**Бесплатный гайд**

**5 шагов к нейроосознанному родительству**

**Как перестать гадать и начать понимать, что на самом деле нужно вашему ребёнку**

* + Вам кажется, что вы делаете «всё правильно», но поведение, эмоции или развитие ребёнка всё равно вызывают тревогу
  + Специалисты дают противоречивые советы
  + Вы запутались в диетах, занятиях и «протоколах»
  + Хочется видеть **картину в целом**, а не собирать её по кусочкам

📌 Этот гайд — **для вас**. Он даст вам 5 простых, но глубоких шагов, с которых начинается путь к **ясности и действиям**, основанным на понимании **мозга, тела и среды** вашего ребёнка.

🔹 **Шаг 1. Смените фокус: с поведения на причину**

Когда ребёнок "ведёт себя плохо" — это **не проблема поведения**, а **сигнал от нервной системы**.  
Вопрос не «как наказать» или «как замотивировать».  
Вопрос: **что перегружает мозг? чего не хватает телу?**

📍 \*\*Вместо вопроса «что с ним не так?» :спросите:  
\*\*→ Что пытается сказать его мозг и тело? Что сейчас испытывает?

**🔹 Шаг 2. Проверьте базу: сон, еда, движение**

Прежде чем говорить о «сенсорной интеграции» или «развитии речи», проверьте 3 базовых ресурса:

* 1. **Сон** — глубокий, восстановительный?
  2. **Питание** — даёт ли нужные нутриенты, не перегружает ли ЖКТ?
  3. **Движение и телесный контакт** — достаточно ли ощущений получает тело?

📍 Нервная система работает **на ресурсе**. Без фундамента — ни о каком развитии речи, внимания и регуляции - речи не будет.

🔹 **Шаг 3. Наблюдайте, не оценивайте**

Записывайте по 3–5 дней:

* когда ребёнок в ресурсе, когда в срыве
* что ел, что делал, как двигался, что предшествовало истерике
* **Наблюдение ≠ контроль.**  
  Это способ понять **ритмы, триггеры и закономерности**, чтобы **не гадать**, а **анализировать**.

**🔹 Шаг 4. Разделите развитие на подсистемы**

Речь, внимание, поведение, истерики, питание — это **верхушка айсберга**.  
Под ней — взаимосвязанные уровни, с которых начинается всё:

1. Рефлексы и Движение (моторика)
2. Сенсорная обработка
3. Эмоции и регуляция
4. Речь и общение
5. Когнитивная обработка
6. Метаболическая поддержка

Если задержка в одной зоне, надо смотреть: **Где слабое звено?** Где нужна опора?

**🔹 Шаг 5. Выберите систему, а не список из протоколов**

Понимание без структуры — перегружает.  
Структура без понимания — превращается в жёсткий протокол.

Метод **Brain Body Soul** даёт:

* карту нейроразвития дома
* стратегии поддержки нервной и метаболической систем
* поддержку от единомышленников

Путь к ясности в родительстве начинается с внимательности к телу и нервной системе ребёнка — и своей.

**С заботой,**

**Юлия Толпыгина**  
Нейроосознанное родительство — это не про идеальность.  
Это про **ясность, структуру и доверие** — к себе и к ребёнку.