

PURE CHILD

25 mei 2013

Verschijnt zeswekelijks
Contact:
foodforchildren.foundation@gmail.com

Jaargang 3
Nummer 4

DIGITAAL MAGAZINE VAN DE PURE FOOD FOR CHILDREN FOUNDATION VZW

Het bed als nestje
Een andere kijk
op uw kinderen
Plastieken speelgoed

Editoriaal

Vrolijk de zomer in!

Magdalena Troch

Magdalena Troch

*Voorzitster Pure Food for Children
Foundation vzw*

Recente info van
onze Foundation
vind je op onze
Facebook group





*100% natuurlijke voedingssupplementen
Gezond, efficiënt en zonder nevenwerkingen !*

Hartenkreten!

De hartenkreten uit de monden van onze kinderen betreffende een duurzame wereld houden me bezig. Ook zij hebben veel vragen over milieu, klimaat en energie.

Sommige kinderen geven duidelijk aan dat zij later met de scherven zitten... Wie leert en steunt hen om de wereld te verbeteren? Wie zorgt ervoor dat zij onderwezen worden om een duurzame en gezonde toekomst op de bouwen? Het onderwijs, de overheid en het bedrijfsleven bekommeren zich nauwelijks om kinderen te leren omgaan met onderwerpen als klimaat en milieuproblematiek, gezondheidsproblematiek.



Lessen over eerlijk voedsel, zelf zijn – omgaan met je eigen gezondheid - bewustwording van je eigen

helend vermogen, bewustwording om zuinig om te gaan met brandstoffen en andere grondstoffen, behoedzaam omgaan met de krachten van moeder aarde, staan niet als vanzelfsprekend op het programma. Er bestaat geen examen in duurzaamheid en scholen worden door de inspectie er niet op afgerekend.... dus het is geen kerndoel van het onderwijs. Het onderwijs heeft geen tijd, de overheid en het bedrijfsleven is gericht op economische groei. Dus wordt er geen of te weinig geld geïnvesteerd in leermiddelen in het basisonderwijs en middelbaar onderwijs. De honger van kinderen naar kennis op dit gebied groeit en het is niet in schoolboeken te vinden. Het komt dus vooral neer op de leerkracht voor de klas, die ondanks de druk van de overheid, de tijd neemt om met kinderen over duurzaamheid in gesprek te gaan. Leerkrachten die leerlingen mee naar buiten nemen, die leerlingen aansporen om zelf informatie op internet en in boeken en kranten te zoeken en werkstukken te maken over schone lucht, schoon water, schone grond, hun eigen gezondheid en positieve energie. Laat kinderen op ontdekkingstocht gaan, spoor ze aan, maak ze enthousiast, laat ze zelf nadenken over hun gezonde en duurzame toekomst, samenleven en eerlijk delen ... in gesprek met kinderen worden oplossingen geboren.

(Ingrid Rouleaux)

Bron: www.onzekinderenzijnonzetoekomst.nl



“Zorg dat er geen elektronische apparatuur in de kamer staat, zoals een tv scherm, computer enz. Of dat deze apparatuur tenminste toch afstaat voor het slapen gaan. “

Magdalena Troch



Maak van het bed een nestje

Door **Magdalena TROCH**

Reeds veel kleine kinderen hebben het moeilijk om de slaap te vatten.

De oorzaak hiervan kan verscheidene oorzaken hebben. Bijvoorbeeld door met een volle maag naar bed te gaan, een druk filmpje gezien te hebben op de tv, een emotie, een gebeuren gedurende de dag die niet verwerkt is, te weinig aandacht gekregen van mama of papa, een te hectische avond die vooraf gegaan is, een zoete drank te hebben gedronken voor het slapen gaan enz.

Zorg daarom dat je als ouder nog even tijd maakt om bij je kind te zijn. Even een moment waar je kind even de volledige aandacht van je krijgt en zijn of haar zegje kan doen. Een

verhaaltje vertellen uit een mooi vertelboek en een dikke knuffel.

Maak daarom van het bed een nestje. Waar je kind zich veilig voelt en even volledig zich zelf mag zijn. Op school moeten kinderen al heel jong veel nadenken. Als ze dan niet als tegenhanger veel buiten kunnen spelen, raakt hun hoofd te vol. De voeten worden koud. Langzaam maar zeker raakt het kind uit balans. Op zo'n moment is een nestje waarin het kind zich nestelen kan van grote waarde.

Geef het kind een zachte knuffel in zijn bed en omhul hem met flanellen doeken. Soms helpt het als er een kledingstuk van een van de ouders in bed ligt. De bekendheid van de geur van vader of moeder geeft een heel



Paardenbloemconfituur

Het moment om deze confituur te bereiden, nu onze grasvelden en weiden geel zien van de paardebloemen. En onze kinderen kunnen ons hierbij reuzengood helpen. Want zij mogen zowat 365 paardebloemen plukken.

Ingrediënten

365 paardebloemen bloempjes
1 kgr oersuiker (bevat nog vele vitamines en mineralen maar is ook een snelwerkende suiker)
2 biologische sinaasappels
2 biologische citroenen
1 1/2 liter zuiver water.

Materiaal: Pan, zeef, netel of kaasdoek, pollepel

Vorbereiding

Ga lekker wandelen en pluk 365 paardebloem bloempjes zeer kort af. Pluk niet langs een snelweg, maar liefst in een omgeving omringt door rust en ruimte.

Bereidingswijze

Doe de bloempjes met de in stukken gesneden sinasappels en citroen in een pan met het water en laat een uur koken.

Zeef de bloemen er uit en doe het vervolgens door een doek, om alle plante resten te verwijderen.

Doe het vocht terug in de pan en laat het wat inkoken met de suiker.

Een extra smaaktoets krijg je door er een takje rozemarijn of thijm aan toe te voegen.

Smul met mate!

Bron: Smulweb

Mijn kind, gelukkig kind!

Positieve communicatie

Kinderen zijn zeer gevoelig aan wat ouders van hen willen. Kinderen voelen intuïtief veel aan. Dus komt her er op aan zoveel mogelijk op een positieve communicatie te hanteren.

Weet dat het belangrijk is om je kinderen regelmatig een goed woord te geven voor iets wat ze goed gedaan hebben maar ook voor de moeite die het kind ervoor gedaan heeft. Zoals bijvoorbeeld: "Wanneer de punten op het rapport niet zo goed zijn als verwacht, reageer dan niet :". De volgende keer beter." Maar kijk ook naar de inzet die het kind heeft volbracht. Was de inzet goed, dan mag je hiervoor het kind een pluim geven.

Help kinderen over hun teleurstellingen heen door hen te helpen inzien waar ze werkelijk goed in zijn. Sommige kinderen willen overal de beste in zijn. Maar dat kan niet doordat iedereen

uniek is. Leer hen dat iedereen mag zijn zoals hij/zij is. We willen niet in vergelijkingen vervallen want iedereen is anders. Zoals elke druppel water onder de microscoop anders is.

Het goede voorbeeld.

Wees als ouder hierin een rolmodel. Hoe ga jezelf als ouder om met een teleurstelling? Hoe sta jezelf in het leven?

Vergelijk jij jezelf steeds met anderen? Weet jijzelf waar je goed in bent? Of haal jij je als ouder steeds naar beneden door alleen te zien waar je niet goed in bent. Opgelet, kinderen spiegelen je gedrag als ouder zijn. Wanneer je kind vaak lastig doet, kijk dan even bij jezelf. Hoe is je houding op dat moment, stressy, te weinig tijd, gefrustreerd?

Assertiviteit.

Zorg dat jezelf als ouder even op je gemak kan komen en stel je de vraag, "Heb ik vandaag even positieve aandacht aan mijn kind kunnen



geven?” Maak met je kind hierover afspraken. Zoals mama heeft nu geen tijd maar ik ben er voor jou wanneer je gaat slapen. Of mama wil koken, maar je kan helpen door de groenten te spoelen. Tracht elke dag toch minstens een uur aandacht te geven aan je kind.

“We willen niet in vergelijkingen vervallen want iedereen is anders. Zoals elke druppel water onder de microscoop anders is.”

Zie bij je kinderen niet alleen wat ze niet goed doen. Maar geef vooral aandacht aan wat ze wel goed doen en vertel hen dit, zoals:

*“Hé dat heb je goed gedaan?
Ik ben fier op je.”*

Wees steeds eerlijk tegen je kind. Je kind voelt goed aan of je iets vertelt met waarheid of niet. Zo leert een kind voelen dat het zich gewaardeerd voelt. Dat hij/zij mag zijn zoals die is en ook eerlijk kan zijn tegen zijn ouders. Ga mee in de creativiteit en fantasie van het kind en zegt niet te snel: “Dat kan niet of dat bestaat niet of ik zie niets.” Zo voelt het kind zich veel meer begrepen en gewaardeerd in zijn “zijn”.

De knuffel!

Wanneer je kind toch wat uitgespookt heeft, adem dan eerst enkele keren diep in en uit vooraleer je reageert. Met roepen en brullen kom je uiteindelijk toch nergens. Je reactie zal veel wijzer zijn.

En het allerbelangrijkste natuurlijk: geef hen af en toe een knuffel en zeg hen dat je van hen houdt.

Een warme liefdevolle thuis waar een kind zich veilig kan voelen is van prioriteit om een kind volwaardig te laten groeien. Succes.

@ Magdalena Troch 2013

Bronnen:

“Het kind als spiegel van de beschaving”
Bas Levering & Willem Koops

“ Communiceren met pubers is misschien wel de meest leerzame en meest dynamische vorm van communicatie die er bestaat. In de periode van voor de puberteit passen kinderen zich veelal nog aan de volwassene aan. Het is van daaruit niet altijd duidelijk hoe we bij hen overkomen, of het kind begrijpt wat de bedoeling is en vooral of het kind voldoende kan vertellen wat er in hem of haar omgaat. Tijdens de puberteit komt het er op aan dat men echt communiceert, want anders haakt de puber letterlijk of figuurlijk af. Zijn of haar gezicht staat op: ‘Ben je klaar?’, ‘Kan ik al naar mijn vrienden; ze zitten op me te wachten?’, ‘Ben je uitgesprekt?’.”

(Uit “Ik heb ook wat te vertellen” Delfos M.F.)

EEN ANDERE KIJK OP KINDEREN



Nieuwe tijd - of sterrenkinderen zijn hooggevoelige kinderen die denken met hun hart in plaats van met hun hoofd. Ze leven vanuit hun intuïtie, innerlijke wijsheid en nemen de mensen en dingen om hen heen waar op een andere manier dan de generaties ervoor. Ze zien en doorzien meer dan andere mensen om hen heen. Ze voelen vaak heel veel aan van de omgeving. Vaak denken ze in beelden in plaats van in woorden. Hun denkwijze is anders, omdat ze vaak primair vanuit de rechterhersen helft (intuïtieve, creatieve, beeldenrijke

gevoelskant) denken en reageren en pas secundair vanuit de linkerhersen helft (gedachten, cognitieve, logisch denkkant) Hierdoor reageren ze emotioneler en intuïtiever maak ook vaak creatiever dan andere kinderen. Ze zien grote verbanden en details tussen dingen vanuit een 'groter perspectief', alsof ze veelal vanuit hun ziel de dingen zien. Het ziele perspectief van wijsheid en onvoorwaardelijke liefde is vaak hoorbaar in de dingen die ze zeggen en zichtbaar in de manier waarop ze mensen en hun handelen waarnemen en waarop ze

anderen benaderen. Ze hebben een zeer groot rechtvaardigheidsgevoel en een 'innerlijk kompas' voor wat wezenlijk liefdevol en respect vol is en wat niet.

Is dit zichtbaar aan de buitenkant of alleen binnenkant? Ieder sterrenkind heeft een eigen uniciteit en ik ben niet zo voor kenmerken omdat je een sterrenkind dan eigenlijk in een hokje plaatst en een etiketje geeft. En dat is iets wat ze nou juist net niet willen. 'Sterrenkind' op zich is natuurlijk eigenlijk al een etiketje. Maar

over het algemeen laten sterrenkinderen wel veel dezelfde eigenschappen zien: hooggevoeligheid, intuïtief, creatief, onvoorwaardelijk liefdevol naar alles wat leeft, zielsgelukkig in de natuur, heel open, heel veel belangstelling voor de kosmos, sterren, planeten, dieren, edelstenen, dieren, planten, een niet leeftijdsadequaat wijsheid, vaak moeite met grenzen tussen henzelf en anderen, vaak meer een wij-beleving en eenheidsbeleving dan een ik-bewuste beleving, gericht op het helen van mensen, natuur, de aarde. Een heel groot verantwoordelijkheidsgevoel (soms de wereld op hun nek). Ze spiegelen voortdurend gedrag, gevoel en gedachten van de omgeving, soms heel doelbewust om de omgeving iets te helpen leren, soms onbewust als ze onbedoeld dingen van de omgeving overnemen. Dromerig, ongeconcentreerd, korte aandachtsboog. En afhankelijk van hoe het kind de informatie en energie uit de omgeving verwerkt: sterk naar binnen gekeerd (gedrag lijkt soms op autisme, pdd-nos) of juist heel sterk naar buiten gekeerd (gedrag lijkt soms op adhd)

Sommige sterrenkinderen hebben ook buitenzintuiglijke mogelijkheden als helderzien, helderhoren, heldervoelen, helderweten e.d. Veelal zien ze meer dimensies dan 3D. Bij 4 dimensionaal ervaren zien ze overal Liefde in en achter de dingen die mensen doen, een wijze ziele visie zeg maar. Bij 5-dimensionaal, wat meer voorkomt, hebben ze een andere tijdsbeleving en afstands/



ruimtebeleving. Ze beleven meer dan alleen het hier en nu (toekomst en verleden alsof het nu is) en meer dan alleen de ruimte waar ze fysiek aanwezig zijn. Een voorbeeldje: kinderen die de liefdevolle of liefdeloze intentie van anderen zien achter het gedrag van de ander, kinderen die feilloos kunnen vertellen wat hun ouders thuis doen, terwijl ze zelf fysiek op school zitten, kinderen die al in dagdromen het weekend beleven terwijl ze in de klas zitten, uit het raam kunnen kijken en vertellen wie daar loopt, terwijl ze ver van het raam in hun schoolbank zitten etc.)

Aan de buitenkant van het kind zie je vooral dat ze veelal niet goed in hun lichaam zitten met hun ziele-energie. Ze zweven er een beetje omheen en zo lopen ze vaak ook. Hierdoor botsen ze snel tegen dingen op, vallen sneller. Ze lopen daardoor vaak letterlijk op hun tenen, fijne motoriek gaat vaak moeizaam, o.a. met schrijven. Uiterlijk

“Lorem Ipsum Dolor Set Ahmet In Acru. Nullam Consectetur vivamus Lorem Dolor Ipsum Conditmentum Dolor Set Ahmet. Lorem Ipsum Dolor Set Ahmet In Wisi.”

Leo Praesen

kunnen ze een heel dromerige blik hebben, soms helemaal afwezig, soms heel erg naar binnengekeerd, soms met een ‘wijze ziele blik’ in hun ogen alsof je naar een wijze oude man/vrouw in een jong lijf zit te kijken. De wijsheid die ze uitspreken kan soms zo authentiek, liefdevol en puur zijn dat het lijkt alsof je in gesprek bent met iemand als de Dalai Lama.

Meer hierover zie: www.sterrekinderen.nl

