas edebilirim*

Asama 2: Nefes – 3 bilincli nefes

Asama 3: Bebegin deneyimi icin yer acmak

(Bebek neler yasiyor, neler hissediyor ve ihtiyaclari neler olabilir?)

- Bebege yardimci olan cumleler: Her ne hissediyorsan, sorum degil orada olabilir. Sikintini her zaman gideremem ama var olan stresle burada yaninda olabilirim. Bununla basa cikabilirim.

Asama 4: Nefes – bilincli nefes almak

Asama 5: Vucut – Tum vucudun ve gergin bolgelerin farkinda olmak



# Kullanımı olusturmak

- Ebeveyni nefes alanini olusturasi icin hazirlayin
- Zor durumlarda pratik yaparak, ebeveynleri iyi hazirlayin
  - Stres durumundan once veya sonra kullanmak
  - Hafis stres sirasinda kullanmak
  - Etkisi hakkinda beklenti olmadan kullanmak



## Hangi stresli durumlarda kullanilir?

Bir ebeveyn asagidakilerden dolayi stres yasadiginda:

- 1) Bebegin davranisi ornegin: aglama, yemegi reddetme ve uyumakta gucluk cekme.
- 2) Stresli dusunceler ornegin: bebek/hamilelik hakkında olumsuz veya endise verici dusunceler.