

# Ieder kind zijn temperament

Wil van Houwelingen-Harmsen

Met voedingsadviezen door Joop van Dam, arts te Haarlem

## Inleiding

Er zullen weinig ouders zijn, die na de geboorte van 'n tweede, derde kind niet de opmerking gemaakt hebben, dat deze baby toch zo heel anders is dan z'n broertje of zusje.

Het begint al in de wieg; dromerig of actief, nooit of wel geregeld huilend en dit laatste zacht tot zeer hard. Na de melkvoeding kan bij baby's van vier vijf maanden al een duidelijke voorkeur zijn voor zure, zoete of hartige voeding.

De kruiperperiode is héél boeiend:

Welk verschil tussen de peuter die als 'n muis zo vlug op handen en voeten door de kamer schiet, 'n ander die niet 'kruipt' maar eerst zich op z'n knietjes wil kunnen oprichten, voor hij, rechtop, op z'n knietjes zichzelf voortduwt - of de derde die heerlijk op z'n billen zit en schuivend op dit lichaamsdeel z'n omgeving in alle rust verkent.

Bij het lopen is er 'n duidelijk verschil tussen de kleuters die, lopend nauwelijks de grond raken, de hakentrappertjes en de kinderen die graag "sloffen". Zo kan men later in kleutertekeningen zeker groeperingen maken en komen na de tandenwisseling duidelijk de verschillende typen te voorschijn. Wij spreken dan van de vier temperamenten.

Het woord - temperament - betekent: juiste verhouding, evenwicht. De namen zijn afkomstig van de Grieken die de vier temperamenten goed kenden:

- Melan – cholisch (zwarte gal) ( -> fysieke lichaam)
- Sang - uinisch (bloed) ( -> astraallichaam)
- flegma - tisch (slijm) ( -> etherlichaam)
- chole- risch (witte gal) ( -> Ik)

Zij beschouwden de vloeistoffen als de dragers van het leven. Ieder mens en kind heeft alle vier temperamenten in zich, maar meestal overheerst toch één van de vier. Elk temperament heeft z'n goede kanten en z'n eenzijdigheden. "Elk vogeltje zingt zoals 't gebekt is".

## Hoe komt men aan z'n temperament?

Vast staat dat men ermee geboren wordt, dat het iets héél eigens van ieder is en als 'n volwassene dit probeert, moeilijk te veranderen. Voor kinderen is 't een onmogelijkheid aan extremen van hun temperament iets "in evenwicht" te kunnen brengen.

Het temperament komt *op de lagere schoolleeftijd het zuiverst tot uiting*. Daarom is 't voor gezin en school zo belangrijk dat men de verschillende *kindertypen* leert onderscheiden en helpende hart- en handgrepen in hun begeleiding hanteert.

Is dit heel eigene nu de persoon zelf? Beslist niet. Men zou kunnen zeggen dat het temperament de eigen manier is waarop men op z'n omgeving reageert en de wereld rondom zich beleeft. ....\*Het temperament ontstaat uit het vrij worden van de levenskrachten die in de eerste zeven jaren aan de erfelijke en lichamelijke opbouw gewerkt hebben. Deze levenskrachten komen rond het 7<sup>e</sup> jaar vrij in de ziel van het kind. Het temperament is *een aandoening* voor een proces dat gedurende een periode overheerst en waarbij tevens een van de vier wezensdelen zijn invloed laat zien. De krachten uit het fysieke lichaam, het etherlichaam, astraallichaam of het Ik...\*

Men kan daarnaast ook van leeftijdstemperamenten spreken. Zo zijn alle kinderen min of meer sanguinisch, alle jonge mensen cholisch; de 28-42 jarigen ietwat melancholisch en bij 't bereiken van de middelbare leeftijd, allen toch wel 'n tikje flegmatisch. (\*Er is ook een andere zienswijze mogelijk, zie hiervoor de illustratie op de laatste pagina\*.)

Waarom herkent men nu 't temperament bij kinderen van 7 - 14 jaar? Aan twee dingen:

1. hun ziele eigenschappen, hun gedragingen en reacties.
2. hun lichaamsbouw ( t beste van achteren bekeken).

Wel moet ik hierbij opmerken dat men om de vier typen te herkennen, de kenmerken moet nemen van een uitgesproken type, dat zelfs *iets naar 't niet-meer-gezonde* neigt. Bekijken wij eerst 't meest kinderlijke temperament - het sanguinische.



### HET SANGUINISCHE KIND

Wanneer wij, in 't algemeen, ons 'n kind voorstellen zal dit beeld grote overeenkomst tonen met het sanguinische kind.

'n Normale lichaamsbouw, iets aan de ronde kant, blond haar, vaak met krullen, rozig, blauwe ogen, 'n lichte gang op de tenen, graag huppelend, blij, opgewekt - de vitaliteit overwegend in 't gevoelsleven. Als 'n berkeboom in de wind! Van de vier elementen, water, lucht, aarde en vuur, 't meest verwant met 't luchtelement. Zij hebben meestal veel fantasie, altijd iets te doen en altijd weer iets anders, lachen en huilen graag en vlug (kunnen daar soms niet mee ophouden), hebben veel vriendjes en zijn wat hun belangstelling betreft, naar buiten gericht. Zij zijn zeer afhankelijk van gevoelens en gevoelig voor de "sfeer,- " om hen heen. Het zijn de kinderen die veel indrukken opnemen, maar zonder diepte.

Wanneer zij door de volwassene "beoordeeld" worden, hoort men spreken van oppervlakkige wispelturige sloddervossen, klets-kousen en giechelaars, snoepers, kinderen die nooit eens stil kunnen zitten en zo vlug de dingen vergeten, Geen grotere zonde kan men begaan in de opvoeding van een kind dan dat men het niet accepteert zoals 't is - en vindt dat het toch eigenlijk zo moet zijn als men zelf is. Men moet uitgaan van de realiteit van het kind. Ieder heeft recht op zijn eigen persoonlijkheid. Op de leeftijd dat de autoriteit van ouder en leraar nog werkt (van 7 - 14 jaar) moet men trachten de te grote eenzijdigheden hij te sturen en te harmoniseren. Men kan gemakkelijk inzien hoe belangrijk dit is, als men weet dat wij ons temperament ons hele leven als 'n pakje op onze rug meedragen.

Het eerste noodzakelijke bij alle opvoeding is de innerlijke band tussen volwassene en kind.

### Wat kunnen wij doen voor het sanguinische kind?

Wij beperken ons tot het gezinsleven.

Het kind neigt tot chaotisch zijn in zijn denken, daden en gevoelswereld. Zij hebben veel afwisseling en variatie nodig, maar hierin kunnen wij zorgen voor 'n vaste herhaling. Door

herhaling ontstaat. in de veelheid innerlijke vastheid. Zij moeten lichte, leuke taken, krijgen maar wel bepaalde dingen op dezelfde tijd doen. Bv. uit school komend voor iets zorgen, 's avonds tafel dekken, één enkel ding altijd zorgvuldig behandelen of opruimen, enz. Kunnen zij dit bovendien voor een bepaalde persoon doen (ouder, oma, zusje... ) dan ontstaat er met tenminste één mens 'n diepere band naast alle meer losse en wisselende vriendjes en leren zij ook voor en met deze persoon zich langere tijd met iets bezig te houden en dieper op de dingen in te gaan. Dit is voor het sanguinische kind héél belangrijk.

Voor dit kind geldt in nog grotere mate wat voor alle kinderen heilzaam is - 'n vast ritme in dag-, werkindeling, met rustpunten in 't dagelijks leven. Wanneer men vertelt of voorleest of knutselt of buiten is, zou men moeten proberen dit niet altijd op dezelfde (vanuit zijn eigen temperament) manier te doen. Men boeit het kind door het op zijn eigen wijze aan te spreken.

Voor alle kinderen geldt dat zij "vrije tijd" moeten hebben, waarin zij kunnen en mogen spelen uit eigen initiatief. De "troep" die hierbij ontstaat, werpt z'n winst op latere leeftijd af.

### De voeding bij het sanguinische kind.

Het voedsel heeft twee aspecten; enerzijds biedt het bepaalde stoffen aan - koolhydraten, eiwitten enz. - anderzijds stimuleert het de krachten, die in de verschillende organen liggen, tot activiteit. De stoffen moeten immers afgebroken, verteerd worden voor ze werkelijk in het bloed opgenomen kunnen worden. Zoals een kind, dat in zijn jeugd weinig muziek heeft gehoord of gemaakt, op oudere leeftijd moeilijk muzikale gaven zal ontplooiën, zo zal een lichaam, dat door onvolwaardige voeding bepaalde organen niet

gestimuleerd heeft, deze later niet meer volledig kunnen ontplooiën.

Zo probeert men bij elk voedingsmiddel de vraag te stellen: welke krachten in de spijsvertering roep ik ermee op?

Het sanguinische kind is in zijn hele optreden 'luchtig', vlinderachtig. Het is met zijn aandacht dan weer eens hier, dan weer eens daar, maar altijd heel vluchtig. Zo is ook de verbinding van zijn ziel met het lichaam: weinig diepgaand. Door de voeding kunnen we hem helpen wat meer wortel te slaan in zijn eigen lichamelijkeheid en wel door hem spijzen te geven, waar flink aan te "verteren" valt. De tarwe (in de vorm van brood, vlokken, griesmeel, macaroni), rogge en andere meelspijzen, walnoten en amandelen bv. in muesli zijn stevige kost.

Van de plant voornamelijk de wortel- en stengelgewassen. Vooral ook de samentrekkende krachten van b. v. rabarber, zuurkool en postelein zijn goed. Ook kruiden helpen de stofwisseling te versterken en te verwarmen zoals: maggi, peterselie, majoraan, lijn en rozemarijn. De heel scherpe kruiden, zoals peper, paprika en mosterd, zijn voor de sanguinicus te fel.

Tenslotte: het sanguinische kind is een begaafd "snoeper". Hij houdt van zoetigheden - suiker is immers heel gemakkelijk te verteren. Men geve liever (op telkens dezelfde tijd van de dag) vruchten, noten, een wortel of desnoods een zure bom, waar de stofwisseling iets aan te doen heeft.



### HET MELANCHOLISCHE KIND.

Een geliefde juffie verliet, voor de kinderen van haar klas onverwacht, de school. De vervangster nam haar plaats in.

Die eerste ochtend bemerkte deze al spoedig dat er in de klas iets aan de hand was. Er werd achterom gekeken in



de richting van de kachel (nog een echte, zo'n ronde zwarte), gegiecheld - en toen zij nu, na enige tijd, zo eens naar deze hoek van het klaslokaal liep en achter het grote scherm keek dat rondom deze kachel stond, zat 'het' daar. 'Het was onherkenbaar, want het had een donkere trui over zijn hoofd getrokken. Het kind was weggevlucht voor de nieuwe situatie.

Een volgend stadium was, zittend op de voetenplank van de ouderwetse zware schoolbank, beschermd door het brede bovenblad en de dichte zijkant. En nog lange tijd daarna kon men plotseling een lege plaats in de klas ontdekken. Oerbeeld van het melancholische kind.

### Hoe zien deze kinderen eruit?

Tegenover het levensblijve, huppelende sanguinische kind, het treurig-zijnde, sloffende, melancholische.

Het uiterlijk beeld: dun, lang, mager, bleek, gebogen gang, schouders en hoofd iets naar voren hangend, gladde haren, meestal donker van kleur, sprekende opvallende ogen en een klein koppetje. Zij zijn zeer gesloten, nemen weinig indrukken op, maar deze wel met innerlijke diepte en een zeer lange nawerking. Hun belangstelling is naar binnen gericht. Van vertelde verhalen b.v. kunnen zij hele stukken missen, vasthoudend en zich verdiepend in een onderdeel ervan.

Van de vier elementen zijn deze kinderen het meest verwant met de aarde. Hun lichaam, het meest aardse deel van de mens, overheerst en heeft de melancholiker vaak in een dwangmatige greep. Pijn en ziekte ondergaan zij in hevige mate, ook daar waar het sanguinische kind zegt 'het is al bijna over'.

Wanneer wij de mens in zijn drieledigheid bekijken het hoofd, waar het denken zetelt, het middengebied van hart en longen, waar de gevoelswereld leeft, en als derde stofwisseling en ledematen, waarin de wil van de mens tot uiting komt, dan zagen wij bij het sanguinische kind het midden overheersen (veel contacten, veel gevoelens, altijd beweeglijk), bij het melancholische kind is dit absoluut het van de wereld afgesloten koppetje. Hier heeft dit kind een té véél,

Het zijn de denkertjes, de kinderen die diepzinnige vragen stellen, die zich moeilijk uiten, weinig vertellen en vaak maar één vriendje hebben.

- "Hoe was het op school?"
- "Goed. "
- "Hoe was het feestje? " –
- "Gaat wel. "
- "Was het een mooi verhaal?" –
- "Gaat wel. "

Het éne vriendje worden allerlei kwaliteiten toegedacht die het in werkelijkheid niet heeft en dit kan natuurlijk een oorzaak worden van onvoorstelbaar leed en zich te kort gedaan voelen.

Zij nemen angstig goed waar, zijn meestal erg netjes en tillen zwaar aan het verloren gaan van een potloodpunt, die zij met andere afgebroken punten zuinig in een doosje bewaren. Je kunt immers nooit weten hoe je nu juist dit puntje en die kleur nog eens nodig zult hebben!

Een kleurdoos met dertig potloden is eigenlijk ook een zware belasting. Want natuurlijk wordt er in een klas geleend! Er is altijd wel een ander kind dat geen doos van 30 heeft en dat is heel naar en daar wil het melancholische kind wel iets aan doen en het leent dan ook potloden uit'.

Maar, o wee, als de bel gaat! Het ziet niet eens of vindt het heel gewoon dat een hele klas staat te wachten om naar buiten te gaan totdat alle potloden weer present zijn en in de goede volgorde in haar doos liggen. Haasten kunnen zij zich niet; "opjagen" verdragen ze niet.

Zij verliezen zich aan bijkomstigheden en kleinigheden en missen de grote rijkdom en schwing van de werkelijkheid.

Als zij een huisje tekenen zit alles eraan, deurknop, bel, en bij een mens ontbreken nooit ogen of haren of wat dan ook! Hun geringe fantasie voegt er ook niets aan toe, en zo maakt na lang en hard zwoegen hun werk toch een armelijke indruk. Hun potloden hebben ook scherpe punten, een zwart potlood is favoriet en zij tekenen graag duidelijk met lijnen.

Zij spelen graag alleen, dan komt niemand aan hun spullen, maar ze zouden eigenlijk toch ook wel graag anders willen. De meisjes zijn echte poppenmoeders die vaak angstig alles nabootsen wat zij moeder hebben zien doen.

Als zij ouder worden, lezen zij graag. Hun wereldje wordt in een kring gesloten door vaak tot op 15 / 16 jarige leeftijd (lange, losse haren verbergt dat heerlijk), gewoon te duimen.

Wat lezen ze graag?

Wanneer kinderen van 8 - 9 jaar b.v. zelf sprookjes gaan lezen, merkt men op dat zij een voorliefde hebben (en deze ook zelf ontdekken) voor die sprookjes die slecht aflopen en waarin het melancholische kind of prinses, of . . . , de hoofdfiguur is.

Uit de verzameling van de Gebr. Grimm b.v. "t slimme Elsje", "Van 't muisje, 't vogeltje en de braadworst", "de kleermaker in de hemel", enz. Het loopt allemaal slecht af, maar als kind kunnen zij vanuit hun constitutie *niet inzien* dat Elsje verloren loopt en zichzelf kwijt raakt door bedenksels die er niet zijn, en dat ook de drie van het tweede sprookje jammerlijk aan hun eind komen omdat door te gaan denken de natuurlijke gang van zaken verstoord wordt.

In de twee sprookjes van het Snijdertje worden ook angstaanjagende dingen beleefd. Daar zucht het melancholische kind graag mee. Deze laatste zijn echter al gezonder, omdat de snijdertjes alles moedig doorstaan en steeds slim en bedachtzaam nieuwe uitwegen vinden.

Uitgaande van het eigen temperament moeten wij ook hier dit trachten te doorbreken.

### Hoe begeleiden wij nu het melancholische kind?

Men heeft uit het voorgaande misschien al de conclusie getrokken dat deze bleke, moeizaam levende kinderen zo ingesloten zijn in hun eigen wereldje dat zij onvoldoende krachten van buitenaf opnemen en ertoe en interen op eigen vitaliteit. Doordat zij dingen niet los kunnen laten, gaan zij te ver en te lang door en raken gewoon "op". *Het intellect belast hen te vroeg en vreet aan hun levenskrachten.*

Hoewel zij niet echt ziek zijn hebben zij dan toch een geneeskundige behandeling nodig. Men kan ook als ouder, als men dit ziet, zo'n kind gemakkelijk "ziek" krijgen (het is allemaal gauw "erg" bij hen). Een thermometer, van tevoren de verkeerde kant uitgeslagen, een grote pleister op een onbeduidend wondje of pukkeltje - en deze kinderen zitten en liggen heerlijk een paar dagen in bed met- al hun eigendommen om hen heen, alleen maar dingen om te eten die ze lekker vinden en, niet te vergeten, extra-aandacht. Daarna kunnen ze er dan weer tegen:

Ik heb deze raad vaak aan ouders gegeven (gewoon een paar dagen in bed) en naar ik meen, met goed resultaat.

Zij zijn tot in het lichamelijke eenzaam en koud en zijn beslist geen kinderen die men moet "harden" met koudwaterdouches. Zij moeten warm gekleed worden en eens een kruikje in bed is hier geen 'verwennerij'.

Met eten kunnen zij echt teuten en zijn ze kieskeurig. Het zijn slechte eters, zij houden vaak van vlees en hartige dingen die juist niet goed voor hen zijn. Hier moet men soepel en vindingrijk zijn, zonder hun de indruk te geven dat ze verwend worden.

Met het inslapen hebben zij vaak moeite en zij dromen over nare dingen. Ook hier is weer het h e van het naar bed brengen heel belangrijk.

In de keuze van wat zij lezen of van wat men vertelt is een lichte opmerking aan het eind, vaak letterlijk, verlichtend. 'Die Elsje toch, ze h d nog niet eens een baby'. Zij zijn meestal gevoelig voor humor en zij krijgen dan min of meer bewust het gevoel dat ze "doorzien" worden, maar toch au sérieux genomen.

Men zal lees en vertestof moeten zoeken waar niet het denken de hoofdrol speelt, maar de gevoels- en wilswereld aangesproken wordt in mooie warme beelden. Bijvoorbeeld de boeken van Laura Ingalls Wilder: "Het kleine huis in het grote bos" enz. Het is een serie van zeven boeken; "De lange winter" is voor een melancholisch kind een weldaad.

Ook bij het tekenen kan men 't zwarte potlood vervangen door kleurpotloden of vetkrijt. In kleur en vlakken werken in plaats van met lijnen. Verkleedpartijen en toneelspel halen dit kind ook uit z'n eigen huid.

Men kan nu eenmaal de meeste problemen van de kinderen *niet direct aanvalen en veranderen!* Verbieden en praten helpen weinig. Het ongeluk voor deze groep van kinderen is dat de meeste ouders het toch mooi vinden als hun kind, dat nog zo jong is, al

zo precies tekent, zo goed de dingen waarneemt en onthoudt, zo netjes is en zelfs al kan rekenen of...

'Een vluggertje hoor:" En het kind wordt geprezen daar waar men verstandiger zou doen deze eigenschappen af te leiden en aan te vullen. Zij zien niet dat hun kind eigenlijk "een kleine volwassene", is.

Zij vragen veel van hun opvoeders, want van moreel standpunt gezien, zijn het kleine "grote egoïsten" (Dit oordeel mag voor kinderen in geen geval gelden omdat zij zichzelf nog niet kunnen veranderen.)

Alles draait om hun eigen wereldje.

Zij hebben het altijd zwaarder dan ieder ander, en zij dit --- en zij dat -- En dan die' harde wind, en dan die zon. Het 'houdt nooit op. Behalve voor de sfeer om hen heen zijn zij ook gevoelig voor de atmosfeer (volle maan).

Zij zijn onbeschrijfelijk gevoelig voor de moeite van de volwassene.

Zij kunnen vader, moeder, leraar overdreven liefhebben en doen dan ook graag iets voor deze persoon.

Een sterke innerlijke band is hier nodig, veel liefde, héél veel geduld, niets kwalijk nemen, een grapje om hen aan het lachen te krijgen. Ophitsen verdragen ze niet en slaan krenkt hun bijzonder erg. Wanneer ze "onrechtvaardig" behandeld worden vergeven ze dat moeilijk en vergeten dat eigenlijk nooit.

De nacht kan hier een hulp zijn. " Men helpt hen door hen te laten beleven dat zij niet de enige zijn in hun uitzonderingspositie. 'Hebben ze zo hard op je teen getrapt? "Laatst was de mijne helemaal vol bloed... " Dan trekt men hun aandacht naar de andere mens, die zij van nature moeilijk zien. Zij willen namelijk aan de pijn en het lijden van anderen graag deel hebben en iets te dóen voor deze mensen, dieren, is gezond voor hen. Biografieën van personen die een moeilijk leven hadden, ook van artsen, verpleegsters, werken verlossend voor het eigen wezen.

Ik heb enige jaren een melancholisch meisje in de klas gehad, dat bijna een jaar lang, elke dag met dezelfde vragen naar me toe kwam.

"Hou je van me?"

"Natuurlijk hou ik van je, ik ben toch je juffie?"

"Blijf je altijd van me houden?"

"Ja, ik blijf altijd van je houden."

"Als ik nou iets heel ergs doe, hou je dan ook nog van me? "

"Ja, dat is nu eenmaal zo".

Zo groeit dan het vertrouwen in hun omgeving en krijgen zij vertrouwen om zich te uiten - en zekerheid in hun leventje. In de klas en in het gezin brengen zij door hun vragen een element van, diepte (zij zijn meestal religieus). Hier moet men, met mate, gezamenlijk op ingaan. Hun eenzijdige verhoudingen handgreep van de dingen, verbetert daardoor.

Zij moeten in het gezin kleine taken hebben, waar ze bij kunnen denken maar waardoor ze ook bij het geheel betrokken zijn. Voor hun muzikale opvoeding zou ik viool of fluit willen noemen.

U begrijpt dat meestal de typering niet zo sterk liggen als bij deze beschrijving. Er zijn veel overgangstypen maar vele van deze gedragingen kan men geregeld waarnemen. Er zijn toch heel wat melancholische kinderen!

Ik meen dat voor de herkenning en de hulp die men daardoor kan trachten te geven, deze scherpe contouren onontbeerlijk zijn.

### **De voeding bij het melancholische kind.**

Men kan door de voeding het melancholische kind helpen uit zijn eenzijdige constitutie verlost te worden. Het is te sterk aan zijn aardse lichaam gebonden, het draagt het als last. Het valt het kind moeilijk om met zijn innerlijke wezen zijn lichaam te doordringen, het te "vervullen", heel anders dan het choleric kind: die is er helemaal "in". Elke vezel is doordrongen van zijn enthousiaste warme wil. Het melancholische kind heeft het vaak koud (handen en voeten voelen doods en koud aan) en neigt veelal tot obstipatie. De moeite om zich met het lichaam te verbinden uit zich in buikkrampen en slechte eetlust. Zijn bewegingen zijn spaarzaam en teruggehouden.

Het eten moet dus niet een te groot karwei voor dit kind zijn. Het moet het gevoel niet krijgen: "dat ook nog"! Bescheiden hoeveelheden, niet te veel soorten voedsel bij een

maaltijd, maar wel boeiend. Voor geen temperament als juist voor het melancholische is het belangrijk en de moeite van het bereiden waard, dat het eten er interessant uitziet. En dat het uit schalen en kommen en niet uit de pan opgediend wordt. De interesse van het kind voor de spijzen maakt dan al, dat het iets warmer van binnen wordt.

En warmte is het sleutelwoord voor de voeding van het melancholische kind.

Van de plant komt het warmste deel vooral in aanmerking. De bloesem en de vrucht die het langst door de zon gerijpt zijn. Zuidvruchten, appels, druiven, in de vorm van sap, moes of compôte verwarmen de stofwisseling en zullen de obstipatie doen verminderen of verdwijnen. Weinig of geen wortelgewassen, hoogstens 2 of 3 x per week in de vorm van een klein schaaltje rauwkost als "medicijn" vóór de hoofdmaaltijd. Aan de rauwkost moet zo hard verteerd worden, dat de stofwisseling het er bij wijze van spreken 'warm' van krijgt! Wel bladgroenten, maar dan bij voorkeur vers. 's Avonds een bloesemthee (kamille, pepermint of lindebloesem) helpen het kind om beter in te slapen. Dat men het kind veel verwarmde spijzen (gekookt dus, of licht gebakken) geeft, is waarschijnlijk wel begrijpelijk. Voor het ontbijt is b.v. heel animerend: haver-mout met een beetje boter en suiker in de koekepan roosteren. Op het bord kan men er een vruchtensap overheen gieten.

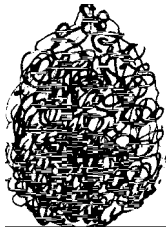


#### HET FLEGMATISCHE KIND,

"Ja mevrouw, op de vorige school zeiden ze: 'Het is zo'n slome' Met deze woorden bracht een omvangrijke moeder haar evenbeeld van 'n kind naar de nieuwe school.

Terecht. Sloom zijn ze, deze flegmatische kinderen met hun doffe bewustzijn, hun weinige animo en belangstelling, hun passieve diktheid en hun passieve levensinstelling.

Zij nemen weinig indrukken van buitenaf op en deze weinige gaan dan ook nog niet diep. Wat is er aan de hand bij deze kinderen? Waar komt die aanleg tot dik worden vandaan, waarom hebben ze geen behoefte om te leren en interesseren ze zich zo moeizaam voor de buitenwereld?



Zagen wij bij het melancholische kind de vitaliteit overheersen in de hoofdkrachten van het denken, bij het sanguinische temperament in de beweeglijkheid van het gevoelsleven; bij dit type overheerst de vitaliteit in het organisme van de spijsvertering. Indien men het zijn gang laat gaan, zou het kind zèlf verdwijnen in eten, drinken, verteren en slapen. Het zou in het uiterste geval tot een soort zwakzinnigheid leiden.

Zij kunnen lui zijn; "het fijnste in de wereld is mijn bed."

Men moet de hoeveelheden boterhammen zien die zij van hun zorgzame moeders meekrijgen naar school. "t Is zo'n gezellige eter. Hij lust alles."

Bij 'n schoolreisje had ik tijdens vertrek en heenreis al drie keer iets gepresenteerd gekregen,

"Zullen we even wachten totdat we er zijn? "

Nee hoor, we maken er een gezellige dag van.

" En gezellig kan 't alleen zijn als er gegeten wordt.

Zij kunnen zich niet losmaken van dit hele levensproces, leven in de ban ervan, zijn erdoor betoverd.

Uitermate boeiend is het om te zien hoe zo'n kind het klaarspeelt om, nadat hij eerst zijn rijke ontbijt heeft zitten verteren, de weg te vinden naar het pauzetrommeltje in zijn tas. Natuurlijk is het zwaar verboden onder de les te eten. Maar laat men het schijnbaar onopgemerkt zijn gang gaan, dan ziet men de kleine oogjes oplichten, telkens als er weer een hap van trommel naar mond z'n weg heeft gevonden. Zalig voor zich uitdromend bekauwt en herkauwt het langzaam z'n eten.

Jonge kinderen, die niet al te streng gehouden worden aan netjes eten", eten graag met hun twee handen tegelijk. Ze bevoelen het, genieten al bij voorbaat. Deze levensprocessen echter die verder rijken dan het menselijk lichaam alleen, geven deze kinderen ook 'n sterke verbinding met de hele aarde en met de hemel daarboven.

Zij hebben meestal veel fantasie (grote hoofden), leven lang in de sprookjeswereld, zon, maan en sterren zijn hun vertrouwd en zij voelen zich verbonden met planten en dieren. Zo zijn zij opgenomen in een machtig geheel, en dit geeft deze kinderen iets geheimzinnigs.'

Wanneer zij eenmaal 'n ritme of melodie te pakken hebben, zingen zij zuiver en zijn ze in hun ritme zo zeker als de beweging van zon en sterren. Men kan geboeid en verrast bij hun mooie schilder- en tekenwerk staan. Het mysterie duikt weer op: Waar hebben ze dat nou vandaan?

Vanuit hun bewuste kunnen komt het beslist niet. Maar als men zo'n kind dan tracht mee te beleven als het daar zo aan het schilderen is, kan men iets ervaren als: "Er wordt door hem heen geschilderd."

De krachten die de grote ritmen van dag en nacht, van zomer en winter, van eb en vloed bepalen, werken dóór dit kind heen. Het legt deze geen hinderpalen in de weg.

Dit vermogen verdwijnt dan ook als het kind uit deze lichamelijke situatie gewekt wordt.

Het 'Ik kan niet meer mooi schilderen" kan voor het kind een grote schrik zijn waar het met beleid doorheen gevoerd moet worden.

Het zijn de rustige baby's, de zittend-kruipende kleuters, de kleintjes die tijden lang zitten te spelen met 'n emmertje waarin zomaar wat dingetjes zijn.

Dingetjes erin, dingetjes eruit - andere dingetjes eruit, andere dingetjes erin?

Zij zijn lang kinderlijk, houden lang vast aan speelgoed, lopen goed en hebben allen een aanleg tot dik worden.

Zij geven 'n gezin en 'n klas een basis van gezondheid en rust.

Het mag in 'n klas op een circus lijken, de flegmatische groep zit, gaat door met zijn werk en is het rustpunt van waaruit men weer beginnen kan.

De sleutel tot de opvoeding van deze kinderen is:

1. Het wekken van hun belangstelling.
2. Een verstandige houding t.o.v. hun eet- en slaapdrang.

Om hun belangstelling te wekken moet men uitzien naar hun liefhebberijen. Weer uitgaande van wat in dit temperament aanwezig is, kan men jonge kinderen in het gezin voor planten en dieren laten zorgen en allerlei werkjes in huis laten doen. Vanzelfsprekend helpen zij graag in de keuken.

Voor dit, uiterlijk gezien, slome en onverschillige kind moet men grote liefde opbrengen.

Maar - flegmatische gebracht - zij accepteren vlug iets als vanzelfsprekend. Hebben zij eenmaal een of twee vriendjes dan blijft deze vriendschap door de jaren heen bestaan.

Alles wat ritme en herhaling is valt in de wezenskern van dit kind.

Zij oefenen graag, steeds weer hetzelfde, waardoor zij meestal een goed geheugen hebben, en op school zeker middelmatige leerlingen zijn. Een bepaalde bezigheid plotseling doorbreken, rukt hen uit dit voortgaan- de ritme en brengt bewustzijn. Zij mogen wel eens een keer "schrikken" van iets.

Oudere kinderen moet men trachten te interesseren voor de meest verschillende levensgebieden. Voor een geliefde opvoeder zullen zij met grote trouw bepaalde dingen doen, leren.

Is hun zieleleven gewekt, dan zijn zij in hun karaktereigenschappen standvastig, trouw en betrouwbaar. Zij zijn aangenaam in de omgang zonder de scherpe opmerkingen van het melancholische kind of de oppervlakkige, loslippige van het sanguinische.

Wat hun eet- en slaapdrang betreft moet men hen (letterlijk) wakker schudden uit hun dromerige behaaglijkheid.

Zij moeten niet te lang en niet te warm slapen. Vroeg opstaan is gezond voor hen, goed wakker worden met koud-water-wassen en een "slankmakend" ontbijt. Niet in de bus, maar fietsend of lopend naar school

De vroege ochtend is voor deze kinderen de beste tijd voor intellectueel werk.

(huiswerk voor het ontbijt)



Wanneer zij, vanuit hun bijna plantaardig leven, de weg vinden naar hun zieleven kan het ware wezen, dat bij deze kinderen slaapt, tot doorbraak komen en zijn het prachtige kinderen.

Het flegmatische element is in het geheel niet vreemd aan het Hollandse volkskarakter. Wat de voeding betreft: brood en aardappelen zijn hoofdvoedsel. Behalve de hoofdmaaltijden vele kopjes koffie en thee tussendoor; kopje koffie met koek, kopje thee met 'n koekje.

" 't Zal mijn tijd wel duren".

" 'n Nachtje over slapen".

"De kat uit de boom kijken".

"Zoetjes aan, dan breekt 't lijntje niet".

"Elke dag 'n draadje, is een hemdsmouw in 't jaar".

" 'k Sal nog wel 'ns sien "!

Moeilijk op gang te krijgen, maar eenmaal gegrepen, taaie doordouwers! Welk ander volk had een 80-jarige oorlog ter wille van een idee?

Gecombineerd met het sanguinische temperament heeft men mooie, hanteerbare kinderen. Flegmatisch-melancholisch is een moeilijke combinatie, voor zowel kind als opvoeder.

Wanneer men vertelt moet men hun belangstelling trachten te krijgen door een tijd lang flegmatisch te vertellen. Ritmisch - op één toon, dingen herhalend - En toen - en toen -- en toen --

Als 'n kabbelend beekje: Het water is hun element. En natuurlijk eten en slapen goed aan de beurt laten komen. Eenmaal geboeid Springen ze dan mee over naar 'n ander gebied.

#### **De voeding bij het flegmatische kind.**

Met eten en drinken hebben flegmatische kinderen geen moeite, ze doen niets liever. Vloeibare kost geniet de voorkeur.

Richtlijn is hier: de hoeveelheid voedsel beperken, maar wel zorgen, dat het boeiend en afwisselend is. In plaats van het vloeibare element moet vooral het warmte element aanreiken.

Warme kruiden zoals koriander, tijm, anijs, venkel en dille; ook bieslook ui en mierikswortel, eventueel paprika en mosterd. Warme bloesemtheeën (pepermunt, citroenmelisse, jasmijn) met vruchtenzuren, b.v. citroen. Zuidvruchten, groentesla's als rauwkost.

Geen zoetigheden. Weinig pap en soep. Bruin brood (volkoren) in plaats van wit brood.



#### **HET CHOLERISCHE KIND,**

Nu het laatste van de vier temperamenten aan de beurt is, bemerk ik, dat wat bij de beschrijving van de overige drie typen in het geheel geen probleem was, hier wel te voorschijn komt, nl. uit de lange rij kinderen die in mijn herinnering leven, echte voorbeelden te vinden van dit temperament.

Sanguinische, melancholische, flegmatische kinderen, zij staan voor mij in vele variaties tot in het extreme, niet-meer-gezonde toe.

Cholerische kinderen? Een klein aantal, en dan meestal toch gecombineerd met b, v. het sanguinische temperament. Een enkele keer komt het voor dat men denkt met een flegmatisch kind te doen te hebben totdat plotseling een vulkanische uitbarsting losbreekt. Lang inwendig broeien verborg de choleric.

Het zijn de kleuters, die ik in het eerste artikel "de hakkenrappertjes" noemde, de kinderen die graag en veel schreeuwen en brullend huilen zo gauw ze hun zin niet krijgen. Hun gestalte maakt een gedrongen indruk, breedgebouwd, vierkante schouders, een vierkant gezicht met sterke kin, kleine pikogen en geen mooi haar.

'n Historisch voorbeeld van een cholericer is Napoleon. Zelfs bij zijn kroning draafde hij heen en weer, en rennend en stampend dicteerde hij aan tien secretarissen tegelijk.

'n Enorme wilskracht die bij de volwassene niet alleen in het handelen maar ook vanuit de hele mens in het bewustzijn werkt.

Hun vitaliteit overweegt in de ledematen, in het doen, meestal zonder erbij te denken.

Het zijn de krachtnaturen met sterke hartstochten en sterke instincten, 't Vuur is hun element.

Zij zijn ook innerlijk zeer actief, nemen veel indrukken op die 'n lange nawerking hebben.

Zij zijn eigenzinnig als zij aar iets mee moeten doen dat hun niet interesseert.

Datzelfde geldt ook voor het onderwijs.

Zij zijn vaak "slechtere leerlingen" dan ze zouden kunnen zijn, omdat ze altijd weer sterk met zichzelf bezig zijn en wel of niet "zin hebben".

Hun wildheid maakt het hun ook moeilijk netjes te werken, hun teken- en schilderwerk heeft uitschieters en natuurlijk is de kleur rood favoriet. Toch kunnen ook deze kinderen voor 'n geliefde persoon met taai volharding iets tot stand brengen wat hun aard niet ligt. Hun energie kan in 'n gezin en in 'n klas 'n stuwende kracht zijn bij moeilijke taken, bij toneelspel, organisatie van feestjes, enz.

Het is heerlijk om in een klas een paar cholerische kinderen te hebben, maar ze zijn in Holland schaars. Onze oosterburen zijn daar rijker in voorzien, De "goede" kant van dit temperament is de sterke wil en de energie. De "slechte kant" hun eenzijdigheid, de dolle driftbuien, woede-uitbarstingen tot razernij -aanvallen toe.

### **Hoe benadert men deze kinderen?**

Ontzettend belangrijk is dat men bij spinazie die tegen de wand wordt gemikt, verfpotten die omgaan, sla- en bijpartijen met gebrul, als volwassene volmaakt kalm blijft, niets doet, niets zegt en vooral *niet terug schreeuwt*. Nooit slaan, dat maakt de oppositie alleen maar sterker. De volgende dag komt men dan op het gebeurde van de vorige dag terug, zonder veroordeling, ernstig, liefst met enige humor. Zij zijn dan vaak diep beschaamd en nemen zich hartstochtelijk voor het nooit meer te doen. Wat natuurlijk niet lukt.

Bij héél botte kinderen kan men nadoen hoe zij deden, als men met hen alleen is. Ook zij kunnen de uitersten van hun temperament niet hanteren en hebben het even moeilijk als hun melancholische zusje dat zich onder 'n bureau heeft verstoppt, als eindelijk haar verjaarspartij begint.

Hun overmaat aan fut moeten zij kwijt aan een taak die net even boven hun macht ligt.

Niet de lichte leuke taak van het sanguinische kind maar de moeilijke, zware, waar je vroeg voor moet opstaan en veel voor moet doen, Trommel, trompet en slagwerk zijn instrumenten waar zij iets in bereiken. Bij teken- en schilderwerk kan men hen helpen door de opgave eenvoudiger te maken en het woeste, uitbrekende te laten omsluiten. De voeding is hier heel belangrijk.

### **De V O E D I N G bij het cholerische kind.**

Een choleric kind, dat bij het schilderuur de ene vuurspuwende berg na de andere produceerde, kreeg de opdracht om nu eens het vuur in een mooi omhullende kachel te schilderen.

Dat gebeurde. Een vrolijk vlammend vuur brandde in de zwarte kachel, die voorzien was van een lange kachelpijp, die met een knik (zoals in de klas) omhoog en aan de rand van het papier leek te eindigen. Het leek zo. Aan de keerzijde van het papier ging de pijp nog een klein stukje door, en aan het einde spoot het vuur er uit!

Met de voeding van dit type kind zal men ervoor moeten zorgen het vuur niet nog meer aan te wakkeren.

Bij de graanprodukten moet men de verhittende haver (denk hoe het de paarden aanvuurt) vermijden, liever de wat dempende rogge geven, waar het kind ook stevig op

kan kauwen. Het vuur wordt zinvol wat geblust door ruim te drinken: vruchtensappen. die wat samentrekkend werken (kersen, sleedoorn, duindoorn, citroen e.d.), soepen, die niet te gekruid zijn, pap (geen haveremout dus), melk, yoghurt, kwark. Ook waterige vruchten (meloen, komkommer, augurken) helpen in dit opzicht.

Bij het bovenstaande wordt men onwillekeurig herinnerd aan de voeding die men koortsige zieken geeft: ook daar veel vochttoevoer en licht verteerbaar voedsel.

Een cholericus kind is ook in zijn ziek-zijn zeer ontvlambaar. In enkele uren kan hij het tot 40°C brengen. Vaak is de volgende dag dan alles weer over.

De cholericus die dus diep in zijn lichaam geïncarneerd is (in tegenstelling tot het sanguinische kind), moet men niet door de voeding nog meer daaraan binden.

Peulvruchten, vlees en eieren zal men zoveel mogelijk trachten te beperken. Plantaardige voeding zal op de voorgrond staan, vooral de blad- en stengelgroentes, die harmoniserend op de hele mens werken. Af en toe eens een rauwe wortel of een radijsje te mogen kauwen, zal het cholericus kind plezier doen.

#### **\*Tot slot**

- Aan het einde van deze artikelenreeks zou ik nog willen opmerken dat door uiterlijke omstandigheden (ziekte of moeilijkheden in het gezin), kinderen zich afwijkend van hun temperament kunnen gedragen.
- Ieder heeft alle vier elementen in zich. Deze blijven naar de volwassenheid werkzaam maar worden vanaf de puberteit beïnvloed door planetenkrachten uit het astraallichaam en het Ik.
- Vanuit de temperamenten kun je het beeld ook toepassen op de leeftijdsfasen. Alle pubers zijn enigszins cholericus (grote monden, "dat nemen we niet").

Zo blijft het begeleiden van kinderen een boeiende opdracht. Menig verstoorde volwassenwording vindt een oorzaak in onbegrip bij de opvoeding. Maar met meer inzicht kan met eenvoudige middelen in een vroeg stadium veel leed op allerlei gebied voor later voorkomen worden.

En al doende worden de kinderen die opgevoed moeten worden, de grote opvoeders van hun opvoeders. Was het niet Dostojewski die zei, dat kinderen leven tot reiniging van onze harten.\*

\*\*\*\*\*

Dit boekje was een uitgave van de Stichting tot bevordering van de pedagogie van Rudolf Steiner te Haarlem.

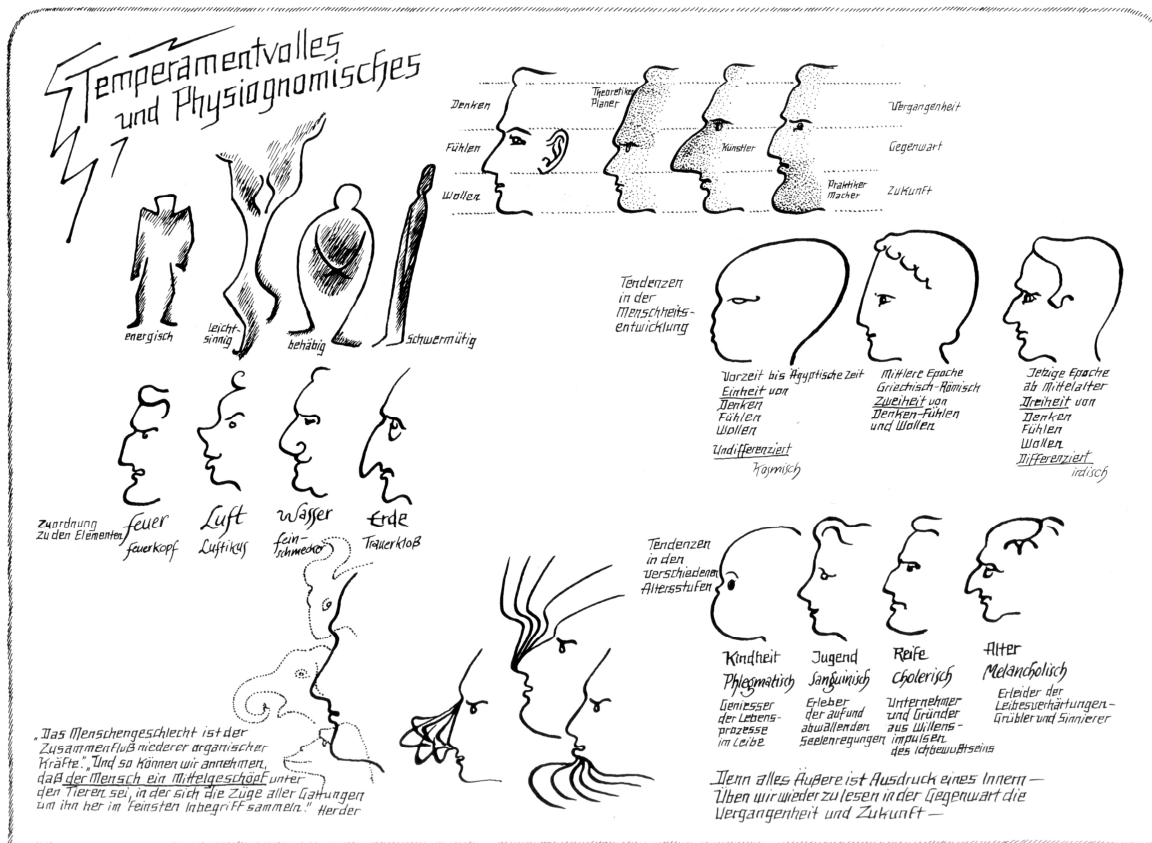
September 1974

Wil van Houwelingen

Illustratie's Chris van der Most

De tekst is gescand uit een originele uitgave.

Wat tussen twee \* staat is ingevoegd door Peter Jansen, orthopedagoog in Bronlaak, Oploo. 2008



Uit: "Die Dreiheit als Weltgestaltungsprinzip"  
 Urbild und Wandlung II  
 Auteur: unbekant.

<b>temperament</b>	<b>Melancholisch zwarte gal</b>	<b>flegmatisch slijm</b>	<b>sanguinisch bloed</b>	<b>choleric gal</b>
element	aarde	water	lucht	vuur
orgaan	long zintuig	Lever en klierstelsel	nier, zenuw	hart en bloed
wezensdeel	Het IK te sterk in het fysieke; het fysieke lichaam overheerst	etherlichaam overheerst	astraallichaam overheerst	IK-organisme overheerst.
ziele-element	denken, voorstellen	voelen (langzaam - gelijkmatig)	voelen (hevig, kort)	willen
tijd	het verleden overheerst	het heden in langzame stroom	het heden in snelle stroom	de toekomst
uiterlijke gestalte	mager, lang, hoekig, onbeweeglijk, vrij zwaar	dik, rond; zwaar:, traag bewegend	slank, licht, snel bewegend, harmonisch	stevig, gedrongen, veerkrachtig bewegend; resoluut
hoort bij de leeftijdsfase:	midden v/h leven	ouderdom	kinderjaren	Puberteit, adolescentie
dierenanalogieën	schildpad, krokodil.	koe, vis, rups	vogel, eekhoorn, muisje, vlinder	stier, leeuw
negatieve karakter eigenschappen	egoïst, tobben, niet vergeten en vergeven, zondebesef o.a.	begerig, gemakzuchtig, interesseloos, traag, Lui, materialistisch	oppervlakkig, ongeconcentreerd, chaotisch, fladderig	heftig, driftig, heftig onbeheerst doordrijverij; eigenzinnig
positieve karakter eigenschappen	ernstig, vaak begaafd, gewetensvol, goed geheugen, consciëntieus	trouw, rustig, evenwichtig, betrouwbaar, doorzettingsvermogen	"beschwingt", fantasievol niet kwalijk nemend, vrolijk	moedig, daadkrachtig, in staat tot berouw en zelfinzicht
bij ontaarden in te sterke eenzijdigheden en angst:	Waanzin, dwangvoorstellingen, illusies, angst voor de wereld (Umweltangst)	zwakzinnigheid manisch / depressief worden levenangst	dwaasheid (Tor, Narr) opwinding, nerveus gejaagd. lichamelijke angst	razernij, driftpsychopaten doodsangst
muziek, graag:	strijkinstrumenten en luisteren naar muziek	piano, orgel, neuriën, zoemen (melodie-element)	blaasinstrumenten en zingen (harmonie)	slaginstrumenten, trommels (ritme)
therapeutisch	solozang	koorzang	in een orkest spelen	solo-instrument
eten (dieet)	"anregend", opwekkend, veel vruchten, sla, groenten, wel suiker, honing, weinig kool, bonen en wortels. Verder goede gemengde kost en vooral individualiseren.	niet zwaar, vet of te veel, rauwkost, fruit, afwisseling, kruid beperken van pap, aardappelen, suiker, snoep, vooral geen ei en paprika. Wel pittig.	niet opdringen, niet te veel, harmonisch ingesteld, hebben weinig nodig; niet te veel vlees.	weinig vlees, eieren, liefst vegetarisch, rauwkost, bladgroenten, bruin brood, roggebrood, appels, geen peper e.d.

temperament	Melancholisch	flegmatisch	sanguinisch	cholerisch
verzorging kleding e. d.	altijd warm, vooral onder, maar daarnaast zeer warm kleden, (kruik in bed), niet koud douchen, niet te vroeg uit bed. Medisch behandelen bij te lang wakker liggen.	niet te warm inpakken, 's morgens koud wassen 1-uur vroeger laten opstaan met taken: Medische ondersteuning bij te sterke vetvorming.	niet te stijf of te warm, maar luchtig vooral geen synthetisch. Oppassen voor kou vatten na het spel (dunne, fijne wol).	niet te stijf en te nauw, het mag niet irriteren (losse wol)
pedagogisch	veel zielewarmte zonder verwennerij. Veel denkinhoud. Humor! Geen shocks. Smorgens voorzichtig wekken: zorgen laten mee beleven, laten helpen. (zich "leidbar" maken). Liefde niet te veel laten merken. Ze leren van het leed van anderen - meest volwassenen.	niet opjagen, maar tempo opvoeren, znodig kleine shocks. Humor! Activeren, interesse wekken, indrukken versterken; vanuit ritme leren b.v. veel herhalen; reciteren. Leren vanuit de beweging en het doen. Hun interesse wekken door hen met andere kinderen samen te brengen, laten ontwaken aan hun geest-drift.	zich "liebbar" maken, van iemand leren houden, trouw leren. Rust afwisselen met gerichte beweging. Vertellend stemmingen wisselen. Pauzes inschakelen. Rust. Ademen laten. Stilte leren beleven. Dringend, geheimzinnig vertellen, afwisselen met kunstzinnig doen - veel afwisseling.	veel geduld en liefde, driftbui achteraf bespreken, helpend leiden. Zich "schätzbar". maken, ze moeten beleven hoe de pedagoog moeilijkheden overwint. Boeien, moeilijke opgaven geven fantasie aanspreken en goede gewoontes.
heileuritmie	veel euritmie met anderen samen, vormen lopen, vocaliseren. Heileuritmie geïndividualiseerd. Veel L M.	A E. I - I E A _ Oefeningen voor en achteruit, idem zinnen sprekend,. Tempo opvoeren en weer beheersen.. R -L s I. Vaak is U nodig. Ritmen lopend, onverwacht wisselend.	Ritmen. Driedelig lopen. M N B P A U bijv. of consonanten als D en T, "Marjatta". Zo nodig Zappeljambus.	veel euritmie in een groep, zich aanpassen. Driedelig lopen achteruit. L S A bijv. of L M 5 of .. L S U'. ^
vormtekenen	tegenbeelden om de fantasie op te wekken.	ronde vormen.	in "ranken" laten tekenen.	hoekige vormen.