

WERKBOEK

Een natuurlijke verzorging van jonge kinderen

**Anne Riek Coppelmans
Kindercentrum De Santekraam
Arnhem**

Inhoud

Voorwoord

HET ANTROPOSOFISCH MENSBEELD

I De levensfasen

II Het lichaam volgens het antroposofisch mensbeeld

- Driegeleding
- Viergeleding

III Nog een manier om naar kinderen te kijken

- Het meer dromerige en meer wakkere kind.
- Kinderen met een open of een gesloten constitutie.

IV Het jonge kind en de onderste zintuigen

- Tastzin
- Levenszin
- Bewegingszin
- Evenwichtszin

BELANGRIJKE ASPECTEN IN DE ONTWIKKELING VAN HET KIND

Nabootsing

Hechting

Rust, ritme en regelmaat

De omgeving

De lichamelijke verzorging en de kwaliteit van de aanraking

ONDERSTEUNING MET NATUURLIJK MIDDELEN

Praktische toepassingen:

Kruiden

Huisapotheek

Etherische oliën en zalf

Uitwendige behandelingen via de huid

A Wikkels, kompressen en zalfapplicaties

B Baden

C Stomen

D Ritmische inwrijvingen

Nawoord en dankwoord

LITERATUURLIJST

VOORWOORD

Deze eenvoudige handleiding is ontstaan naar aanleiding van de vele vragen die mij door ouders gesteld werden in de loop der jaren in het kader van mijn werk als antroposofisch verpleegkundige en uitwendig therapeut.

Er is in de huidige maatschappij veel aandacht voor de pedagogische aspecten van het kinderleven. Echter, de verzorgingsaspecten zijn, zeker in de eerste levensjaren, van even groot belang. In dit werkboekje wil ik daar aandacht aan geven.

Tevens dient het als ondersteuning bij de cursussen ‘Ziek zijn, natuurlijk’ over ziekte en gezondheid, inclusief de praktische toepassingen voor thuis.

Dit schrijven heeft zeker niet de pretentie volledig te zijn. Er is volop literatuur beschikbaar over alle genoemde onderwerpen en een selectie hiervan vind je in de literatuurlijst achterin.

Anne Riek Coppelmans 2015