

# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>11</b>
<b>1 Het totale kindbeeld</b>	<b>14</b>
1.1 Nature-nurture	17
<b>2 Het jonge kind</b>	<b>21</b>
2.1 Balans	22
2.2 De gezondheidsdriehoek	23
2.3 Het basis-bioregulatiesysteem (BBRS)	24
2.4 Homeostase	26
2.5 Zelfregulerend vermogen van het brein	29
2.6 Elk kind is uniek	30
<b>3 De bouwstenen</b>	<b>31</b>
3.1 Het samenspel van de bouwstenen	36
3.2 Het op maat aanbieden van de bouwstenen	39
3.3 Het sensitieve en intuïtieve handelen van het (jonge) kind	40
3.4 Kenmerken van het sensitieve, intuïtieve kind	44
3.5 Voorgevoelens	45
3.6 De metafoor van de voelsprietten	47
3.7 Overprikkeling	48
3.8 De ontwikkeling van vaardigheden van een kind	50
3.9 Vorming van neuronale netwerken	50
3.10 Gevoelige periodes van het brein	52
3.11 Motivatie	53
3.12 Linker- en rechterhersenhelft	54
3.13 Leren door te ervaren	56
3.14 Manier van leren	57
3.15 De leerstrategieën	57

3.16 Uitdagen	60
3.17 Niet kunnen loslaten	60
3.18 De werking van de bouwstenen	62
<b>4 Veiligheid</b>	<b>63</b>
4.1 Wat is veiligheid?	63
4.2 EMDR	64
4.3 Basisbehoeften	65
4.4 Baby	66
4.5 Ontwikkelen persoonlijkheid	71
4.6 Harmonie in de omgeving van het kind	74
4.7 Begrenzen en het aanbieden van structuur	74
4.8 Basisverwonding	77
4.9 Niet vervulde basisbehoeften bij volwassenen	78
4.10 Schep duidelijkheid en verhelder	80
<b>5 Gedachten, gevoelens en emoties</b>	<b>83</b>
5.1 Eigenheid en identiteit: worden wie je bent	83
5.2 Spiegelen	86
5.3 Communicatie	89
5.4 Fantasievriendjes	91
5.5 Bachbloesemremedies	92
<b>6 Immuunsysteem</b>	<b>94</b>
6.1 Wat is het immuunsysteem?	94
6.2 Wat betekent gezondheid?	95
6.3 Relatie tussen stress en het immuunsysteem	96
6.4 Darmflora en weerstand	98
6.5 Niet-specifiek immuunsysteem	99
6.6 Specifiek immuunsysteem	99
6.7 Keizersnede	100
6.8 Antibiotica	102
6.9 Het belang van borstvoeding	103
6.10 Vaccinaties en immuniteit	105
<b>7 Voeding</b>	<b>110</b>
7.1 De invloed van voeding op de ontwikkeling van een kind	110
7.2 RED-dieet en ADHD	111

7.3 Allergie-intolerantie	112
7.4 Wat is gezonde voeding?	114
7.5 Varieer in voeding	119
7.6 Wees matig met koemelk	119
7.7 Geniet van het eten	120
<b>8 Wervelkolom en spieren</b>	<b>123</b>
8.1 KISS-kinderen	123
8.2 KIDD-syndroom	125
8.3 Wat te doen bij KISS en KIDD?	126
8.4 Primaire reflexen	127
8.5 Magnesium	129
<b>9 Gevoeligheid</b>	<b>130</b>
9.1 Toename gevoeligheid	130
9.2 Het vegetatief zenuwstelsel	131
9.3 Verwerken van informatie en prikkels	133
9.4 Fysieke gevolgen van een langdurige alarmstand	135
9.5 Hyper- en hyporeacties	135
9.6 Oorzaak toename gevoeligheid	138
9.7 Overprikkeling bij baby's	138
<b>10 Zuurstof</b>	<b>140</b>
10.1 Luchtvervuiling	141
10.2 Thuissituatie	142
10.3 Buiten spelen	142
<b>11 Water</b>	<b>144</b>
<b>12 Aanleg en erfelijkheid</b>	<b>146</b>
12.1 Genen	146
12.2 Constitutioneel eczeem	148
12.3 Eigenheid van een kind	153
12.4 Big Five	154
<b>13 Energie</b>	<b>157</b>
13.1 Sensitiviteit	157
13.2 De kracht van woorden	158

13.3 Energie opbouwen door visualisatie en fantasie	159
13.4 Slapen	162
13.5 Ademhalen	163
13.6 Elektromagnetische straling: een energievreter	164
<b>14 Gedrag</b>	<b>169</b>
14.1 Internaliserend en externaliserend gedrag	169
14.2 Objectieve en subjectieve waarneming	170
14.3 De metafoor van de ijsberg	173
<b>Tot slot</b>	<b>178</b>
<b>Bijlage 1 Belevingsverhaal voor jonge kinderen over omgaan met veranderingen</b>	<b>180</b>
<b>Bijlage 2 Verwoorden van gevoelens en emoties</b>	<b>184</b>
<b>Bijlage 3 Hoe slaat je lichaam alarm?</b>	<b>186</b>
<b>Bijlage 4 Belevingsverhaal over jezelf leren afsluiten voor wat er om je heen gebeurt</b>	<b>188</b>
<b>Literatuur</b>	<b>190</b>