SIGNALEN VAN **LICHAAM** EN **GEEST**

Hoe de Tao inzicht en steun biedt

Veel kinderen reageren via hun lichaam of hun gedrag om duidelijk te maken dat er iets niet stroomt, dat er iets niet lekker zit en dat ze dus eigenlijk in nood zijn. Wanneer je kennis hebt van de vijf elementen uit de Chinese Geneeskunde en het Taoïsme (dat daaraan ten grondslag ligt), dan kan je het gedrag en het lichaam van het kind leren 'lezen'. Dat leidt tot meer begrip waardoor je het kind adequater kan ondersteunen en een heleboel ellende – nu en in de toekomst – kan voorkomen.

Een voorbeeld: Tom is 6 jaar oud als zijn vader plotseling overlijdt aan een hartstilstand. Zijn moeder blijft alleen achter met 3 kleine kinderen waarvan Tom de oudste is. Familie en vrienden regelen de opvang voor Tom zo goed mogelijk, maar wat ze niet door hebben, is hoezeer Tom zijn houvast mist. Thuis is alles anders geworden. Mama is verdrietig en gespannen.

Ze is niet meer de vertrouwde lieve mama. Juist nu hij zo'n houvast nodig heeft, kan Tom niet meer van haar uitingen op aan. De ene keer is ze zacht en lief, de andere keer ontploft ze om niks of zit ze te huilen op de bank. Tom wil extra bij haar zijn en haar troosten. Hij wil dat ze weer de gewone vrolijke mama wordt. Maar hij moet telkens naar opa en oma, naar buren of familie toe of hij wil of niet. Hij wil begrijpen wat er gebeurd is, maar krijgt geen echte antwoorden. En dan is er de school: hij is net in een nieuwe groep gekomen waar hij zich nog niet thuis voelt. Daarom wil hij niet meer naar school. Omdat hij toch moet, wordt hij opstandig. Hij wordt gemeen naar andere kinderen en krijgt driftbuien. Zijn gedrag wordt niet gezien voor wat het is: frustratie, boven op een laag van existentiële angst en een schreeuwende behoefte aan geborgenheid.

Hij wordt bestraft voor zijn gedrag, hetgeen de situatie alleen nog maar erger maakt. Ze begrijpen hem niet. Hij raakt in paniek en dat slaat door in onhandelbaar gedrag. Ook begint hij urine te verliezen in de nacht, wat hem nog onzekerder maakt en de drang om thuis te zijn bij mama alleen nog maar vergroot. Maar door dit probleem wordt mama alleen nog maar meer belast. Ze kan dit er niet nog bij hebben… en zo belandt alles in een negatieve spiraal.

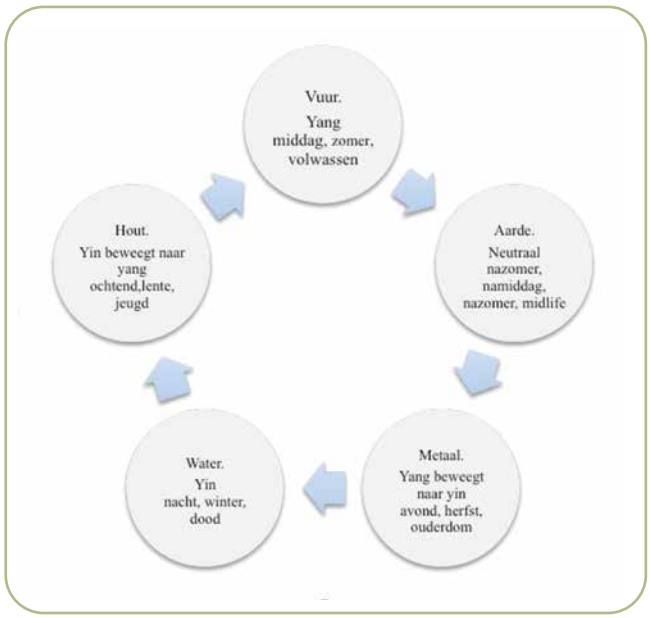
De vijf elementenleer

Vanuit de vijf elementenleer kan je begrijpen dat Tom in feite ondersteuning behoeft op het Hout element (mogen helpen, iets kunnen doen aan de situatie of het begrijpen, zodat hij uit de weerstand kan komen) en op het Water element (bedding, basis veiligheid, geruststelling, geborgenheid en houvast).

Machteloosheid en het Hout element

Tom ervaart veel machteloosheid. Hij wil zijn moeder helpen en troosten. Hij wil bij haar zijn zodat hij zich niet zo machteloos en verloren hoeft te voelen. Hij kan niet duidelijk maken waarom hij dat wilt. Hij voelt zich totaal onbegrepen en niet gehoord. Hij mag niet bij mama zijn, wat hij wel heel graag wilt en ook nodig heeft. Hij moet dingen doen die hij niet wilt en hij kan niet begrijpen waarom. Tom voelt zich in wezen heel machteloos.

Gezien van uit de vijf elementenleer, belast machteloosheid het Hout element. Dat is het element dat resoneert met het seizoen 'de lente': het leven wil stromen, de flow volgen, en uiting geven aan een diep verlangen. Wanneer die stroom wordt tegengewerkt, ervaar je machteloosheid en frustratie. De emotionele uiting is dan boosheid, manische depressie of labiliteit. Fysiek kan stagnatie van het hout element zich uiten in problemen met bewegen. Fysieke pijnen die het ene moment heel heftig stekend of brandend aanwezig zijn en dan weer zijn verdwenen. Alle uitingen van het Hout element zijn wisselend van aard en in het algemeen heftig. Typisch het soort uitingen waar we kinderen doorgaans om bestraffen en terechtwijzen. Natuurlijk is dat vaak ook nodig, om te voorkomen dat ze schade veroorzaken aan zichzelf, aan spullen of aan anderen. Maar het is ook ZO belangrijk om de signalen dieper te gaan begrijpen.



Om het **Hout element te ondersteunen** heeft Tom in basis twee dingen nodig: **zich kunnen uiten** en **begrip**. Denk bij uiten aan: muziek, speltherapie, tekenen en beweging.

Wanneer de leraar of een hulpverlener zou hebben begrepen dat Tom uitleg nodig had, dan zou Tom al rustiger zijn geworden. Wanneer de nood aan rust en veilige bedding werkelijk begrepen was, dan had de leraar, moeder of hulpverlener met Tom kunnen samen zitten en een oplossing bedenken die in de huidige situatie wel mogelijk was. Indien aan die voorwaarden was voldaan, dan zou de ongezond heftige uiting van Toms machteloosheid vanzelf verdwijnen.

Verlies van bedding en het Water element

Het urineverlies dat in de loop van de tijd bij Tom ontstond, kan je vanuit de vijf elementenleer zien als een signaal dat het Water element belast is. Het water Element is geassocieerd met de winter, met bedding, je 'wortels', je basisenergie en je basisveiligheid. Wanneer deze beiden in orde zijn, ervaar je innerlijke rust en vertrouwen. Wanneer echter die bedding plotseling drastisch verschuift of wegvalt, zoals in Toms jonge leventje, dan geeft dat bij kinderen gemakkelijk aanleiding tot symptomen van het Water element zoals angst, paniek (soms in de ondergrond zoals bij Tom, waardoor de emoties zo onhoudbaar heftig werden), vastklampen, slachtoffergedrag. Op het fysieke vlak

tonen kinderen met name symptomen zoals: bedplassen, blaasontstekingen, lage rugpijnen of knieproblemen.

Oplossingen

Bij Tom spelen 2 Elementen de hoofdrol: Het hout-element en het Water element.

Bij verstoord Hout element
Om het Hout element te ondersteunen heeft Tom in basis twee dingen nodig: zich kunnen uiten en begrip. Denk bij uiten aan: muziek, speltherapie, tekenen, beweging *(sprinten, stoeien, kracht zetten, zijn uitingen die bij het Hout element behulpzaam kunnen zijn). Heel eenvoudig en helpend zijn ook de zes helende klanken.*
(Zie ook: https://www.connycoppen.nl/de-zes-helende-klanken-uit-het-taoisme/)

Bij verstoord Water element
Om het Water element te ondersteunen heeft Tom vooral een gevoel van steun, bedding en veiligheid nodig waardoor hij emotioneel tot rust kan komen en het onacceptabele gedrag vanzelf zal veranderen. Onderstaande adviezen kunnen helpen wanneer je dit bij een kind herkent. *(Uit: 'de Tao van verlies, een liefdevolle gids in moeilijke tijden, binnenkort bij Ankh Hermes)*

- Regel in een periode van grote verandering of verliesverwerking dat het **kind thuis mag blijven als het niet naar school wil**.

- **Zorg dat het kind op school zo veel mogelijk op een ondersteunende manier bejegend wordt.** Daarvoor kan het belangrijk zijn dat de leraar op de hoogte is van wat er speelt. Bij oudere kinderen is het belangrijk dat een paar vrienden in de klas op de hoogte zijn en dat je met de kinderen samen bespreekt hoe ze behulpzaam kunnen zijn. Breng dit in balans door met dit groepje iets gezelligs te organiseren (als het kind dat zelf ook wil).

- **Schep een zo veilig mogelijke atmosfeer in huis door:**
  - o **Rustige muziek.** Vertrouwde dingen in de ruimte.
  - o **Vaste rituelen en ritmes** geven het kind houvast.
  - o Zorg voor een **rustige, geregelde dagindeling.**
  - o **Vermijd extremen** op elk vlak.
  - o **Zorg zo goed mogelijk voor jezelf,** dat straalt onmiddellijk door naar je kind. Alles wat je doet om zelf zo goed mogelijk met de verlies-situatie om te gaan, doe je ook voor je kind.

- **Rustgevend massage en meditatie** voor het slapen gaan. Neem zelf een meditatie moment als je kind gaat slapen.

- Als deze dingen niet kunnen, bespreek dan met het kind waarom niet en **zoek samen naar een passende oplossing** die het kind de nodige rust en houvast geeft.

Conny Coppen
www.connycoppen.nl

Zij is holistisch gezondheids-coach en acupuncturist met 45 jaar ervaring op het vlak van natuurlijke, geestelijke en holistische gezondheidszorg. Zij begeleidt, leidt en inspireert volwassenen en kinderen om hen te laten groeien en floreren vanuit hun eigen kracht en op een gezonde manier om te leren gaan met de uitdagingen van het leven.

NOTABENE: Er volgen nog 2 delen in de volgende PURE CHILD edities. In **deel 2** wordt ingegaan op de andere elementen: Vuur, Aarde en Metaal. In **deel 3** wordt ingegaan op effectieve en speelse massage oefeningen voor kinderen, met tips per element en soorten problemen.

Auteur van het boek:' De Tao van Gezondheid', een natuurlijke weg van groei en evenwicht.
Binnenkort komt haar nieuwe boek uit '**De Tao van Verlies**' januari 2025. Een liefdevolle gids in moeilijke tijden (verschijnt bij Ankh Hermes).

Gratis oefeningen, publicaties en info: *www.connycoppen.nl*