



8 jaar



Komt je kind blij uit school? Speelt je kind leuk met andere kinderen? Is de tablet is nu vaak favoriet? Hoe ga je daarmee om? In deze nieuwsbrief vind je tips over ontwikkeling en opvoeden.

Je kind in de groep



Rond deze leeftijd ziet je kind de verschillen met andere kinderen. Je kind wordt zich meer bewust van het eigen uiterlijk, een handicap, een talent. Je kind merkt ook dat een ander kind anders kan denken dan hij of zij zelf. Deze dingen leer je het best als je veel met andere kinderen speelt.

Je kind kan ook steeds beter woorden geven aan gevoelens. En gevoelens van anderen begrijpen. Je kind gaat zich **socialer** gedragen. De groep wordt steeds belangrijker. Het zien van verschillen én het belang van de groep kan je kind ook onzeker maken. In een groep kunnen kinderen elkaar plagen, maar ook wel eens **pesten**.

Dat durf ik wel...

Het is fijn als je kind genoeg **zelfvertrouwen** heeft om jou als ouder wat minder nodig te hebben. Het is goed om je kind aan te moedigen om met vriendjes te spelen, bij elkaar thuis of buiten.

Je kind wordt ook steeds **zelfstandiger**. Het kan zelf douchen, een keer zelf naar de winkel, zelf oversteken. Zeg niet meteen 'nee' als je kind dat wil, maar kijk of het op een veilige manier kan. Oefen bijvoorbeeld in kleine stapjes. Dat geeft zelfvertrouwen!

Internet en social media

Een laptop, tablet en smartphone horen bij ons leven. De meeste kinderen hebben al wel eens gefacetime met oma, een spelletje gespeeld op een tablet of er een filmpje op gekeken. Op deze leeftijd zijn er soms al vriendjes die op internet mogen en zelfs op **social media** actief zijn.

Net als in het echte leven maken kinderen op internet leuke en minder leuke dingen mee. De hoeveelheid informatie op websites en social media is eindeloos, makkelijk toegankelijk en altijd bereikbaar. Je kind wordt daardoor misschien overspoeld. Het is niet altijd makkelijk om je kind te beschermen tegen alles wat binnenkomt.

Je kunt ervoor kiezen social media te verbieden tot je kind ouder en weerbaarder is. Als een groot deel van de klas of vrienden wel op social media zit, kun je ook kiezen het stap voor stap toe te laten en dat vooral samen met je kind te doen. Je kind leert dan met jouw ervaring de mogelijkheden en gevaren. Als je social media samen bekijkt, merk je het ook direct als er nare dingen gebeuren, zoals **digitaal pesten** of onuitgenodigde gasten in een groep.

Soms kun je als ouders van een groep ook samen afspreken dat de kinderen (bepaalde) social media (nog) niet mogen gebruiken.



Schermtijd

Oogartsen hebben de 20-20-2 regel bedacht om de ogen van kinderen te beschermen: na 20 minuten schermtijd, moet je kind 20 seconden in de verte kijken. Even rondlopen en naar buiten kijken bijvoorbeeld. En laat je kind het liefst 2 uur per dag buiten zijn. Daar kan het lekker ver om zich heen kijken en dat is heel goed voor kinderen.

Tip: je kunt samen afspreken dat je kind elke dag op een vast moment een bepaalde tijd achter de pc of op de tablet mag. Dan hoef je daar ook niet iedere keer opnieuw afspraken over te maken met je kind.

Even uitrusten

Ook een gewone schooldag vraagt veel van je kind. Daarna is er tijd nodig voor rust en ontspanning. Fijn om te weten: het is helemaal niet erg als je kind zich eens verveelt. Dat geeft weer ruimte om nieuwe ideeën te krijgen. In de [opvoedtips](#) lees je ook waarom rust, reinheid en regelmaat nog steeds belangrijk zijn.



Zakgeld geven

Als je spaart, kun je na een tijdje iets kopen dat je graag wilt hebben. Als je geld op is, kun je niets meer kopen. Leer je kind omgaan met geld door wat [zakgeld](#) te geven. Geef een vast bedrag, op een vast tijdstip. Over het algemeen krijgen kinderen van deze leeftijd 1 of 2 euro zakgeld per week.

Gezond eten



Op heel veel plekken word je verleid om ongezonde dingen te eten. Je kunt je kind helpen gezond te eten met lekkere en goede maaltijden en gezonde tussendoortjes. Het helpt ook als je ervoor zorgt dat de gezonde dingen vooraan staan in de (koel)kast! Op [Voedingscentrum.nl](#) staan meer tips voor het omgaan met verleidingen.

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 groeialbum als herinnering voor later.

