

Leer jezelf kennen met

Human Design

Kinderen - Slaap en Voeding

Onze kinderen zijn uniek, maar wij ouders komen al vanaf de eerste dag terecht in de rollercoaster van homogenisering. Of het nu gaat om slaapjes en voedingsschema's voor baby's, motorische vaardigheden, spraakontwikkeling bij peuters, of het leren rekenen, lezen en schrijven op school. Overal zijn standaarden, normen en verwachtingen. Er wordt vooral veel vergeleken met andere kinderen. Met het Human Design systeem kan worden aangetoond, wat de unieke behoeftes en eigenschappen van een kind zijn. Op basis van hun genetische blauwdruk.

In deze editie van bewustZijnenzo neem ik jullie mee in de basisbehoefte van slaap en voeding. Deze zijn cruciaal en hebben al vanaf de geboorte invloed op de ontwikkeling van het brein.

Slapen

Inmiddels weet ik dat mijn zontje van vier het 's avonds nodig heeft, om nog even lekker gek en druk te doen. Om vervolgens na het voorlezen, volledig uitgeput als een blok in slaap te vallen. Als hij dit niet doet, weet ik dat het inslapen even gaat duren en dat ook de nacht onrustig wordt, omdat er simpelweg nog te veel energie in zijn lichaam zit. Bij mijn dochtertje van twee werkt dit proces net iets anders. Zij ligt nog rustig en al zingend een uur in bed, voordat ze in slaap valt. Voor haar is het belangrijk dat ze een tijdje horizontaal acclimatiseert voordat ze echt gaat slapen.

Kinderen die het Sacrale centrum gedefinieerd hebben, laden op in hun slaap en bruisen de volgende dag weer van energie, mits ze op een voor hen correcte wijze gaan slapen.

Mijn kinderen hebben dit beide, maar omdat hun verbindingen (kanalen) anders lopen, werkt het ontladingsproces ook anders.

Er zijn ook kinderen voor wie het belangrijk is om al goed te rusten, ruim voordat ze naar bed gaan. Vervolgens ook niet samen met papa of mama een boekje lezen, maar alleen zonder andere mensen in de kamer. Dit heeft te maken met het 'uitvergroten' van de energie van de ander, daar waar je open, oftewel receptief, bent. Door alleen te zijn, kunnen ze hun lichaam ontladen van energie die niet van hen is.

Voeding

We zijn allemaal opgegroeid met het beeld dat het erg belangrijk is wát je eet. Vanuit Human Design perspectief gaat het vooral om hoé je eet of onder welke omstandigheden. Ons brein is namelijk op specifieke wijze geconfigureerd om optimaal voedingsstoffen uit het eten te kunnen halen.

Voor het ene kind gaat het om het eten zelf, dit noemen we conditi- ons: het gaat dan bijvoorbeeld om zo basic mogelijk eten, dus echt één ingrediënt tegelijk. Dit is gerelateerd aan ons meest primitief ontwik-

kelde brein, dat niet gemaakt is om complexe (informatie)structuren te verwerken. Het andere kind gaat juist goed op zeer specifieke voorkeuren: weinig variatie en dus eigenlijk elke dag hetzelfde voedsel.

Er zijn ook kinderen waarbij de omgeving belangrijk is, circumstances noemen we dit. Het waarnemen van frequenties, zoals licht en geluid, stimuleert het brein. Mijn zontje is bijvoorbeeld sensitief voor geluid.

Voor hem is het gezond om in een stille omgeving te eten. Er zijn ook kinderen waarbij het omgekeerd is, die juist geluidsprikkels nodig hebben om het brein te stimuleren tot voedsel- en informatieverwerking. Het brein van mijn dochtertje is sensitief voor licht, maar dan in de vorm van weinig licht, oftewel een nachtritme. In de wintermaanden is het eenvoudig om haar in het donker ontbijt en avondeten te geven, in de zomer niet. Ik zorg er dan voor, dat ze niet in direct (kunst)licht zit en altijd uit de zon.

Zintuigen

Ook onze zintuigen spelen een rol bij het goed kunnen verwerken van voedsel. Mijn kinderen hebben allebei als primaire cognitie het tastzintuig. Dit betekent dat hun brein sterk geprikkeld wordt door het aanraken van mensen en dingen. Ze eten dus lekker met hun handen!

Er zijn ook kinderen waarvoor het gezond is om met hun mond open te eten, zodat hun smaakzintuig optimaal geprikkeld wordt. Dit komt voort uit het reptielenbrein en heeft te maken met het overlevingsinstinct, om via smaak (of geur) al voordat je het eten in je mond neemt, waar te nemen of iets wellicht bedorven of giftig is.

Wil je je kind ook helpen met opgroeien als zichzelf? Kijk op ohmns.nl voor meer informatie over een Reading over je kind(eren) of neem contact op met Nathalie via nathalie@ohmns.nl.

Ik ben Nathalie, mama van Floris en Femke en we wonen met ons vieren in Boxmeer. Van jongs af aan ben ik bezig met wetenschappen als kwantumfysica en kosmologie, en ik heb parallel daaraan ook een hele spirituele reis gemaakt. Op dit moment volg ik de officiële opleiding tot Professional Human Design Analist en ben ik daarnaast ook bezig met het specialisatietraject in Child Development.

