



Totum Kropsterapi – Klientinformation til Børn

Før og efter behandlingen

Når dit barn har været til kropsterapi, kan kroppen reagere både fysisk og følelsesmæssigt. Det er helt naturligt og en del af kroppens måde at give slip og finde balance igen.

Vigtigt efter behandlingen

- Drik vand

Det er en god idé, at dit barn drikker ekstra vand i dagene efter behandlingen – gerne lidt mere end normalt. Det hjælper kroppen med at rense ud og slippe spændinger.

- Tag det roligt

Efter behandlingen er det bedst, at dit barn har mulighed for at slappe af. Undgå for mange aktiviteter resten af dagen. Ro og tryghed giver kroppen plads til at arbejde videre med det, vi har sat i gang under behandlingen.

Hvad kan der ske efter en behandling?

Alle børn reagerer forskelligt, og nogle mærker mere end andre. Her er nogle helt almindelige reaktioner, der kan vise sig – og som ikke er farlige:

- Kroppen kan blive lidt øm – som hvis man har lavet gymnastik eller brugt kroppen på en ny måde.
- Følelser kan komme frem – dit barn kan fx blive lidt ked af det, sur eller ekstra glad uden en tydelig grund. Det er kroppens måde at give slip på gamle følelser.
- Træthed eller urolig søvn – kroppen arbejder videre, og det kan påvirke søvnen lidt de første dage.
- Snurren, varme eller kulde – barnet kan mærke kroppen på nye måder. Det er tegn på, at der sker noget godt i systemet.
- Symptomer som ved en begyndende forkølelse – nogle børn kan opleve let snue, ømme muskler eller hovedpine. Det kan være tegn på, at kroppen skubber gamle, latente ubalancer ud – det er en naturlig del af helingsprocessen.

Disse reaktioner er helt normale og går oftest over efter 1-3 dage. Hvis dit barn bliver meget påvirket, er du altid velkommen til at kontakte mig for vejledning. (Se også næste side)



Varighed og forløb

En behandling varer ca. 45-60 minutter og tilpasses altid barnets alder og behov.

Første gang starter vi med en lille samtale, hvor barnet trygt kan vænne sig til mig og behandlingen. Nogle børn har glæde af blot en enkelt behandling, mens andre har brug for et kortere eller længere forløb – det vurderer vi sammen.

Har du spørgsmål?

Du er altid velkommen til at kontakte mig, hvis du er i tvivl om noget, har spørgsmål eller gerne vil booke/ændre en tid.

Mit mål er at skabe et trygt og kærligt rum, hvor dit barn kan få støtte til at finde mere ro, balance og velvære i sin krop og sit sind.

Mvh.

Nikela Jo Khan

TOTUM
• KROPSTERAPEUT •