



U ontvangt deze nieuwsbrief van GGD regio Utrecht Jeugdgezondheidszorg; informatie over de groei en ontwikkeling van uw kind, omdat uw kind 12 jaar is.

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. Vindt je kind de veranderingen spannend? En hoe is dat voor jou?



Ik kan het wel alleen!

Als je kind genoeg zelfvertrouwen heeft, zal hij steeds meer zelf willen én kunnen doen. Soms lukt dat nog niet helemaal. Gelukkig kun je je kind daarbij helpen, bijvoorbeeld door te zeggen dat je ziet dat hij het probeert en dat je dat fijn of goed vindt. Dat is goed voor het zelfvertrouwen en de manier waarop je kind naar zichzelf kijkt. Zo leren kinderen dat, ook al lukt iets niet meteen, het goed is om het toch te proberen.

[Hier lees je hoe je kind meer zelfvertrouwen krijgt>](#)



Zit je kind veel op zijn mobiel?

Misschien zit je kind, net als veel andere kinderen, elke dag op zijn mobiel. Voor spelletjes, filmpjes en om te praten en spelen met anderen. Praat regelmatig met je kind over wat hij online doet en wat hij er leuk aan vindt. Benoem ook de gevaren van social media, dat er bijvoorbeeld ook veel nepnieuws op rondgaat. Help je je kind om veilig met social media om te gaan.

[Leer je kind nepnieuws op social media herkennen>](#)

Soms krijgen kinderen problemen met hun ogen, als ze lang op de tablet of een mobiel spelen. Artsen geven informatie over wat goed en niet goed is voor kinderoogen. De oogartsen hebben iets bedacht, de *20-20-2 regel*: 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 2 uur per dag buiten zijn, lekker ver om zich heen kijken, dat is goed voor kinderoogen.



Een lichaam dat verandert

Begint de puberteit al bij je kind, of verandert er nog niets? Meisjes beginnen vaak eerder te puberen dan jongens. Als het puberen begint, moeten kinderen wel vaak wennen aan de lichamelijke veranderingen. Ze weten niet of ze wel normaal zijn. Ze kunnen erg onzeker worden over hun lichaam. Hoeft niet natuurlijk! Je kunt je kind hierin helpen door samen te praten over wat er verandert en wat er nog gaat veranderen.

[Wat kun je als ouder doen?>](#)



Eten op de groei

Merk je dat jouw kind in een groeispurt ziet? Kinderen kunnen soms wel drie keer zo hard groeien als in de jaren daarvoor. Ze hebben dan ook merkbaar meer eten nodig. Goed, om dan samen eens te kijken welke gezonde voeding er gekozen kan worden of hoe je kind de voeding 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.

[Weet je hoeveel suiker en cafeïne er in energiedrankjes zit?>](#)



Iets d rven zeggen

Durft je kind te zeggen dat hij iets niet wil of durft? Geef je kind aandacht als hij iets probeert te vertellen, zorg dat hij of zij het gevoel krijgt gehoord te worden. En praat ook 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. Daarvoor moet je kind zelfvertrouwen hebben. Handig om je hier als ouder nu in te verdiepen. Zodat je weet hoe dit werkt en hoe je kind hierbij kunt helpen, voordat hij naar de middelbare school gaat.

[Goed om te weten hoe je de weerbaarheid van je kind kunt vergroten!>](#)

Pubers en drugs

Nog even en je kind gaat naar de middelbare school. Je kind wordt nieuwsgieriger naar de wereld, wat er om hem heen gebeurt. Hij ontdekt nieuwe dingen, moet ook keuzes gaan maken. Zoals met wie ga ik om, welke muziek vind ik leuk. Hij krijgt ook met drugs te maken, al is het met andere jongeren die drugs gebruiken. Het is belangrijk daarover te praten met je kind, goed in de gaten te houden wat er gebeurt in zijn omgeving. Nu, maar ook in de komende jaren. Soms zijn er duidelijke signalen dat je kind iets probeert wat niet goed voor hem is. Die kun je herkennen, als je weet waar je op moet letten.

[Hier lees je hoe je signalen kan leren herkennen>](#)



VRAGEN?

Heb je vragen over onderwerpen uit deze nieuwsbrief of over de ontwikkeling en groei van je kind? Neem contact op met de jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt. Voor meer informatie kun je ook kijken op www.groeigids.nl of de GroeiGids Puberteit bestellen via



<https://www.groeigids.nl/bestellen/algemeen>

Via de website kunt u ook met ons [chatten](#). Ook kunt u terecht op het telefonisch spreekuur of kunt u een afspraak maken voor een extra consult via 033 460 00 46.

Ons adres:

|HTML:LIST_ADDRESS_HTML| *|END:IF|*

[Verdere contactgegevens](#)

[Bekijk deze mail in uw browser](#)

[Uitschrijven?](#)

[Doorsturen naar een vriend?](#)