



12 jaar



Aan het einde van de basisschool verandert er veel voor je kind. Nog even op deze school en dan is het tijd voor een nieuwe stap. Ook lichamelijk verandert je kind. In deze nieuwsbrief lees je meer over deze fase.

Ik kan het wel alleen!

Als je kind genoeg **zelfvertrouwen** heeft, zal het steeds meer zelf willen én kunnen doen. Soms lukt dat nog niet helemaal. Dat is niet erg. Zeg dat je ziet dat je kind het probeert en dat je dat fijn of goed vindt. Zo leert je kind dat het goed is om dingen te proberen, ook al lukt het niet meteen. Dat is goed voor het zelfvertrouwen en **de manier waarop je kind naar zichzelf kijkt**.

Veel op de telefoon



Misschien zit je kind, net als veel andere kinderen, elke dag op zijn telefoon. Voor spelletjes, filmpjes en om te kletsen en te spelen met anderen. Praat regelmatig met je kind over wat het online doet en wat hij of zij er leuk aan vindt. Praat over **veilig gebruik van internet**. Benoem ook de gevaren van **social media** en help je kind hier veilig mee om te gaan. Vertel bijvoorbeeld dat er veel **nepnieuws** op staat.

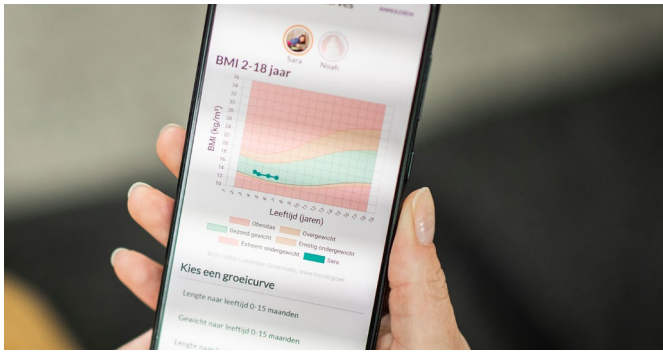
Soms krijgen kinderen problemen met hun ogen, als ze lang op de tablet of een smartphone bezig zijn. De 20-20-2 regel van oogartsen is: na 20 minuten schermtijd, moet je kind 20 seconden in de verte kijken. Even rondlopen en naar buiten kijken bijvoorbeeld. Laat je kind het liefst minstens 2 uur per dag buiten zijn. Lees ook de andere tips over **beeldschermgebruik**.

Een lichaam dat verandert

Begint de puberteit al bij je kind, of verandert er nog niets? Met 12 jaar zijn sommige meisjes al ongesteld en krijgen ze al borsten. Veel jongens zitten op deze leeftijd nog voor hun groeispurt. Hun voeten beginnen vaak wel al hard te groeien. Als het puberen begint, moeten kinderen wel vaak wennen aan de **lichamelijke veranderingen**. Ze weten niet of ze wel normaal zijn. Als de ene borst van een meisjes tijdelijk groter is dan de andere bijvoorbeeld. Of als een jongen een tijdje een beetje borsten krijgt, wat soms gebeurt. Ze kunnen erg onzeker worden over hun lichaam. Je kunt je kind helpen door samen te praten over wat er verandert en wat er nog gaat veranderen.



Groeien en eten



Merk je dat jouw kind in een **groeisput** zit? Kinderen kunnen soms wel drie keer zo hard groeien als in de jaren daarvoor. Ze hebben dan ook meer eten nodig. Goed om dan samen te kijken hoe ze **gezond kunnen eten** en hoe je kind **het eten beter kan verdelen over de dag**.

Sommige kinderen gaan energiedrankjes drinken. Niet alleen omdat ze er energie van krijgen, maar ook omdat ze het stoer vinden. Vertel je kind dat er heel veel suiker en cafeïne in deze drankjes zit, wat heel ongezond is.

Iets dŭrven zeggen

Durft je kind te zeggen dat het iets niet wil of durft? Geef je kind aandacht als hij of zij iets probeert te vertellen. Zorg dat hij of zij het gevoel krijgt gehoord te worden. En praat ook eens over je eigen gevoelens. Zeg het, als je iets niet of wel leuk of moeilijk vindt. Zo leert je kind dat ook te doen. Kinderen die durven zeggen wat ze wel en niet willen, geven hun grenzen goed aan. We noemen dat **weerbaar** zijn. Het is fijn als je je kind hiermee kan helpen, voordat hij of zij naar de middelbare school gaat.



Pubers en roken en drugs



Nog even en je kind gaat naar de middelbare school. Je kind ontdekt nieuwe dingen en moet ook keuzes gaan maken. Zoals: met wie ga ik om, welke muziek vind ik leuk? Je kind krijgt ook met roken en **drugs** te maken, al is het maar doordat andere jongeren roken of drugs gebruiken. Het is belangrijk samen te **praten over roken, vaperen en snus**. Probeer in de gaten te houden wat er gebeurt in de omgeving van je kind. Nu, maar ook in de komende jaren. Op [Helderopvoeden.nl](https://helderopvoeden.nl) vind je informatie over het omgaan met opgroeiende kinderen en alle verleidingen die ze tegenkomen.

Vragen? Neem contact op!

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief? Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt. Voor meer informatie kun je ook kijken op [Groeigids.nl](https://groeigids.nl).

