

YANA KINDER REMEDIES SET 1

De YANA Kinder Remedies

Bij het behandelen van kinderen in mijn praktijk viel het mij op hoe snel kinderen reageren op de werking van bloesem remedies en hoe effectief de behandeling is.

Tijdens het lesgeven op school ben ik me steeds meer bezig gaan houden met het idee, dat ook hier kinderen veel baat zouden kunnen hebben van de helende werking van bloesem remedies.



Ik ontdekte dat er een aantal thema's zijn, die bij kinderen spelen en vaak terug te zien zijn, zoals pesten of gepest worden, faalangst, concentratieproblemen, scheiding, (hoog)gevoeligheid, van school veranderen, e.d.

Vanuit die waarneming ontstond het idee om speciaal voor kinderen een bloesem remedies set te maken. Ik heb een set gemaakt met 12 verschillende combinaties.

Deze is eenvoudig te gebruiken door ouders, verzorgers, therapeuten, leerkrachten of mensen, die veel met kinderen werken.

Hoe kunnen de remedies gebruikt worden:

Inwendig:

In acute situaties kan men 5 druppels direct uit het stockflesje innemen, onder de tong. Dit een aantal keer herhalen, zolang het nodig is.

Meestal worden bloesem remedies uit stock flesjes verdund. Dat heet dan een doseerflesje. Dat gaat zo: Er wordt in een glazen flesje van 30 ml. met pipet, een klein beetje cognac of appelazijn (ter conservering) gedaan en de rest wordt aangevuld met bronwater.

Daarin worden dan 5 druppels gedaan uit een stockflesje.

Er kunnen ook druppels uit meerdere stockflesjes in een doseerflesje gedaan worden, b.v. Faalangst en Concentratie voor een examen.

De verdunding wordt 4 maal daags ingenomen, 5 druppels per keer onder de tong.

Er kunnen ook remedies gedruppeld worden op een hapje eten, in een glas water of een flesje sap, dat dan leeggedronken wordt.

Uitwendig:

Wanneer het moeilijk is om druppels in te nemen, kan men ook andere manieren toepassen om de remedies te gebruiken.

Men kan remedies druppelen op het lakentje in de wieg of op het kussen of op lichaamsdelen van het kind (b.v. rond de navel of op het hoofdje).

Men kan ook het flesje op een veilige manier in de directe omgeving van het kindje leggen of het op een geheel eigen manier toepassen die op dat moment het beste lijkt.

Deze remedies zijn niet alleen ondersteunend en helend voor kinderen, maar ook voor het innerlijke kind in ieder van ons.

CONCENTRATIE

Deze combinatie is voor kinderen die moeite hebben om zich concentreren, of het moeilijk vinden om zich ergens op te focussen. Op school is concentratie belangrijk.

Kinderen kunnen "dromertjes" zijn, die lekker in hun eigen wereldje wegdromen.

Bij sommigen is de koek snel op en verdwijnt de concentratie snel.

Sommigen missen structuur, zijn te ongedurig of te weinig geaard.

Deze combinatie remedie helpt het kind mentale helderheid te geven en om het concentreren gemakkelijker te maken.

Madeliefje geeft structuur en mentale helderheid. Ze helpt met het integreren van nieuwe informatie. Niet voor niets maken kinderen met deze meizoentjes vaak kransen om het hoofd.

Witte Dovenetel geeft structuur en overzicht. Ze helpt kinderen beter te aarden en geeft plezier en

vertrouwen aan het kind.

Pinksterbloem verbetert de integratie tussen de twee hersenhelften, waardoor het leren makkelijker gaat en de informatie beter verwerkt wordt.

ERBIJ HOREN

Erbij horen is belangrijk voor kinderen.

Wanneer een kind het gevoel heeft, dat het er niet bij hoort of dat het niet opgenomen wordt in de groep, kan het zich buitengesloten voelen en eenzaamheid ervaren. Het kind voelt zich vaak niet goed genoeg en heeft het gevoel dat anderen het niet zien staan. Het voelt zich niet begrepen en erkend. Het kind wil aardig gevonden worden en zich gewaardeerd voelen en doet daarom soms grote concessies aan zichzelf. Meestal heeft het kind het gevoel dat het de enige is die buitengesloten wordt. Dat maakt een kind kwetsbaar.

Het kan in een slachtofferrol terechtkomen. Het kind heeft het gevoel dat er toch niets tegen te doen is, dat het niet kan veranderen. Eenzaamheid en onzekerheid worden daardoor versterkt.

Deze remedie is ook voor kinderen, die zich niet thuis voelen op deze aarde en die moeite hebben om hun eigen plek in te nemen.

Akelei helpt het zelfvertrouwen te versterken en vergroot het gevoel van zelfwaardering. – Ik ben goed zoals ik ben--

Berenklauw geeft het kind het gevoel thuis te zijn in een situatie en zich op haar gemak te voelen. Het helpt een kind zich ook thuis te voelen op deze aarde.

Judaspenning geeft het kind inzicht in het eigen handelen en functioneren, zodat het zich niet gemakkelijk in een slachtofferrol terecht laat komen.

Longkruid laat het kind haar eigen ruimte innemen en zorgt ervoor dat zij zich niet opzij laat zetten.

Zwanebloem helpt een kind haar eigenheid te ontwikkelen en in haar eigen kracht te gaan staan.

FAALANGST

Faalangst kan grote gevolgen hebben op het functioneren van een kind.

Het (school)werk kan een enorme opgave worden. Het kind ervaart dat het werk nooit goed genoeg is. De lat, die het kind zichzelf oplegt, kan heel hoog zijn. Het kind is dan erg streng voor zichzelf.

Er zijn ook kinderen, die weinig tot niets uit hun handen krijgen. Ze kunnen het wel, maar het gevoel dat het toch niet goed genoeg is, overheerst. Het gevoel van durf is verdwenen. Ze hebben de neiging zich onzichtbaar te maken.

Deze kenmerken komen terug in het sociale gedrag bijv. door kritisch of teruggetrokken gedrag naar anderen.

Deze combinatie van remedies geeft het kind meer vertrouwen. Het verhoogt de eigen liefde en versterkt de eigen waarde.

Akelei heeft een helende werking.

Akelei helpt je om je plek in te nemen op deze aarde, om jezelf neer te zetten. De remedie maakt het hart vrij en geeft je de moed jezelf te laten zien zoals je bent. Je durft je eigen plek in te nemen tussen anderen, je hoofd boven het maïsveld uit te steken en voor je eigen mening uit te komen. Akelei helpt je om los te laten, zodat je tot bloei kunt komen. Het stelt je in staat jezelf in je volle schoonheid te laten zien. Je neemt ruimte voor jezelf, maar laat de ander ook zijn gang gaan.

Akelei is heel geschikt voor kwetsbare, gevoelige kinderen, die bang zijn om zichzelf te laten zien en voor kinderen, die zich verschuilen achter anderen, zodat ze zelf buiten schot blijven. Ze zijn bang niet goed genoeg te zijn of hebben het gevoel niet aan de verwachtingen van anderen te kunnen voldoen.

-Ik ben goed zoals ik ben en ik durf mezelf neer te zetten-

Guichelheil ontwikkelt mededogen en een sterk liefdevol hart. Het geeft inzicht in de eigen mogelijkheden en krachten, maar ook in de zwakheden. Het stelt het kind in staat hier met mededogen naar te kijken. Het helpt de emoties waar het kind in vastzit, los te laten.

Het kind leert zich onafhankelijk op te stellen. Het laat niet meer over zich heenlopen.

--- Het is goed wat ik doe ---

--- Falen gebeurt ook wel eens en dat mag ---

Rotsanjer laat het kind minder hard zijn voor zichzelf en opent het hart. De strengheid verdwijnt en (eigen)liefde bloeit op.

GEPEST WORDEN

Wanneer een kind gepest wordt, kan dit grote psychische gevolgen hebben en zelfs tot beschadigingen leiden.

Een kind kan hier op verschillende manieren mee omgaan.

Sommigen “berusten” en passen hun gedrag zoveel mogelijk aan om zo min mogelijk gepest te worden. Uit angst om gepest te worden, laten ze zich zo min mogelijk zien/ horen. De gaven die zo'n kind heeft, worden vaak uit angst niet benut. Je hoofd boven het maaiveld uitsteken wordt immers als heel gevaarlijk ervaren. Het kind heeft geleerd dat gevoelens niet worden gerespecteerd en dat er vaak over zijn/haar grenzen heen

gegaan wordt. Dat voelt onveilig, dus jezelf onzichtbaar maken wordt een overlevingstactiek. Sommige kinderen gaan “het gevecht” aan. Dat kost enorm veel kracht en levert veel stress op. Ook hier moet het kind steeds op z'n hoede zijn, zichzelf pantseren. Het kan niet onbekommerd en vrij handelen en zichzelf laten zien. Deze remedie helpt kinderen zichzelf weer te waarderen en geeft ze de kracht te laten zien, wie ze in wezen zijn. Hoe meer het kind in z'n eigen kracht komt te staan, hoe minder het last zal hebben van pesten.

Korenbloem bevordert eigenliefde en het gevoel om anders te zijn. Het heelt psychische beschadigingen als gevolg van pesten.

Longkruid laat je je eigen ruimte, je eigen plek innemen. Je bent beter in staat je grenzen aan te geven, waardoor anderen minder snel over jouw grenzen heen gaan.

Valeriaan zorgt voor mentale en fysieke ontspanning. Kinderen die gepest worden, leven immers vaak onder spanning. Het helpt kinderen om met meer humor naar de situatie kijken. Valeriaan bevordert eigenliefde.

Guichelheil brengt ontspanning en bevordert het loslaten wanneer kinderen emotioneel vastzitten of psychisch afhankelijk zijn van anderen. Het ontwikkelt mededogen voor jezelf en bevordert eigenliefde, zodat je kunt handelen vanuit een sterk, liefdevol hart.

GEVOELIG

Kinderen die heel gevoelig zijn, hebben vaak moeite zich staande te houden in de buitenwereld. Ze voelen zich snel gekwetst en onbegrepen.

Wanneer dit vaak gebeurt, wordt het kind ongelukkig en trekt het zich terug, of het wordt juist opvallend in zijn/haar gedrag. In beide gevallen voelt het kind zich niet veilig genoeg om zich kwetsbaar op te stellen en durft het niet zichzelf te zijn. Het kind durft zich niet te laten zien zoals hij/zij is, uit angst om gekwetst te worden.

Een combinatie van remedies helpt het (hoog) gevoelige kind sterker te maken en vertrouwen te hebben in zichzelf.

De **Waterteunisbloem** is voor emotionele kinderen, die een diep gevoelsleven hebben en/of snel angstig zijn. Wanneer deze kinderen gekwetst worden, trekken zijn zich terug in hun binnenwereld en zijn dan moeilijk benaderbaar.

Deze remedie laat kinderen weer stromen en helpt bij het huilen als dat geblokkeerd is. Ze is ook te gebruiken bij watervrees (b.v. bij zwemles).

Geeft Licht en vertrouwen.

De Waterteunisbloem is niet alleen goed voor emotioneel gevoelige kinderen; Ook bij fysieke gevoeligheid of hooggevoeligheid geeft deze remedie warmte en vertrouwen. Bij gevoeligheid op meerdere gebieden nemen kinderen veel waar en komt er veel binnen. Waterteunisbloem helpt deze kinderen om goed om te gaan met hun gevoeligheid.

Het is ook goed om te gebruiken voor het innerlijke kind bij volwassenen.

Guldenroede geeft gevoelige kinderen een ladder naar het Licht, laat de weg zien naar hun innerlijk goud en verbindt ze met hun hogere Zelf.

Het helpt hen om goed bij zichzelf te blijven, vooral in de groep, zodat ze zich niet bedreigd of angstig hoeven te voelen.

Gesteund door het hogere en vanuit hun hart kunnen zij dan verbindingen maken met de anderen.

Deze remedie geeft houvast aan kinderen die een probleem hebben op het sociale vlak. Het zijn meestal zeer gevoelige kinderen.

Door hun gevoeligheid worden ze vaak gekwetst, op hun hart getrapt, waardoor ze hun hart af gaan schermen. Ze durven zich niet meer te laten zien. Ze kunnen zich terugtrekken in zichzelf, waardoor ze moeilijk te benaderen zijn. Of ze kunnen de clown uithangen of zich obstinaat gedragen, om zich maar niet kwetsbaar op te hoeven stellen. Vooral in groepen (b.v. klassensituatie) voelen zij zich niet veilig en dan kan de sociale situatie heel beangstigend zijn.

Klaproos helpt kinderen die door hun gekwetstheid prikkelbaar of moedeloos zijn geworden en zorgt ervoor dat ze hun hoofd niet laten hangen, maar zich stralend, in al hun schoonheid, durven laten zien.

GOEDE NACHT

Als een kind 's avonds niet wil (kan) slapen of elke nacht wakker wordt, kan dat komen, omdat het kind bang is. Het ziet “spoken en beren.”

Het is bang om alleen te zijn en is bang voor het donker.

Angstige momenten, die overdag gebeuren, worden 's nachts verwerkt.

Het naar school gaan, of dingen die in de klas gebeuren, kunnen heel ingrijpend zijn. Dit kan 's nachts vanuit het onderbewustzijn naar boven komen.

Ook kan de oorzaak aan de thuissituatie liggen (b.v. nieuw broertje of zusje, ruzie, spanningen).

Soms is het moeilijk te achterhalen wat de oorzaak van hun “bang zijn” is. Bij sommige kinderen resulteert dit in bedplassen.

De combinatie van

Sint Janskruid en **Guldenroede** helpen het kind hun vrees te overwinnen en maakt de nacht "lichter." Deze zomerbloemen bezitten sterke lichtkrachten. Ze geven in het donker een ladder naar het Licht. De **Engelwortel** geeft het kind een sterk gevoel van bescherming en het gevoel, dat er over haar gewaakt wordt, zodat de vrees losgelaten kan worden. Het kind gaat met vertrouwen de nacht tegemoet. Deze remedie heeft ook goede resultaten behaald bij **Bedplassen**.

ONTSPANNEN

Het komt voor, dat kinderen onder druk staan en daardoor veel spanning opbouwen. Fysiek is dat te zien aan de "strakke koppies", de gespannen handen, de onrust.

Gespannen kinderen kunnen:

- enorm druk worden ("speedy")
- alles in de gaten willen houden ("over alert" zijn),
- een te kort lontje hebben.

Het is moeilijk voor ze om te ontspannen en dingen los te laten of dingen "te laten gaan". Deze remedie helpt kinderen de spanning los te laten en op een meer ontspannen manier in het leven te staan. -- Go with the Flow --

Kamille helpt het kind te ontspannen en werkt verzachtend.

Het laat emotionele spanningen los en helpt de balans van het gevoelsleven te herstellen.

Paardebloem helpt het positieve weer te zien in de huidige situatie en werkt ontspannend op het mentale en fysieke lichaam.

Smeewortel heelt emotionele blauwe plekken, helpt nerveuze spanningen los te laten en de zenuwen te kalmeren.

Valeriaan harmoniseert en brengt rust en kalmte. Het brengt een stuk ontspanning en laat het kind met meer humor en een frisse blik naar de situatie kijken.

PESTEN

Het komt veelvuldig voor dat kinderen pesten. Vaak handelen kinderen die pesten uit een bepaald onvermogen. Kinderen pesten niet "zomaar".

Er is meestal een oorzaak te vinden waarom ze gaan pesten.

Kinderen die pesten zijn vaak kwetsbare en gevoelige kinderen.

Deze remedie helpt kinderen die pesten weer goed bij zichzelf te komen en zich sterk en gelukkig te voelen.

Het stelt ze in staat om positief met anderen om te gaan en compassie voor een ander te hebben.

Ze hebben pestgedrag niet meer nodig om zich te manifesteren, waardoor de behoefte om te pesten verdwijnt.

Korenbloem bevordert eigen liefde. Korenbloem laat een kind ervaren dat het een uniek persoon is en dat het anders kan zijn dan anderen. De kwetsbaarheid, die een kind daardoor kan ervaren, wordt omgezet in kracht.

Morgenster leert kinderen zich positief te uiten i.p.v. negatief.

De beschadigingen op zielsniveau worden geheeld, het kind heeft het gevoel in het licht te staan en gezien te worden. Het kind komt meer in haar eigen kracht te staan.

De sterke behoefte om als populair gezien te worden, of het gevoel van "pesten voordat ik zelf gepest word" zijn niet meer nodig om zich te handhaven.

Zinkviooltje is om zich positief te leren uiten en bij het eigen, positieve stuk te komen. Het helpt kinderen om hun eigen weg te vinden en laat de gewoonte om te pesten, los.

Negatieve gedachten over zichzelf transformeren in positieve gedachten.

Zwanebloem vergroot het gevoel van eigenwaarde en zelfwaardering en helpt om negatieve gedragspatronen los te laten. Je doet wat in wezen goed bij jou past.

SCHEIDING

Wanneer ouders gaan scheiden, is dit een ingrijpende gebeurtenis voor een kind. Haar/zijn hele vertrouwde wereld staat op z'n kop. Dit kan als bedreigend en beangstigend worden ervaren.

Deze combinatie remedie biedt het kind ondersteuning tijdens dit proces.

Duizendblad helpt het kind zich af te sluiten voor alle negativiteit en kwetsende woorden.

Engelwortel zorgt voor bescherming en hulp van boven. Het geeft het kind een gevoel van ondersteuning in een moeilijke tijd.

Gebroken Hartje helpt om het verdriet te verwerken, los te laten en niet vast te willen houden aan een situatie die er niet meer is, b.v. door steeds maar weer te hopen dat haar ouders weer bij elkaar komen.

Het **Kaasjeskruid** helpt het kind om te gaan met de nieuwe situatie en alle bijbehorende veranderingen. Er breekt een nieuwe fase aan.

De **Koekoeksbloem** zorgt ervoor, dat het kind zich niet verantwoordelijk gaat voelen voor de scheiding.

Vaak denken kinderen dat het hun schuld is.

Het is ook belangrijk dat het kind zich niet verantwoordelijk gaat voelen voor het geluk of het verdriet van

één van de ouders.

--Niet de verantwoording op je nemen voor het proces van je ouders --

SCHOOLVREES

Soms kunnen kleine kinderen hun ouders niet loslaten wanneer ze naar de peuter- of kleuterschool gaan. Ze kunnen zich dan (huilend) vastklampen aan de ouder.

Redenen waarom een kind het in de eerste periode eng vindt om naar (nieuwe)school te gaan, kunnen zijn:

- bang voor het onbekende,
- bang om op eigen benen te staan en de veiligheid en zekerheid van de ouder los te laten,
- verlegenheid,
- bang voor de groep,
- te hoge verwachtingen,

Het kind gaat de eerste dagen of weken met buikpijn of vage buikklachten naar school.

Of het wil helemaal niet meer naar school. Deze klachten hebben geen duidelijk fysieke oorzaak.

Dit kan ook gelden voor oudere kinderen, die voor het eerst naar de middelbare school gaan.

Sint Janskruid geeft het kind het gevoel beschermd te zijn en laat de vrees verdwijnen. Dit zonnekruid maakt het letterlijk lichter voor het kind en laat de zonnige kant zien.

Kamille verzacht en haalt de druk van de ketel. Kamille biedt een stuk ontspanning, waardoor het kind de spanningen los kan laten.

De daaraan gerelateerde buikpijn verdwijnt.

De emotionele balans wordt hersteld.

Fluitenkruid geeft het kind extra ruggengraat en plezier in de dingen.

Kattenstaart laat het kind weer onbevangen en vol vertrouwen naar school gaan, zodat het durft te zijn, wie het in wezen is.

UITEN

Het is belangrijk dat kinderen zich goed leren uiten, dat ze hun gedachten en gevoelens naar buiten kunnen en durven brengen.

Sommige kinderen hebben een rijke gedachte- en/of gevoelswereld, maar houden hun woorden liever binnen.

Na veel vragen geven zij summier informatie.

Het kan zijn dat kinderen bang zijn,

- dat hun gedachten of gevoelens niet belangrijk genoeg zijn,
- dat ze uitgelachen worden,
- wat andere kinderen over ze denken,
- dat ze toch niet begrepen worden,
- omdat zij zich erg onzeker voelen in de groep,
- om zich kwetsbaar op te stellen.

Soms kan een kind zelfs gaan hakkelen of stotteren.

Akelei geeft zelfvertrouwen en laat het kind een eigen plek in nemen. Het kind durft zich, vanuit zijn eigen kracht, kwetsbaar op te stellen en het hoofd boven het maaiveld uit te steken. Ongeacht wat de andere kinderen hiervan denken. Het kind durft voor zich zelf te gaan staan en zich te uiten op haar eigen manier.

Boterbloem laat het kind stralen en glanzen en helpt innerlijke gedachten en gevoelens naar buiten te brengen. De knop is als een klein vuistje, doet gesloten en krampachtig aan. De bloem opent zich, ontspant en laat haar glanzende innerlijk zien. Ze laat zich mee wiegen op de wind en neemt haar eigen plek in.

Ze brengt ontspanning.

Goudsbloem is een belangrijke remedie voor het keelgebied. Maria 's Goud is de vertaling van de Engelse naam: Mary 's Gold.

Deze remedie geeft het kind het gevoel gehoord te worden en het vertrouwen om te spreken.

De woorden komen uit het hart en het maakt niet zoveel uit hoe het precies gezegd moet worden. Het is de intentie die telt en niet de vorm. Je brengt je innerlijk goud naar buiten via de spraak.

-- Durf te spreken --

Deze combinatie remedie kan goede resultaten geven bij kinderen die hakkelen of stotteren.

VERHUIZING

Wanneer een kind gaat verhuizen, kan dit een enorme impact hebben.

Het kind moet de vertrouwde wereld loslaten en zich leren manifesteren in een nieuwe wereld. Dit betreft niet alleen de woonplek, maar ook de school.

Voor het ene kind verloopt deze overgang soepeler dan voor het andere kind.

Deze remedie helpt het kind bij deze verandering en ondersteunt het in dit proces.

Berenklauw helpt het kind zich sneller thuis te voelen op de nieuwe plek.

Het kind kan makkelijker aarden en zijn/haar nieuwe draai vinden.

Fluitenkruid geeft het kind weer nieuwe veerkracht en moed.

Het leert dat er ook leuke kanten aan het gebeuren kunnen zitten. Het geeft het kind ruggengraat en plezier in het leven, zodat het de nieuwe situatie goed aankan en met plezier in het leven staat.

Sneeuwkllokje helpt met het loslaten van de emotionele pijn, die ontstaat door de verhuizing. Het kind kan het gevoel hebben dat het erg veel in heeft moeten leveren bij de verhuizing. Een kind kan zich emotioneel in de kou voelen staan.

Er kan een traantje geplengd worden: er is verdriet.

Sneeuwkllokje troost en helpt met het loslaten en het verwerken ervan.

YANA KINDER REMEDIES SET 2

Bij het behandelen van kinderen in mijn praktijk viel het mij op hoe snel kinderen reageren op de werking van bloesem remedies en hoe effectief de behandeling is.

Tijdens het lesgeven op school ben ik me steeds meer bezig gaan houden met het idee, dat kinderen veel baat zouden kunnen hebben van de helende werking van bloesem remedies.

Ik ontdekte dat er een aantal thema's zijn, die bij kinderen spelen en vaak terug te zien zijn, zoals pesten of gepest worden, faalangst, concentratieproblemen, scheiding, (hoog)gevoeligheid, van school veranderen, e.d. Vanuit die waarneming ontstond het idee om speciaal voor kinderen een bloesem remedie set te maken. Ik ontwikkelde een set van 12 kinder remedies.

Na een aantal jaren met bovenstaande thema's gewerkt te hebben, kwamen er nieuwe thema's naar voren, zoals Heimwee, Ondersteuning, Loslaten, Ik kan het (zelfvertrouwen), Druk Druk, Jaloezie, e.d.

Ik heb in de loop van de jaren een tweede set ontwikkeld met 12 nieuwe thema's. Dit zijn ook allemaal combinatie remedies.

Deze set is eenvoudig te gebruiken door ouders, verzorgers, therapeuten, leerkrachten of mensen, die veel met kinderen werken.



Bij AGRESSIE

Deze remedie is voor die kinderen, die niet goed weten hoe zij met hun agressie om kunnen gaan.

Agressie is iets, wat ieder mens in zich heeft en kan nodig zijn om jezelf te handhaven of om te overleven.

Via opvoeding en door de omgeving leert een kind hoe het met agressie om moet gaan. Als een kind zich veilig, gehoord en gezien voelt, zal het anders omgaan met agressie, dan wanneer een kind dat het gevoel heeft, dat het zich constant moeten verdedigen. Het kan ook zijn dat het gefrustreerd is of zich geen raad weet met zijn gevoelens.

Destructief agressief gedrag ontstaat als kinderen hun frustratie, woede of angsten niet onder controle kunnen houden. Er is geen respect voor de ander. Het kind gaat over de grens van de ander heen, met de bedoeling te kwetsen. Dat kan zowel fysiek als verbaal zijn.

Kinderen leren ook veel via nabootsing en bootsen vaak het gedrag van ouderen na. Wanneer kinderen thuis veel agressie zien, dan zullen zij dat als "normaal" gaan ervaren, als iets wat erbij hoort. Maar de aanleg en het karakter van een kind spelen echter ook een rol.

De lessen die ze leren hoe zij met agressie om moeten gaan, zullen kinderen ook vanuit de directe omgeving halen. Al op jonge leeftijd is er een verschil te zien in het agressieve gedrag van kinderen. Op school timmeren sommige kinderen bij het minste of geringste er al op los. Zij hebben geleerd dat zij "voor zich zelf op moeten komen". Eerst slaan, dan praten.

Agressie hoeft niet altijd gepaard te gaan met fysiek geweld. Woorden kunnen ook enorm kwetsen. Uitschelden, nare dingen zeggen, gemeen zijn naar de ander, zijn ook een vorm van agressie.

Het is echter mogelijk voor kinderen om te leren, dat zij zich op een andere manier kunnen uiten en dat zij woede of frustratie

anders leren richten. Hoe eerder een kind leert om met woede en agressie om te gaan, hoe beter.

De **Akelei** is heel geschikt voor kwetsbare, gevoelige kinderen, die bang zijn om zichzelf te laten zien. De Akelei geeft zelfvertrouwen en laat het kind een eigen plek in nemen. Het kind durft zich, vanuit zijn eigen kracht, kwetsbaar op te stellen, ongeacht wat de andere kinderen hiervan denken. De Akelei zorgt ervoor dat het kind voor zichzelf op durft te komen en het helpt het kind zich te uiten op een eigen manier. Een kind dat in zijn kracht staat, zal dan ook minder snel op een agressieve manier reageren.

Het **Guichelheil** geeft ontspanning en bevordert het loslaten wanneer kinderen emotioneel vastzitten of psychisch afhankelijk zijn van anderen. Het bevordert mededogen en eigenliefde, zodat kinderen kunnen handelen vanuit een sterk, liefdevol hart.

Deze remedie geeft inzicht in de eigen mogelijkheden en krachten, maar ook in de zwakheden. Het stelt kinderen in staat hier met mededogen naar te kijken. Het helpt met het loslaten van de emoties, waar kinderen in zijn gaan vastzitten.

Het kind leert zich onafhankelijk op te stellen, vanuit liefde en mededogen.

De **Valeriaan** harmoniseert, brengt rust en kalmte. Het zorgt voor een diep gevoel van ontspanning van zowel het mentale als het fysieke. De Valeriaan helpt de persoonlijke strijd en irritaties opzij te zetten en daardoor kunnen de gezamenlijke problemen op een positieve manier worden opgelost.

De Valeriaan zorgt ervoor dat kinderen om zichzelf niet zo serieus nemen. Het geeft ze weer een gevoel voor humor en dat bevordert het speelse.

Het laat kinderen met meer humor naar een probleem kijken, waardoor het lichter wordt. Valeriaan bevordert bovendien de eigenliefde.

De **Waterteunisbloem** remedie zorgt voor evenwicht tussen het hart en het gevoel, waardoor kinderen zich op een

harmonieuze, goede manier kunnen manifesteren.

Zij werkt bovendien bij kinderen/mensen die last hebben van wisselende stemmingen. De Waterteunisbloem is ook voor emotionele kinderen, die een diep gevoelsleven hebben of snel angstig zijn. Wanneer een situatie anders gaat dan zij verwachten, kunnen zij nogal eens heftig reageren of exploderen. Zij kunnen ook alles opkroppen tot de bom barst.

De Waterteunisbloem laat kinderen weer bewegen, opbloeien en op een harmonieuze manier hun eigen ruimte innemen.

Het **Zinkviooltje** helpt bij de verbale communicatie. Zij laat kinderen weer zingen en het versterkt hun expressie.

Het Zinkviooltje helpt kinderen om op een goede manier assertief te zijn en dat zij de juiste woorden op de juiste toon kunnen uiten.

Het helpt goed bij het aarden en bij het loslaten van spanningen.

Het Zinkviooltje beschermt kinderen tegen de verbale negativiteit van anderen en het laat de energie weer goed stromen. Het Zinkviooltje geeft innerlijke ruimte, vooral rond het gebied van de keel.

BESCHERMING

Bescherming is een goede remedie voor kinderen die zich kwetsbaar en onbeschermd voelen. Voor kinderen die negatieve emoties of -energieën overnemen van anderen of van hun omgeving.

Deze remedie beschermt hen tegen invloeden van buiten af.

Bescherming voorkomt het gevoel dat het energetisch leeggezogen wordt door de omgeving, waardoor het zich minder vermoeid voelt.

De energie vloeit minder snel weg, het zorgt ervoor dat het kind de energie meer bij zichzelf kan houden.

De -soms intense- vermoeidheid neemt daardoor af, het voelt zich energiekeer.

Deze remedie geeft a.h.w. een beschermende mantel, waardoor het kind zich veilig en zekerder voelt. Angsten en onzekerheden kunnen losgelaten worden, het kind weet zich beschermd. Het kan goed bij zichzelf blijven en komt goed in zijn eigen kracht te staan. Het geeft het kind moed en durf.

Deze remedie kan heel goed ingezet worden bij kinderen die heel gevoelig zijn voor hun omgeving, veel "signalen" van anderen oppikken of die bang zijn in bepaalde situaties: b.v. bang in het donker, bang om te gaan slapen, bang om een nieuwe situatie aan te gaan. Ook kan de remedie een gevoelig kind bescherming bieden in sociale situaties, b.v. in de klas of thuis, wanneer het zich onzeker en onbeschermd voelt.

De **Akelei** is heel geschikt voor kwetsbare, gevoelige kinderen, die bang zijn om zichzelf te laten zien. Ze zijn bang dat ze niet aan de verwachtingen van anderen kunnen voldoen, wat anderen van hen denken. De Akelei geeft zelfvertrouwen en laat kinderen een eigen plek in nemen. Zij durven zich, vanuit hun eigen kracht, kwetsbaar op te stellen, ongeacht wat andere kinderen hiervan denken. Kinderen durven voor zichzelf op te komen en zich te uiten op hun eigen manier.

De **Arnica** helpt om het contact te herstellen met het "Hogere Ik", nadat kinderen door diepe angst of diepe gekwetstheid afgesneden zijn van hun ' Zelf' . De Arnica helpt de verbinding met hun Hogere Zelf te herstellen, zodat zij in hun kracht kunnen gaan staan.

De Arnica herstelt de "innerlijke blauwe plekken", verwarmt en troost.

De **Engelwortel** zorgt voor bescherming en hulp van boven. Het geeft een gevoel van ondersteuning en dat er voor hen gezorgd wordt, alsof er een beschermengeltje op de schouder zit.

De Engelwortel geeft een sterk gevoel van bescherming, dat er over hen gewaakt wordt, zodat angst losgelaten kan worden.

Het kind ziet het leven met vertrouwen tegemoet.

Kaasjeskruid

Het Kaasjeskruid helpt bij sociale onzekerheden en is goed voor kinderen die zich - sociaal gezien - niet op hun gemak voelen.

Het ontwikkelt vertrouwen bij verlegenheid of onzekerheid: laat de processen maar komen zoals ze zijn en handel vanuit het hart.

Het Kaasjeskruid helpt om te gaan met nieuwe situaties en alle bijbehorende veranderingen. Deze remedie geeft overzicht en helpt kinderen om, met een hart vol vertrouwen, goed bij zichzelf te blijven.

BUITEN SPELEN

Buiten spelen is niet alleen heerlijk voor kinderen, maar ook belangrijk. Helaas is het niet meer zo vanzelfsprekend dat kinderen lekker buitenspelen, in een tijd waarin (spel)computers, tablets, mobieltjes en televisie een steeds grotere rol spelen. Zelfs zo'n grote rol, dat er al kinderen zijn met een tekort aan vitamine D.

De aanzuigende werking van de computers, tablets, mobieltjes en TV en de verslavende werking daarvan, is al op heel jonge leeftijd waar te nemen.

Het is echter heel belangrijk, dat een kind al op jonge leeftijd naar buiten gaat en zich buiten, in de natuurlijke omgeving, thuis en vertrouwd voelt.

Bij het buiten spelen maken kinderen weer contact met elkaar en met de natuur om hen heen. Buiten gebeurt het allemaal. Ze bevinden zich in de echte wereld, in een echte interactie met hun omgeving. Zij kunnen heerlijk bewegen en hun fantasie en creativiteit worden geprikkeld en ontwikkeld. Bewegen, fantasie en creativiteit zijn een belangrijke voorwaarde om (later) goed te kunnen leren.

Kinderen komen tot leven, raken thuis in hun lijf, leren de grenzen van hun lichaam kennen.

Door te klimmen, klauteren, rennen of gewoon rustig ergens een

“heksensoep” maken, met wat ze in hun omgeving aan ingrediënten vinden, kunnen ze hun energie kwijt. Door lekker buiten in en met de aarde bezig te zijn, kunnen emoties op een natuurlijke manier verwerkt worden en een plek krijgen. Er komt ruimte in het hoofd.

Het kind mag weer lekker kind zijn, zodat het zich op een goede en natuurlijke manier kan ontwikkelen.

De **Morgenster** helpt kinderen zich onafhankelijk op te stellen en te laten zien wie ze van nature zijn.

Deze onafhankelijkheid hebben kinderen nodig in verband met de verleidingen van spelcomputers, tablets e.d.

De Morgenster versterkt de aardebinding.

Wanneer kinderen futloos zijn geeft ze weer nieuwe energie en

helpt om te handelen in plaats van dingen uit te stellen. Ze geeft daadkracht en zorgt dat kinderen sterk te staan. Lekker naar buiten gaan en spelen met elkaar.

Ze helpt kinderen hun eigen ruimte in te nemen en leert hen daarvan te genieten. Het geeft een gevoel van (innerlijke) vrijheid.

De Morgenster helpt de verbinding met hun innerlijk te herstellen, zodat zij naar zichzelf kunnen luisteren. Hierdoor krijgen kinderen inzicht in hun eigen (denk) processen.

Door het herstellen van de aardebinding en de verbinding met hun hogere Zelf kan de energie weer stromen en staan zij stevig in hun schoenen. Morgenster laat kinderen genieten van de natuur en het buiten spelen, waardoor zij de ruimte krijgen zich te ontplooiën, zodat zij kunnen worden wie ze in wezen zijn.

De **Kattenstaart** is voor kinderen, die open zijn en nog onbevangen en vol vertrouwen in het leven staan.

Zij zijn vaak beweeglijk, zowel fysiek als mentaal en meestal goed geaard.

Zij vinden het heerlijk om naar buiten te gaan en in de natuur bezig te zijn, het liefst met anderen.

Het Kattenstaart kind wil altijd vooraan staan, is gretig om mee te doen, enthousiast, leergierig en daadkrachtig.

Het kan confronterend zijn, maar vanuit eerlijkheid en een gevoel van rechtvaardigheid.

Door het gebrek aan verweer bij negatieve reacties van andere mensen, worden dit vertrouwen en deze onbevangenheid geschaad.

Er ontstaat daardoor een diep verdriet en een gevoel van eenzaamheid. Ze voelen zich niet begrepen.

Ze worden boos op de wereld omdat ze niet erkend worden zoals ze zijn. Ze zijn namelijk heel sterk verbonden met hun eigen wezen.

Zij kunnen zich dan terugtrekken en verliezen zich in spelletjes op de (spel)computer of in TV kijken.

De boosheid kan ook naar binnen slaan, omdat ze niet kunnen voldoen aan de eisen van anderen. Soms schieten ze daardoor in negatief gedrag (afweer) omdat ze niet kunnen zijn, wie ze in wezen zijn. Ze kunnen hun ei niet kwijt.

De Kattenstaart remedie helpt om de pijn in het hart te helen en om de oorspronkelijke sterke verbinding die zij hebben met zichzelf en hun omgeving, te herstellen.

Omdat het hart genezen wordt, zijn ze weer in staat tot universele liefde en kunnen zij in hun onbevangenheid zich helemaal laten zien wie ze zijn: een prachtig, gevoelig en zuiver wezen.

De Kattenstaart laat het kind weer onbevangen en vol vertrouwen naar buiten gaan, zodat het durft te zijn, wie het in wezen is.

De **Judaspenning** helpt bij de bewustwording en de openheid.

Kinderen worden zich bewust van het feit dat het willen hebben van materiële zaken, zoals iedere keer weer een nieuwe

computer, niet het belangrijkste is in het leven. Ze leren er de juiste waarde van in te zien en er op een goede manier mee om te gaan.

De Judaspenning bevordert openheid en eerlijkheid: eerlijkheid ten opzichte van zichzelf en openheid naar anderen. Het ontwikkelt het besef dat buiten spelen en lekker met elkaar bezig zijn belangrijk is.

De Judaspenning helpt kinderen hun eigen kern weer te vinden, bij zichzelf te komen, i.p.v. dat zij "gevangen" worden door de aanzuigende werking van de wereld van de multimedia.

Zij leren de waarde van buiten spelen en de natuur weer te zien en ruilen de (spel)computer in voor het goud van de natuur. Ze zijn weer vrij.

DRUK DRUK

In elke klas zitten wel een aantal kinderen, die drukker zijn dan het gemiddelde kind. Zij vallen op door hun drukke, aanwezige gedrag. Dat drukke gedrag kan per kind erg verschillen. Een kind dat zich erg veel op anderen richt en snel afgeleid is, komt moeilijk tot werken. Ook stoort het anderen tijdens het werken.

Sommige kinderen zijn naast hun drukke gedrag ook lichamelijk erg onrustig.

Zij kunnen amper op hun stoel blijven zitten en veroorzaken erg veel onrust in hun omgeving. Andere kinderen kunnen zich daar vreselijk aan storen.

Deze drukke kinderen hebben veel aandacht en begeleiding nodig om meer bij zich zelf te komen. Liefdevolle aandacht, duidelijkheid en zo weinig mogelijk uiterlijke prikkels geven vaak houvast. Het gebeurt echter vaak, dat er negatief op drukke kinderen gereageerd wordt. Het kind kan daardoor een negatief zelfbeeld krijgen, waardoor het nog drukker of onzekerder wordt.

Deze kinderremedie helpt kinderen om beter bij zichzelf te blijven, om een beter gevoel te krijgen over zichzelf en innerlijk meer tot rust te komen, zodat ze in alle eigenheid hun plek in kunnen nemen.

De **Kamille** is goed voor hyperactieve kinderen die vatbaar zijn voor wisselende stemmingen en (extreme) emotionele reacties. Voor kinderen die snel overstuur zijn, helpt kamille om meer balans te brengen in het gevoelsleven.

Ook goed voor kinderen met buikklachten, die vaak een emotionele grondslag hebben. De Kamille verzacht, ontspant en troost.

De **Klaproos** kan kracht en openheid geven. Het stelt kinderen in staat zichzelf te laten zien, zonder angst. Zij hoeven hun hoofd niet te laten hangen, maar kunnen in hun kracht gaan staan.

De Klaproos geeft die kracht en de moed om te stralen en voor zichzelf op te komen. Het versterkt het gevoel van eigenwaarde en eigenliefde.

Het **Longkruid** leert kinderen om hun eigen grenzen te respecteren en daar ook naar te handelen. Het Longkruid geeft inzicht wanneer het over de grenzen van anderen heen gaat.

Het Longkruid helpt de balans te vinden bij grenzeloos gedrag.

Het helpt kinderen om voor zichzelf te staan, in liefde voor zichzelf en hun omgeving.

De **Pinksterbloem** verbetert de integratie tussen de twee hersenhelften, waardoor het leren gemakkelijker gaat en de informatie beter verwerkt wordt.

Het helpt bij het in balans brengen van het gevoelsleven, waardoor kinderen meer zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen en inzicht krijgen in de eigen leerweg.

GRENZEN

Kinderen hebben tijdens de ontwikkelingsfasen in hun eerste levensjaren een duidelijke begrenzing nodig.

Begrenzing geeft het kind vrijheid, ruimte en veiligheid om zich goed te kunnen ontwikkelen. Wanneer de begrenzing te strak is of wanneer er bijna geen begrenzing plaats vindt, kan er een belemmering optreden in de ontwikkeling van het jonge kind.

Het kan zich dan niet in vrijheid ontwikkelen. Wanneer er te strakke grenzen worden gesteld, levert dat vrijheidsbeperking op. Wanneer er weinig begrenzing plaats vindt, kan er een gevoel van onveiligheid ontstaan.

Dit kan zich uiten op verschillende manieren.

Het kind kan zich in sterke mate afsluiten voor zijn omgeving, het heeft zich terug getrokken in zichzelf, in zijn binnenwereld. Het is zich daardoor onvoldoende bewust van zijn buitenwereld, van wat daar gebeurt. Het kan die niet aanvoelen. Hierdoor botst dit kind met de omgeving en heeft het conflicten met klasgenoten of leeftijdsgenoten. Het is weinig alert, niet "wakker", niet helder en eenzijdig in de

waarneming. Daardoor mist het vaak de plank in contact met anderen, kan als bot of ongevoelig overkomen en kan in een isolement raken.

Het kan ook zo zijn, dat het kind teveel uitloeit. Dit kind kan zich juist te weinig afsluiten voor zijn omgeving. Hierdoor is het gevoelig of zelfs overgevoelig voor zijn omgeving.

Met veel veiligheid en zekerheid kan het kind op weg geholpen worden. Wanneer de veiligheid en zekerheid onverwacht doorbroken wordt, kan het kind in paniek raken of hysterisch worden.

Ook voelen deze kinderen personen en situaties feilloos aan. Het kan dan zelfs leiden tot heldervoelendheid of helderziendheid.

Het **Fluitenkruid** helpt, wanneer het kind te star en te verkrampd bezig is, of wanneer het kind zich teveel heeft terug getrokken in zijn binnenwereld. Wanneer het zich gefrustreerd voelt, of geen vrede heeft met de dingen zoals ze zijn, maar niet goed zijn grenzen aan kan geven of verleggen. Het Fluitenkruid geeft de mogelijkheid om onvrede om te zetten in nieuwe ideeën en daden. Het helpt om nieuwe situaties te creëren, situaties die beter bij zijn potenties en ideeën passen, zodat het zich niet meer zo hoeft terug te trekken.

Het Fluitenkruid verbindt zijn Hogere Zelf met zijn "aarde". Het geeft het kind ruggengraat en plezier in het leven, zodat het de nieuwe situatie goed aankan en met plezier in het leven staat. Het geeft een steuntje in de rug en laat hem weer fluitend door het leven gaan!

De **Rode Klaver** werkt wanneer het kind teveel overneemt van de omgeving of niet bij zichzelf kan blijven. Het helpt het kind wanneer het in paniek dreigt te raken of wanneer de vlam in de pan slaat en zorgt voor het behouden van het psychische evenwicht.

De Rode Klaver zorgt ervoor dat het kalm en gecenterd blijft en de eigen grenzen goed kan aangeven. Het sterkt het kind om niet mee te gaan in gedachten van anderen en helpt het om zich te wapenen tegen groeps- of familiedruk/claim.

De Rode Klaver helpt het kind om bij zichzelf te blijven, zijn grenzen goed aan te geven en zijn eigen weg te gaan.

Het **Speenkruid** helpt een kind bij het ontwikkelen van zijn mogelijkheden. Het Speenkruid helpt een kind zich meer te manifesteren wanneer het zichzelf nog niet durft te laten zien. Het kan ook zijn dat iemand zich teveel manifesteert, maar niet goed in contact is met zichzelf. Het Speenkruid helpt om de innerlijke grens op een goede manier neer te zetten. De remedie helpt het kind goed de eigen grenzen aan te geven, zodat het zich niet laat "overwoekeren". Wanneer het wil stralen, maar hierin wordt geremd door de conventionele waarde van anderen. Het Speenkruid helpt ook wanneer het de neiging heeft anderen te overwoekeren en daardoor anderen geen ruimte geeft.

De **Zwanenbloem** vergroot het gevoel van eigenwaarde en van zelfwaardering, zodat het kind op zijn eigen handelen en intuïtie kan vertrouwen.

De Zwanenbloem geeft inzicht wanneer het naar anderen toe te veel handelt vanuit bepaald gewenst gedrag of vastgelegde sociale patronen.

De Zwanenbloem helpt, wanneer het kind bang is voor wat "de anderen" er van denken of zeggen en niet zijn eigen grenzen durft aan te geven.

Deze remedie geeft het inzicht dat niet alles voor iedereen geschikt is. De Zwanenbloem laat de unieke waarde van de persoon zien, i.p.v. vast te houden aan "dat wat hoort". Het kind doet wat in wezen goed bij hem past en weet zijn eigen grenzen daarin te bewaken. De Zwanenbloem helpt een kind zijn eigen grenzen te ontwikkelen en in zijn eigen kracht te gaan staan.

HEIMWEE.

Heimwee kan een echte spelbreker zijn, zowel voor kinderen als volwassenen.

Kinderen met een sterk gevoel van heimwee kunnen niet naar een slaapfeestje van andere kinderen in de klas.

Ze worden vaak in de loop van de avond of 's nachts opgehaald, ook al proberen ze te blijven. Ook logeerpattijtes bij familie lopen ze mis vanwege heimwee.

Meerdaagse schoolreisjes of schoolkampen kunnen de oorzaak zijn van veel stress. Al weken van te voren wordt er tegenop gezien: door het kind, maar ook door de ouders, omdat ze ondertussen wel weten wat er staat te gebeuren.

Ook volwassenen heb ik tijdens een studieweek halverwege af zien haken, omdat ze het niet volhielden vanwege de heimwee.

Deze remedie heb ik ontwikkeld om deze kinderen en volwassenen te helpen. In elke groep zitten wel een of twee kinderen met heimwee. Ik heb deze remedie een paar keer ingezet voor en tijdens een meerdaags schoolreisje, uiteraard in overleg met de ouders. Wonderlijk was, dat de kinderen niet alleen wilden blijven, maar dat ze ook durfden te gaan slapen. Ze genoten en hadden een sterk gevoel van "bevrijding".

De **Berenklauw** werkt bij kinderen, die bij voorbaat al afwerend zijn omdat zij zich snel niet veilig voelen. Het helpt om het wantrouwen los te laten en om te zetten in vertrouwen.

I.p.v. prikkelbaar en afwerend te reageren, laat de Berenklauw het kind op een evenwichtige manier op de buitenwereld reageren en daadkrachtig handelen. Vanwege zijn innerlijke kracht en zelfrespect wordt het door mensen op een respectvolle manier benaderd.

De Berenklauw werkt aardend en versterkt de verbinding met het hogere Zelf. Zij beschermt de ziel en helpt om sterk te worden.

De Berenklauw helpt bij het acclimatiseren, b.v. bij verhuizingen en/of een nieuwe school of klas, bij logeerpattijen of schoolkampen. Ze helpt om te aarden en een eigen plek te vinden. Ze geeft daadkracht en vertrouwen. Het kind kan daardoor goed bij zichzelf blijven en standvastig zijn.

De Berenklauw beschermt de gevoeligheid van het kind: het staat zichzelf toe om in vertrouwen open en gevoelig te zijn, want het weet dat het wordt beschermd.

De **Koekoeksbloem** helpt het kind om verantwoordelijk te zijn voor zichzelf.

De remedie ondersteunt wanneer het kind bang is om zichzelf te laten zien, om zich open te zetten voor de ander, vanwege een gebrek aan vertrouwen of eigenliefde. De Koekoeksbloem helpt het kind om inzicht te krijgen in zijn hart, zijn gevoel.

De remedie laat de verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf en de ander, zet het hart open.

Het kan ook zo zijn, dat het kind zich té verantwoordelijk voelt voor de ander, waardoor het zichzelf of de ander niet genoeg ruimte geeft om eigen dingen te doen en de eigen weg te volgen. Daardoor beperkt het zichzelf of de ander te veel in het doen en laten.

B.v.: Een alleenstaande moeder heeft 1 kind: een zoon. Hij wil niet op schoolreisje, omdat hij zich (te) verantwoordelijk voelt voor het welzijn van zijn moeder.

Hij is bang dat ze zich dan alleen voelt en verdrietig: hij voelt zich sterk verantwoordelijk voor haar geluk.

De Koekoeksbloem geeft een diep gevoel van vertrouwen in jezelf en ontwikkelt liefde voor jezelf, waardoor er ook weer openheid naar en vertrouwen in anderen kan zijn.

De **Smeerwortel** helpt bij het herstellen van de zenuwen, het helen van emotionele blauwe plekken. Een 'troost' remedie.

Het voelt als de warmte van een moeder die haar kind koestert op schoot.

De Smeerwortel versterkt en geeft veerkracht. Laat nerveuze spanningen en stress los en werkt preventief in stressvolle situaties. Een "**veiligheidsklep**" remedie.

IK KAN HET

Er zijn kinderen die angstig kunnen reageren op een nieuwe situatie. Zij bedenken dan veel bezwaren, waardoor ze niet gemakkelijk instappen in een gebeuren. Vaak ontbreekt het hen aan (zelf) vertrouwen. Ze missen vaak het vertrouwen dat alles wel goed komt of ze missen het vertrouwen dat ze het aankunnen.

Als ze vertrouwen hebben, zal dat hen helpen om moed te ontwikkelen om iets aan te gaan. Ze durven dan een stap te zetten.

Vertrouwen in zichzelf, vertrouwen in het leven, vertrouwen dat alles wel goed komt, helpt kinderen om zekerder in het leven te staan.

Dat heeft een sterk effect op hun denken en handelen. Zij krijgen dan ruimte om zich te ontplooiën en te groeien.

De **Akelei** helpt het zelfvertrouwen te versterken en helpt het kind om zijn plek in te laten nemen op deze aarde, om zichzelf neer te zetten.

De Akelei maakt het hart vrij en geeft moed, zodat het kind nieuwe situaties met vertrouwen tegemoet kan treden: **Ik kan het** en ik ga het doen.

De **Guldenroede** biedt kinderen a.h.w. een ladder omhoog naar het Licht. Ze verbindt gevoelige kinderen met het Licht en met hun hogere Zelf. De remedie laat ze de weg vinden naar hun innerlijk goud.

Het helpt ze om goed bij zichzelf te blijven, vooral in de groep, zodat ze zich niet bedreigd of angstig hoeven te voelen. De Guldenroede brengt een gevoel van veiligheid. Gesteund door het hogere en vanuit hun hart kunnen zij dan met vertrouwen de (nieuwe) situatie aangaan.

De **Rotsanjer** helpt wanneer een kind te hard is voor zichzelf, wanneer het vergeten is zich door zijn gevoel te laten leiden. Soms legt een kind de lat heel hoog voor zichzelf, waardoor het vertrouwen dat het wel goed komt, ontbreekt. De Rotsanjer laat het kind minder hard zijn voor zichzelf en opent het hart. De strengheid verdwijnt en (eigen)liefde bloeit op. Het verbindt voelen en handelen met elkaar, waardoor een kind weer in staat is om vanuit zijn gevoel te handelen. Dat sterkt het (zelf) vertrouwen, zodat het zich vanuit vertrouwen kan ontwikkelen en ontplooiën.

Het **Vlasbekje** helpt angst te transformeren naar vertrouwen: vertrouwen in het Licht. Iets met vertrouwen tegemoet kunnen zien en de volgende stap durven zetten. Het is een sterke licht remedie.

Het Vlasbekje kan ook goed helpen bij het naar het licht brengen van oude, onverwerkte emoties. Doordat deze emoties niet bespreekbaar waren, of niet aan het licht mochten komen, verblijven zij in het donker en veroorzaken daar verdriet en angst.

Het Vlasbekje brengt deze zaken aan het licht, zodat de angst losgelaten kan worden en het herstel een kans krijgt.

De remedie laat het kind omhoog kijken: kop op, zet jezelf in het Licht en heb vertrouwen. Ik kan het.

Bij JALOEZIE

Jaloezie is een sterke emotie, waar kinderen flink last van kunnen hebben. Wanneer een kind een broertje of een zusje krijgt, kan het gevoel ontstaan, dat alle aandacht naar het nieuwe kindje gaat. Hij/zij kan daardoor jaloers worden en met dat jaloerse gevoel moet een kind leren omgaan. Het kan het gevoel krijgen dat er niet meer van hem/haar gehouden wordt, of dat het verdrongen wordt en zijn plekje binnen het gezin kwijt is. Soms kan een kind de nieuwe baby nog niet erg waarderen en ziet het positieve van de komst van de baby niet. De baby pakt a.h.w. zijn ouders af, waardoor het jaloers kan worden op het nieuwe kindje.

Het kan voor een kind ook heel moeilijk zijn, wanneer er twee gezinnen samengevoegd worden. De aandacht gaat vaak naar de nieuwe partner, naar het "nieuwe" broertje en/of zusje. Wanneer er te veel waardering en aandacht naar de nieuwe partner gaat of de nieuwe situatie is, kan een kind zich ongelukkig voelen. Jaloezie zal dan snel de kop op steken.

Jaloezie kan ook ontstaan, wanneer het kind bezitterig is en de vriendschap met een vriendje of vriendinnetje niet kan delen. Het kind voelt zich afgewezen of zelfs gekwetst als het vriendje/vriendinnetje met een ander wil spelen. Dat kan leiden tot boosheid en agressie.

Door jaloezie wordt het vaak onaardig tegen andere kinderen. Het kan zelfs hatelijk of gemeen worden.

De Judaspenning brengt bewustwording en openheid.

Het bevordert openheid en ontvankelijkheid i.p.v. ondermijnende negatieve karaktertrekjes.

Het laat kinderen op een eerlijke manier naar zichzelf kijken. Ze blijven dicht bij zichzelf, i.p.v. sterk te reageren op de buitenwereld. Zij worden open naar anderen.

Het bezitterige gevoel neemt daardoor af, waardoor een altruïstische houding ontwikkeld kan worden.

De Witte Dovenetel helpt kinderen om weer plezier en vreugde te ervaren.

De Witte Dovenetel geeft helderheid en overzicht, wanneer kinderen in een situatie zitten die ze bedreigend vinden of niet kunnen overzien. Zij kunnen het gevoel krijgen overweldigd te worden en kunnen dan boos worden of chagrijnig.

Vaak worden ze dan onredelijk tegen de omgeving.

Deze remedie helpt gebeurtenissen en emoties gemakkelijker op te nemen en te verteren.

De Witte Dovenetel geeft helderheid en inzicht in hun eigen ontwikkeling en in de processen die om hen heen gebeuren. Een spirituele hulp.

Het stelt kinderen in staat om te bloeien en te groeien, het ondersteunt ze in de ontwikkeling van hun potentiële mogelijkheden.

Het **Zinkviooltje** ondersteunt de verbale communicatie; zij laat je weer zingen en versterkt de uitdrukingskracht. Het helpt om woede en agressie los te laten.

Het Zinkviooltje helpt kinderen om assertief te zijn: om de juiste woorden op de juiste toon te uiten. Deze remedie beschermt tegen de verbale negativiteit van anderen.

Het Zinkviooltje laat de energie goed doorstromen en geeft ontspanning.

Het zorgt ervoor dat er ruimte ontstaat (zowel in de borstkas als in het hoofd), zodat kinderen de mogelijkheid krijgen om te groeien en te creëren. Het helpt tevens goed bij het aarden.

LOSLATEN.

De remedie helpt kinderen gemakkelijker los te laten, zoals: het loslaten van angsten, van verdriet, van verlies, van vastzittende gedachtes.

Er zijn kinderen, die kunnen blijven hangen in iets. Dat "iets" kan heel gevarieerd zijn.

Een opmerking of gebaar van een ander kind kan een tijd blijven hangen en wordt steeds groter gemaakt. Als zo'n opmerking snel in perspectief gezet kan worden en ook weer snel losgelaten wordt, heeft het kind er veel minder last van en gaat het zich ook niet vastzetten. Je kunt soms ook gewoon je schouders ergens over ophalen en iets bij de ander laten. De remedie zorgt voor meer ruimte en lucht.

Ook kan Loslaten helpen bij het overlijden van een dierbaar iemand of een geliefd huisdier. Kinderen kunnen het verdriet daarvan nog lang ervaren. De remedie helpt het verdriet los te laten, zodat de mooie herinneringen ruimte krijgen.

De remedie Loslaten kan helpen angsten los of nare gedachtes los te laten.

Deze remedie is heel goed te gebruiken in combinatie met andere remedies.

Zo zijn Loslaten en Ik Kan Het, Loslaten en Verhuizen, Loslaten en Heimwee, Loslaten en Gepest Worden goede combinaties.

De remedie is dus heel breed inzetbaar.

De **Kamille** is voor kinderen, die snel van slag zijn en niet in staat zijn emotionele spanningen los te laten.

De Kamille verzacht en haalt de druk van de ketel, biedt een stuk ontspanning, waardoor kinderen spanningen los kunnen laten.

Bij kinderen die overstuurd zijn, helpt de Kamille om meer balans te brengen in het gevoelsleven.

Ook goed voor kinderen met buikklachten, die vaak een emotionele grondslag hebben.

De Kamille verzacht, ontspant en troost en biedt een zonnige kijk.

De daaraan gerelateerde buikpijn verdwijnt. Door de spanningen los te laten, wordt de emotionele balans hersteld.

Het **Sneeuwkllokje** helpt met het loslaten van de emotionele pijn en bij het loslaten van oude trauma's. Wanneer kinderen het gevoel hebben dat zij veel in hebben moeten leveren van zichzelf.

Zij doen alles wat een ander zegt en zij vergeten zichzelf. Kinderen kunnen zich dan emotioneel in de kou voelen staan. Sneeuwkllokje troost en helpt met het loslaten en het verwerken ervan.

Sneeuwkllokje schenkt puurheid, vertrouwen en eenvoud.

Het **Vingerhoedskruid** werkt in op "hartzaken". Het herstelt de verbinding met het hart wanneer kinderen hartenpijn hebben ervaren en daardoor het (hart) gevoel teveel hebben onderdrukt.

Het Vingerhoedskruid helpt met het loslaten van (oude) pijn en laat de spanningen los. Het brengt weer vreugde en liefde in ons leven.

Het Vingerhoedskruid helpt het kind om, wanneer het teveel moet doen "om dat het zo hoort" en het zich teveel aanpast aan anderen, weer te handelen vanuit het hart.

Naar OPENHEID

Sommige kinderen durven hun gevoelens niet te uiten of durven zich niet te laten zien. Zij schermen zich af, zijn gesloten. Zelfs als ze hard vallen of zich pijn hebben gedaan, verbijten zij hun pijn en knippen hun tranen weg:

“Niets aan de hand, het doet geen zeer”.

Wanneer zij door het gedrag van anderen gekwetst worden, reageren zij snel, vaak met een strak gezicht, met:

“Niet erg hoor, ik heb er geen last van”.

Het zijn vaak gevoelige kinderen, die de omgeving sterk waarnemen.

Pas wanneer zij zich heel veilig weten en gezien voelen, ontdooien zij stapje voor stapje. Aan kleine signalen is te merken dat zij contact zoeken. Daar dient zorgvuldig mee omgegaan te worden. Zodra zij het gevoel hebben dat er niet goed gereageerd wordt, gaat de rem er weer op en gaan de deuren dicht. Deze remedie helpt kinderen hun eigen plek in te nemen, waardoor zij een gevoel van zekerheid en vrijheid kunnen ontwikkelen.

Wanneer zij de angst kunnen loslaten, kunnen zij een gevoel van vrijheid en innerlijke ruimte ervaren. Zij kunnen in het licht gaan staan. Zodra zij het scherm hebben laten zakken kan het licht binnen komen. Wanneer het licht binnenkomt, verdrijft het de donkerte: de sombere gedachten en angstige gevoelens.

Zij komen in hun kracht te staan. Ze ervaren dan dat zij zich niet af hoeven te sluiten, omdat zij zich beschermd voelen. Dat geeft een gevoel van veiligheid en vrijheid. Daardoor kunnen zij zich langzaam maar zeker steeds meer openen, totdat zij zich in alle openheid kunnen uiten en zich durven te laten zien.

Het **Duizendblad** helpt kinderen zich af te sluiten voor alle negativiteit en kwetsende woorden. Het Duizendblad beschermt tegen negativiteit en disharmonie, tegen overgevoeligheid en het zich kwetsbaar voelen.

Het helpt kinderen die kwetsbaar zijn voor energetische krachten uit de omgeving.

De Duizendblad-remedie biedt a.h.w. een glazen koepel die bescherming biedt tegen (negatieve) krachten van buiten.

De **Engelwortel** zorgt voor bescherming en hulp van boven. Het geeft een gevoel van ondersteuning in een moeilijke tijd.

De Engelwortel geeft een sterk gevoel van bescherming en het gevoel, dat er over hun gewaakt wordt, zodat de angst losgelaten kan worden.

Kinderen kunnen het gevoel hebben dat er een beschermengeltje op hun schouder zit. Zij treden in openheid en met vertrouwen de ander tegemoet.

Het **Fluitenkruid** geeft weer nieuwe veerkracht en moed.

Kinderen leren dat er ook leuke kanten aan een gebeuren kunnen zitten. Fluitenkruid geeft kinderen ruggengraat en plezier in het leven, zodat zij de nieuwe situatie goed aankunnen en met plezier in het leven staan. Zij kunnen zich daardoor in vrijheid ontwikkelen.

Het **Sint Janskruid** bloeit rond de tijd van de zomer zonnewende. Het is een echt zomerkruid.

Het Sint Janskruid bevat zeer lichtgevoelige elementen en helpt kinderen om het uiterlijke licht in een innerlijk licht te veranderen. Deze remedie helpt goed tegen depressieve gevoelens en somberheid.

Het zorgt voor begrenzing en bescherming.

Het Sint Janskruid helpt bij overbezorgde of angstige kinderen. Het helpt kinderen die vaak nachtangsten hebben en niet durven slapen.

De **Valeriaan** zorgt voor mentale en fysieke ontspanning. Kinderen die zo gesloten zijn, leven immers vaak onder spanning die ze niet kunnen uiten.

Het helpt kinderen om met meer humor naar de situatie te kijken. De Valeriaan bevordert eigenliefde.

ONDERSTEUNING

Deze remedie is in eerste instantie gemaakt voor kinderen die een moeilijke start in het leven hebben gehad. Daar zijn later de gevolgen van te merken. Denk aan kinderen die geadopteerd zijn vanuit een ander land en vaak ook een andere culturele achtergrond hebben. In hun vroegste jeugd hebben zij te weinig te eten, aandacht of veiligheid gehad. Leven werd overleven.

Aan hun vroegste basisbehoeften werd niet voldaan, waardoor er een belemmering in hun ontwikkeling is ontstaan.

Kinderen kunnen hechtingsproblemen of fixaties ontwikkelen.

Bij hechtingsproblemen hebben kinderen moeite om zich aan mensen te binden of zich te verbinden met situaties en/of regels. Of er kan een verlatingsangst zijn ontstaan. Dan hebben zij moeite om mensen los te laten.

Er is dan weinig vertrouwen ontwikkeld en het voelt "veilig" om zelf de situatie zoveel mogelijk onder controle te houden.

Fixaties kunnen er onder andere zijn t.a.v. eten, aandacht of veiligheid.

Als een kind honger geleden heeft, is voedsel een magneet. Als het kind verwaarloosd is, kan het een overmatige behoefte hebben aan aandacht. Als een kind zich onveilig heeft gevoeld, kan het veel behoefte hebben aan veiligheid en bevestiging. Daar kan het kind op allerlei manieren om vragen, zowel in positieve als in negatieve zin.

Maar deze remedie is niet alleen voor kinderen die een moeilijke start hebben gehad.

Het kan ook zo zijn, dat een kind in een bepaalde periode extra ondersteuning nodig heeft of een steuntje in de rug kan gebruiken.

Het **Kaasjeskruid** is goed voor kinderen die zich - sociaal gezien - niet op hun gemak voelen. Het Kaasjeskruid helpt bij sociale onzekerheden. Het ontwikkelt vertrouwen bij verlegenheid of onzekerheid: laat de processen maar komen zoals ze zijn en handel vanuit het hart. Het Kaasjeskruid helpt om te gaan met nieuwe situaties en alle bijbehorende veranderingen. Deze remedie geeft overzicht en helpt kinderen om vol vertrouwen goed bij zichzelf te blijven.

Het **Klein Hoefblad** geeft nieuwe voorjaarsenergie na de lange, donkere winter. Er is weer hoop. Het laat kinderen na een donkere periode (moeilijkheden, depressie) een nieuwe weg zien. Het Klein Hoefblad verschaft a.h.w. een laddertje omhoog naar het Licht. Het laat kinderen weer genieten van de kleine dingen en er de schoonheid van ervaren.

Het Klein Hoefblad centreert verwarrende gedachten of

veel gedachten en maakt ze tot een geheel; het geeft ontspanning en overzicht, daadkracht en doel.

De **Koekoeksbloem** helpt, wanneer kinderen bang zijn zichzelf te laten zien of om zich open te zetten voor de ander, door een gebrek aan vertrouwen of eigenliefde.

Ze nemen geen verantwoordelijkheid voor zichzelf, maken zichzelf onzichtbaar. De Koekoeksbloem ontwikkelt het vermogen om zich niet meer overweldigd te voelen. De Koekoeksbloem laat kinderen de verantwoordelijkheid nemen voor zichzelf en zet het hart open.

Het kan ook zo zijn, dat kinderen zich té verantwoordelijk voelen voor de ander, waardoor ze de ander niet genoeg ruimte geven om hun eigen dingen te doen en hun eigen weg te volgen. Zij beperken de ander te veel in hun doen en laten.

De Koekoeksbloem geeft een diep gevoel van vertrouwen in- en liefde voor jezelf, waardoor er ook weer openheid en vertrouwen in anderen kan zijn.

Het is ook belangrijk dat het kind zich niet verantwoordelijk gaat voelen voor het geluk of het verdriet van één van de ouders.

De **Rotsanjer** verbindt voelen en handelen met elkaar, waardoor kinderen weer in staat zijn om vanuit hun gevoel te handelen.

De Rotsanjer helpt wanneer kinderen te hard zijn voor zichzelf, wanneer zij vergeten zijn zich door hun gevoel te laten leiden. Zij zijn sterk, maar het pure voelen is verdrongen, waardoor zij niet meer in staat zijn te genieten.

De Rotsanjer helpt kinderen weer in hun centrum te komen en bevordert eigenliefde.

Open jezelf voor je gevoel, wees lief voor jezelf en deel je gevoel met de ander, kom tot bloei. Het Rotsanjertje laat je weer genieten.

Het **Sneeuwkllokje** helpt bij het loslaten van diepe pijn en trauma's. Vooral wanneer deze zijn ontstaan door het teveel inleveren van zich zelf. Wanneer zij zichzelf hebben laten ondersneeuwen en niet voor zichzelf op durven te komen. Het schenkt vertrouwen in eigen mogelijkheden.

Het Sneeuwkllokje sterkt de wil om diepgewortelde angst op te heffen.

STRUCTUUR

De remedie Structuur werkt voornamelijk op het in balans brengen van de innerlijke structuur. Wanneer de innerlijke structuur in balans is, heeft een kind een beter overzicht.

Hierdoor worden prikkels en informatie gemakkelijker verwerkt, omdat het deze gelijk een plek kan geven. Een innerlijke structuur zorgt namelijk voor een innerlijke duidelijkheid.

Deze remedie geeft het kind inzicht in zijn sterke en zwakke kanten en het weet wanneer het in zijn kracht staat.

Structuur helpt een kind om goed bij zichzelf te blijven, zodat het kan onderscheiden wat goed en niet goed voor hem is. Wanneer een kind overzicht heeft, sterkt dat ook het zelfvertrouwen.

Wanneer het kind de zaakjes innerlijk op orde heeft, is het in staat om zelfdiscipline te ontwikkelen.

De innerlijke structuur kan ook verstoord zijn. Dit kan komen door:

- oververmoeidheid,
- stress,
- door rolpatronen die het kind opgedrongen krijgt en die niet bij hem passen,
- door innerlijke verwarring, als gevolg van een inconsequente opvoeding (thuis of op school)
- door teveel dubbele boodschappen.

Dubbele boodschappen ontstaan wanneer de situatie en de innerlijke beleving niet met elkaar overeenstemmen.

Een gebrek aan innerlijke structuur kan leiden tot recalcitrant- of losgeslagen gedrag.

Het kind kan in conflict komen met autoriteit: ouders, leerkrachten, hulpverleners of gezag.

Een kind kan ook negatief gedrag gaan vertonen als hij/zij

het gevoel heeft dat de aangeboden structuur van buiten af opgedrongen wordt. Het kan daardoor dichtslaan, angstig gedrag gaan vertonen of het kan conflicten uit de weg gaan, met als gevolg dat het iets inlevert van zichzelf.

De **Arnica** helpt om het contact te herstellen met het innerlijke Zelf, na elke vorm van lichamelijk-, mentaal- of emotioneel trauma.

De Arnica herstelt de "innerlijke blauwe plekken", verwarmt en troost.

Het **Fluitenkruid** heeft een emotioneel reinigende werking, het laat zien waar de krachten liggen van het kind en haalt zijn potentieel naar boven.

Het Fluitenkruid geeft weer nieuwe veerkracht en moed.

Het leert dat er ook leuke kanten aan een gebeurtenis kunnen zitten. Dat zorgt voor nieuwe mogelijkheden, ook innerlijk. Het Fluitenkruid geeft kinderen ruggengraat en plezier in het leven, zodat zij de nieuwe situatie goed aankunnen en met plezier in het leven staan.

Het **Kaasjeskruid** helpt kinderen om te gaan met een nieuwe situatie en alle bijbehorende veranderingen. Het Kaasjeskruid laat de situatie of het proces van alle kanten zien, waardoor het overzicht en het vertrouwen gesterkt worden.

Het is ook goed voor diegenen die zich - sociaal gezien - niet op hun gemak voelen.

Het Kaasjeskruid helpt bij sociale onzekerheden, bij verlegen of angstige kinderen: Laat de processen maar komen zoals ze zijn en handel vanuit het hart.

Het **Sneeuwklokje** helpt bij het loslaten van diepe pijn, en oude trauma's. Vooral wanneer deze zijn ontstaan door het teveel inleveren van zich zelf. Het Sneeuwklokje helpt om diepgewortelde angst op te heffen. Het zorgt voor ruimte. en geeft een sterk vertrouwen in de eigen mogelijkheden.

De **Waterteunisbloem** zorgt voor een evenwicht tussen het hart en het gevoel, waardoor kinderen zich op een harmonieuze, goede manier kunnen manifesteren.

De Waterteunisbloem is voor emotionele kinderen, die een diep gevoelsleven hebben of snel angstig zijn. Wanneer deze kinderen gekwetst worden of zich onveilig voelen, trekken zij zich terug in hun binnenwereld en zijn dan moeilijk benaderbaar. De Waterteunisbloem laat kinderen weer stromen en stelt ze weer in staat om te handelen. Ze geeft Licht en vertrouwen.