



5 jaar



Nu je kleuter 5 jaar wordt, heeft het zijn of haar plek in de klas vast gevonden. De invloed van jou als ouder is nog steeds heel groot, maar de leerkracht en klasgenoten spelen nu ook een grote rol. In deze nieuwsbrief lees je meer over je kind van 5 jaar.

Karakter

Je kind neemt misschien dingen over van vriendjes. Je stoere dochter vindt nu bijvoorbeeld roze de enige kleur die ertoe doet. Of je rustige zoon gromt opeens vaak als een leeuw. Toch zie je nu ook steeds meer het eigen **karakter** van jouw kind. Luidruchtig of stillietjes, een strijder of een verbinder, nieuwsgierig of afwachtend en ook: hoe is hij of zij in een groep?

Lust ik (nog) niet

Je kleuter heeft een eigen smaak en zal ook lang niet altijd zijn bord leegeten. Besteed er niet te veel aandacht aan, probeer het gezellig te houden **aan tafel**. Laat je kind wel steeds een hapje proeven en geef een compliment als het dit heeft geprobeerd. Bied op dat moment niets anders aan. En als je kind zegt: 'Dat lust ik niet', kun je met een knipoog antwoorden: 'Dat lust je nú nog niet, maar dat komt nog'. Vanaf ongeveer 6 jaar durven kinderen vaak meer te proeven.



Bewegen

Veel kinderen houden van rennen, klimmen en ontdekken. Veel **bewegen** is goed voor kinderen. Ze ontdekken wat ze kunnen, krijgen meer zelfvertrouwen én trainen hun spieren en botten. Vooral **buiten spelen** is belangrijk, ook voor de weerstand, de ogen en het gewicht. Je kind leert steeds beter wat het aankan, bijvoorbeeld in welke boom het kan klimmen. Verbied gevaarlijke dingen niet meteen, maar kijk eerst wat wel kan.

Als je een goede speelplek dicht bij je huis hebt, kan je kind daar nu misschien wel zelfstandig spelen. Maak duidelijke **afspraken** over tot waar je kind mag komen. Ga in het begin kijken. Speelt hij of zij leuk met andere kinderen? Houdt je kind zich aan de afspraken? Doet hij of zij dat niet, haal je kind dan binnen. Word niet boos, maar zeg rustig dat buiten spelen alleen kan als hij of zij zich aan de afspraken houdt. En dat je kind het over een paar dagen weer alleen mag proberen.



Echt of niet echt

Je kind ziet steeds meer het verschil tussen **fantasie en werkelijkheid**. Je kunt soms al vragen verwachten over Sinterklaas en de Pieten, die toch wel hele bijzondere dingen kunnen. Maar een tekenfilm kan voor een vijfjarige nog heel 'echt' overkomen en dus ook heel eng zijn. Kijk goed naar je kind en laat hem of haar niet alléén kijken naar een filmpje dat hij of zij niet kent.

Voorgelezen worden vinden de meeste kleuters fijn. Fantasie- of sprookjesverhalen en avonturen van een leeftijdgenoot vinden ze vaak leuk. Een spannend verhaal voorlezen geeft minder angst dan een spannende film, omdat je kind eigen beelden erbij kan verzinnen. Let op het gezicht van je kind: wordt het te spannend? Maak je toon dan wat rustiger. Praat samen over het verhaal. Met voorlezen help je je kind met zijn of haar gevoelens, concentratie en de **taalontwikkeling**.

Leren zwemmen

Het is goed om je kind vertrouwd te maken met water en te **leren zwemmen**. De beweging is goed en kinderen leren zichzelf dan redden als ze in het water vallen.

Veel kinderen kunnen op 5-jarige leeftijd leren zwemmen. Bij 6-jarigen gaat het veel sneller. Ze hebben meer concentratie en kunnen beter aanwijzingen volgen. Armen en benen tegelijk gaat dan ook beter. Als je niet in de buurt van water woont, kun je bedenken of je je kind later laat beginnen met zwemlessen. Door samen met je kind te gaan zwemmen kun je al wel zorgen dat je kind zich prettig voelt in het water.



Jongetje/meisje

Vanaf de geboorte ontdekken kinderen hun **seksualiteit**. Eerst is dat gewoon het ontdekken van hun lichaam. En ze ontdekken het verschil tussen jongens en meisjes.

Kleuters kunnen vragen waar baby's vandaan komen. Simpele, eerlijke antwoorden werken het best. Te veel details en uitgebreide antwoorden begrijpen kleuters nog niet en verwachten ze ook niet.

Veel kleuters bekijken hun eigen geslachtsdelen of die van vriendjes of vriendinnetjes, spelen 'doktertje'. Dat hoort bij deze leeftijd. Vanaf ongeveer 6 jaar houdt het 'doktertje spelen' meestal op. Misschien omdat ze dan meer met andere dingen bezig zijn, zoals leren op school en spelen, maar misschien ook omdat ze gaan begrijpen dat het 'niet hoort'. Als ouder kun je je kind helpen door er luchtig over te praten. Als je kind met zijn hand in zijn kruis zit, kun je vragen: 'Moet je plassen of voelt het gewoon fijn?' Als je kind moet plassen moet het gauw naar de wc. Als het gewoon fijn is, moet je kind weten dat dat prima is, maar dat mensen hebben afgesproken dat je dat beter kunt doen als je alleen bent.

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**.



Download de app

Volg de groei en ontwikkeling van je zwangerschap of kind met onze gratis **GroeiGids app**. Vind betrouwbare



informatie, volg de groei-curves en leg bijzondere momenten vast in het groeipad. Inclusief foto's en filmpjes. Zo maak je een groeiafbeelding als herinnering voor later.

