



Wanneer is zweten zorgelijk?

Transpiratie is een normaal verschijnsel, zowel bij kinderen als bij volwassenen. Toch maken ouders zich er vaak zorgen over. Bijvoorbeeld als hun kind opvallend veel zweet, of als het zweet sterk ruikt.

In veruit de meeste gevallen is er niets bijzonders aan de hand. De een zweet nu eenmaal meer dan de ander, en de geur van zweet wordt soms bepaald door datgene wat het kind heeft gegeten. Veel vitamine A kan bijvoorbeeld een aparte geur geven. Ook kan de geur veroorzaakt worden door bacteriën. Toch zijn er wel gevallen waarin zweten niet goed is (oftewel: om mee naar de dokter te gaan). Het gaat dan vooral om twee situaties:

Hart- of longproblemen

Als kinderen bij inspanning veel zweeten, kortademig en moe zijn (zodat ze stoppen met datgene wat die inspanning veroorzaakt), en als ze eventueel een blauwe kleur krijgen, dan moet je ermee naar de dokter. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van een hartafwijking of een longaandoening. Dit treedt voornamelijk op bij zuigelingen en komt gelukkig weinig voor!

Vervroegde puberteit

Als er behalve het zweeten ook sprake is van vervroegde puberteitskenmerken, dan is dat iets om te bespreken met de dokter.

Vervroegde puberteitskenmerken bij een meisje zijn:

- als ze menstrueert vóór haar 10e verjaardag;
- of als ze borstgroei of schaamhaargroei heeft vóór haar 8e verjaardag.

Vervroegde puberteitskenmerken bij een jongen zijn:

- als er sprake is van groei van de penis of de testes (ballen) vóór de 9e verjaardag;
- of als er sprake is van schaamhaargroei vóór de 9e verjaardag.

MAANDAG

28

DINSDAG

29

WOENSDAG

30

DONDERDAG

31

VRIJDAG

1

ZATERDAG

2

ZONDAG

3

29	30	31	32	33
14	21	28	4	11
15	22	29	5	12
16	23	30	6	13
17	24	31	7	14
18	25	1	8	15
19	26	2	9	16
20	27	3	10	17

Na de kleutertijd loert de faalangst

Roos staat op het punt om naar groep 3 te gaan. Ze is eraan toe, want ze verveelt zich bij de kleuters. Maar tegelijkertijd lijdt ze onder de spanning die het met zich meebrengt.

Haar moeder vertelt: "Ze is bang dat alles te moeilijk voor haar zal zijn. Dat er geen rust zal zijn om te werken, dat de juf niet aardig zal zijn, verzin het maar. Door haar angst om fouten te maken probeert ze niets voordat ze zeker weet dat ze het kan. Correcties, die vaak niet eens zo bedoeld zijn, vindt ze verschrikkelijk."

Praten

De moeder van Roos wil weten hoe ze hiermee om moet gaan. "Het beste is om er met school over te praten", vindt Ard Nieuwenbroek, psychotherapeut en schrijver van meerdere boeken over faalangst. "Tegenwoordig neemt elke school het probleem serieus. Soms zijn de leerkrachten zelfs speciaal getraind in het omgaan met faalangstige leerlingen."

Wat jezelf kunt doen

Dat ze op school hulp kan krijgen, dat wist deze moeder al. Eigenlijk wilde ze vooral weten wat ze thuis kan doen. Volgens Nieuwenbroek zijn dat in ieder geval de volgende dingen:

- ga na hoe je zelf met faalangst omgaat. Faalangstige ouders lopen het risico dat ze hun eigen houding overdragen op hun kinderen;



- geef je kind de kans om iets voor jou te betekenen. Probeer dus niet alleen liefde en genegenheid te geven maar ook te ontvangen;
- prijs je kind uitbundig voor wat het goed heeft gedaan (dat versterkt het zelfvertrouwen) maar zeg óók wat dat voor jou betekent. Zeg dus niet alleen: "Wat fijn dat je de afwasmachine hebt uitgeruimd", maar ook: "Want daardoor heb ik lekker de krant kunnen lezen";
- zeg eerlijk wat je kind niet goed doet. Zeg echter nooit: "Wat ben je stom" of "Wat ben je lui", als hij zijn band nog steeds niet geplakt heeft, want daarmee spreek je je kind aan op zijn persoon in plaats van zijn daden. Zeg dus liever: "Wat jammer dat je dat nog steeds niet gedaan hebt, want nu moet je lopen".

MAANDAG

4

DINSDAG

5

WOENSDAG

6

DONDERDAG

7

VRIJDAG

8

ZATERDAG

9

ZONDAG

30	31	32	33	34
21	28	4	11	18
22	29	5	12	19
23	30	6	13	20
24	31	7	14	21
25	1	8	15	22
26	2	9	16	23
27	3	10	17	24

10



Nagelbijten

Ouders kunnen soms totaal wanhopig worden over het nagelbijten van hun kinderen. Het ziet er niet uit, die afgekloven nagels, en je moet je vreselijk beheersen om niet een flinke tik op de hand te geven, als je hem weer richting mond ziet gaan.

Zoals altijd met dit soort veel voorkomende kwalen heeft de industrie er handige middeltjes voor bedacht. Bijvoorbeeld: Bytex, wat zó vies is, dat je kind het wel uit zijn hoofd zou moeten laten om weer te gaan bijten. In de praktijk werken dit soort middelen echter minder goed dan je zou verwachten. Je kunt het proberen, maar meestal is het weggegooid geld.

Gedrag

Ook pogingen tot gedragsbeïnvloeding met straffen en belonen zetten meestal weinig zoden aan de dijk. De verslaving is gewoon te sterk. Maar wat dan?

Pica

Let op: soms kan er meer aan de hand zijn dan alleen nagelbijten. Sommige kinderen bijten namelijk niet alleen op hun nagels, maar ook op allerlei andere dingen. Er zou dan sprake kunnen zijn van pica. Dat is de neiging om niet-eetbare dingen op te eten, wat natuurlijk ook gevaarlijk voor het lichaam kan zijn. Als je vermoedt dat er zoiets aan de hand is, bespreek dat dan met je huisarts.



Reden

Probeer in ieder geval uit te vinden of er een aanwijsbare reden is waarom je kind nagels bijt. Het kan zijn dat hij of zij ergens over piekert, en dan zou het kunnen helpen om daarover te praten.

Maar verder is het gewoon een kwestie van afwachten tot het vanzelf overgaat. Dat kan best een tijdje duren. Bijvoorbeeld tot het moment dat je kind zelf gaat inzien dat afgekloven nagels lelijk zijn.

MAANDAG

11

DINSDAG

12

WOENSDAG

13

DONDERDAG

14

VRIJDAG

15

ZATERDAG

16

ZONDAG

17

31	32	33	34	35
28	4	11	18	25
29	5	12	19	26
30	6	13	20	27
31	7	14	21	28
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31

Blaastest

Blaastest

Mijn zoon Ruben van 3,5 vroeg mij vanmorgen: "Mama, wil jij zo even het zwembadje opzuchten?"

Baden

Pootje baden

Bij het Griekse strand streken we op de terugweg nog even neer op een terrasje heel dicht bij het water om wat koels te drinken. Mijn kleine dochtertje huppelde vrolijk voor onze stoelen door het zand heen en weer, op haar blote voetjes. Haar jurkje had ze al aan. Of ze nog even het water in mocht? "Oké", zei ik, "maar dan niet verder dan je enkels!" Ze begon te rennen... "Waar zitten je enkels?", riep ik haar achterna. Rennend keerde ze zich half om en wees naar haar schouders....

Kinderen die vragen...

Onze zoon van 2,5 weet het zeker: "Kinderen die vragen, worden doodgeslagen."

Vragen

Trouwhartig

Gisteren had ik een echte pechdag. Dus 's avonds verzucht ik tegen mijn zoon (3 jaar): "Het is vandaag echt mijn dag niet", waarop hij trouwhartig antwoordt: "Maar je mag 'm wel gebruiken, hoor..."

Trouw

Muizenissen

Mijn man kriebelde ons zoontje laatst in zijn haar. "Hé", zei het kereltje (net 4 jaar), "Dat doen ze op school ook!" "Wát doen ze op school ook?", vroeg mijn man. "Kijken of ik muizen in mijn haar heb".



MAANDAG

18

DINSDAG

19

WOENSDAG

20

DONDERDAG

21

VRIJDAG

22

ZATERDAG

23

ZONDAG

32 33 34 35 36

4	11	18	25	1
5	12	19	26	2
6	13	20	27	3
7	14	21	28	4
8	15	22	29	5
9	16	23	30	6
10	17	24	31	7

24

Er gaat geen dag voorbij of je kinderen hebben ruzie met elkaar. Altijd hetzelfde liedje; ze schreeuwen tegen elkaar, ze doen elkaar pijn en uiteindelijk huilt er één en heb je het gevoel dat je moet ingrijpen.

De kunst van het ruzie maken



Je probeert ze op te laten houden, maar ze gaan gewoon door. Je wordt boos en je gaat schreeuwen, of je geeft ze allebei straf. Even later zitten ze samen boos te zijn op jou als ouder; dan heb jij het ineens gedaan. Een andere keer hoor je al gauw aan hun stemgeluid dat het op ruzie gaat uitdraaien. Dan zucht je heel diep, en je roept: "Hou op! Want anders..."

Soms is het heel moeilijk om je er niet mee te bemoeien, terwijl dat in de meeste gevallen toch het beste is. We willen direct scheidsrechter zijn. Meestal heeft degene die het hardste gilt het meeste succes, want die lijkt dan het zieligst. Maar eigenlijk weet je niet precies wie er begonnen was.

Groot leeftijdsverschil

Wanneer kinderen veel in leeftijd verschillen, kan een conflict nog wel eens met dat leeftijdsverschil te maken hebben. Het kan inderdaad heel vervelend zijn als je jongere zusje of broertje telkens jouw speelgoed kapot maakt of door jouw bouwwerken heenloopt. In zo'n geval kun je het niet altijd door de kinderen zelf laten oplossen, en moet je het zelf een beetje begeleiden.

Niets doen kan ook

Is je ermee bemoeien wel het verstandigst? Wat gebeurt er eigenlijk als je niets doet? De kans is groot dat ze het zelf oplossen. Als de ruzie steeds erger wordt, kun je vragen wat er aan de hand is en ze zelf een oplossing laten bedenken. Maar daarvoor is het wel nodig om alle betrokkenen even de tijd te gunnen en niet te vlug te reageren.

Soms moet je je kinderen eerst even een eindje uit elkaar zetten, zodat ze elkaar geen pijn doen. Want kinderen kunnen heel boos worden. Als ze allemaal verteld hebben hoe erg hun eigen verhaal is, dan kun je ze ieder één of meer oplossingen laten bedenken. Geef geen oordeel over die oplossingen, maar laat ze zelf kiezen en verzinnen.

Help ze het zelf te leren

Kinderen kunnen al heel jong oplossingen bedenken, of nagaan hoe ze het beter zouden kunnen doen. Als ouder ben je dan veel meer een coach dan een scheidsrechter. Je helpt je kinderen ruzie te maken en het weer bij te laten leggen.

MAANDAG

25

DINSDAG

26

WOENSDAG

27

DONDERDAG

28

VRIJDAG

29

ZATERDAG

30

ZONDAG

31

33	34	35	36	37
11	18	25	1	8
12	19	26	2	9
13	20	27	3	10
14	21	28	4	11
15	22	29	5	12
16	23	30	6	13
17	24	31	7	14