

Inhoud

Inleiding, Jeugdgezondheidszorg	2
Groei en ontwikkeling	5
Opvoeding en gedrag	21
Zelfstandig worden	36
Gezondheid en voeding	49
Onderwijs	58
Pre-puberteit	64
Nuttige websites	76
Groeicurve meisje	80
Groeicurve jongen	82
Ruimte voor: eigen aantekeningen	85
Trefwoorden	86
Colofon	94

Zoekt u een specifiek onderwerp? Dat vindt u via de trefwoordenlijst, achter in dit boekje.

Inleiding

Uw kind gaat naar de basisschool. De komende acht jaar brengt uw zoon of dochter een groot deel van de tijd op school door met leren, spelen, vrienden maken en een basis leggen voor de rest van het leven. Als ouder speelt u hierin een belangrijke rol. In dit boekje vindt u informatie over de groei en ontwikkeling van uw kind, maar ook tips voor de opvoeding. Wilt u nog meer weten, dan kunt u verder lezen op www.groeigids.nl. Kunt u het antwoord op uw vraag niet vinden of wilt u meer informatie? Dan kunt u bellen, mailen of langskomen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) bij u in de buurt. Kijk via www.cjg.nl naar de adresgegevens en website van uw eigen cjg.

Jeugdgezondheidszorg (JGZ)

In deze periode brengt uw kind minder vaak een bezoek aan de JGZ (Jeugdgezondheidszorg) dan in de eerste vier levensjaren. U ontvangt in de basisschooltijd twee keer een uitnodiging voor een bezoek van uw kind aan de JGZ: in groep 2 en in groep 6 of groep 7. U kunt zelf ook een extra afspraak maken als u zich zorgen maakt en/of vragen heeft over uw kind. Ook kan de leerkracht van de school, de jeugdarts of de jeugdverpleegkundige van de JGZ een extra onderzoek aanvragen. In het kalenderjaar dat uw kind 9 jaar wordt de DTP en BMR vaccinatie gegeven. Meisjes krijgen als ze 12 jaar zijn nog een HPV vaccinatie aangeboden.

Overleg tussen Jeugdgezondheidszorg en school

Als een school vragen of zorgen heeft over de ontwikkeling van uw kind zal de school dit in eerste instantie met u bespreken. Daarnaast is het ook mogelijk om (met uw toestemming) advies te vragen aan (zorg)instellingen rond de school, zoals de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de school. Als school wil dat meerdere hulpverleners meedenken kan dat vaak in een speciaal team. Hoe deze ondersteuning is georganiseerd op de school van uw kind staat beschreven in de schoolgids van de school.

Groeigegevens

Een deel van de onderzoeksresultaten noteren de JGZ-medewerkers achterin in dit boekje als u het meeneemt naar de onderzoeken. Zo houdt u de gegevens van uw kind bij elkaar. U kunt de gegevens ook invoeren op de persoonlijke website van uw kind op www.groiegids.nl of via de GroeiApp op uw smartphone.





Groei en ontwikkeling

De eerste vier jaar groeit en ontwikkelt uw kind zich heel snel. Daarna gaat het wat langzamer en in de puberteit groeit een kind weer sneller. Bij een opgroeiend kind gebeurt er veel. Uw kind begrijpt steeds meer van de wereld om zich heen en zijn karakter wordt steeds duidelijker. Zijn taal en bewegen ontwikkelen zich nog verder en hij kan zich steeds beter een doel stellen en een taakje afmaken. Je ziet waar zijn talenten liggen. De één is sportief en beweeglijk, de ander lijkt een kleine redenaar of is juist heel bedachtzaam, maar alle kinderen ontwikkelen zich verder op alle terreinen, in hun eigen tempo. Als u twijfelt of de ontwikkeling van uw kind wel goed verloopt, vraag dan een afspraak bij de JGZ. / kunt u een afspraak maken bij de JGZ

Goed groeien

Het ene kind groeit overigens wat sneller dan het andere, maar gemiddeld komt er tussen 4 en 12 jaar 5 á 6 centimeter per jaar bij en wordt een kind ongeveer 2 á 3 kilo per jaar zwaarder. De groei van uw kind kunt u zelf bijhouden op de groeilijn achter in dit boekje, op de website www.groeingids.nl (persoonlijke deel) of in

de GroeiApp. Hier zijn ook de gemiddelde groeilijnen aangegeven. Als de groeilijn van uw kind min of meer evenwijdig loopt aan de voorgetekende lijnen, dan groeit uw kind goed. In de puberteitsgroeispurt kunnen de lijnen wat uiteen gaan lopen doordat het ene kind vroeg en het andere laat in de puberteit komt. Veel kinderen tussen vier en zes jaar staan nog met een holle rug en een bolle buik. Dat is een typische kleuterhouding. Al groeiend krijgen ze een rechtere houding. In de GroeiApp, op de website van uw CJG of via groeigids.nl vindt u meer informatie.

Zindelijkheid

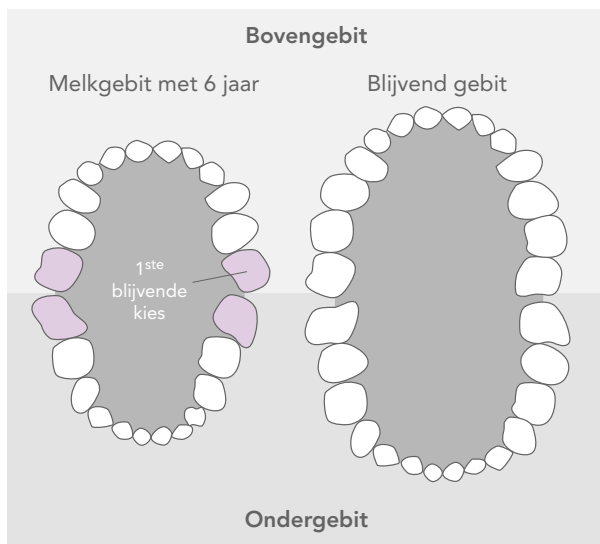
Op de leeftijd van 5 jaar is 18% van de jongens en 10% van de meisjes 's nachts nog niet zindelijk. Bedplassen en harde ontlasting geeft stress bij ouder en kind. Een kind kan er emotionele problemen en gedragsproblemen door krijgen. Er zijn factoren die soms een rol spelen bij het blijven bestaan van plassen tijdens de slaap: erfelijkheid, blaascapaciteit, harde ontlasting, de diepte van de slaap en de rijping van het zenuwstelsel. Ook een verkeerde, vooral wisselende methode bij de zindelijkheidstraining doet een kind geen goed. Straffen hoort niet bij het oefenen om 's nachts droog te blijven. Daar worden kinderen alleen maar minder snel zindelijk van. Prijs uw kind als het een nacht droog is gebleven. Vanaf 5 jaar kan een kind erbij geholpen

worden. Een voorwaarde is dat het kind en de ouders het graag willen en het belangrijk vinden. Bij veel kinderen die nog plassen in hun slaap is 7 jaar een geschikter moment om het droog worden te gaan oefenen. Dat kan het best gebeuren in overleg met de Jeugdgezondheidszorg, met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Er zijn namelijk verschillende methoden. Meer informatie over bedplassen en de verschillende vormen van begeleiding is te vinden op www.kenniscentrumbedplassen.com.

Tanden en kiezen wisselen

Het tanden wisselen begint meestal rond de zesde verjaardag, soms met het uitvallen en doorkomen van de onderste snijtanden, maar vaak met het doorkomen van de eerste volwassen kiezen (áchter de rij melkkiezen). Wees daarop bedacht: die blijvende kiezen zitten erg verscholen achteraan, dus de tandenborstel komt er moeilijk bij. Ouders en kinderen merken dikwijls niet dat ze zijn doorgekomen. Tot en met ongeveer 14 jaar vallen de 20 melktanden en -kiezen uit. Ze worden vervangen door de tanden en kiezen van het blijvende gebit. Dat zijn er 28. Als uw kind al volwassen is komen er soms nog vier verstandskiezen bij. Het gebit kan dan in totaal uit 32 tanden en kiezen bestaan. Goed poetsen voorkomt gaatjes in het gebit en tandvleesontstekingen. Met een

gaaf gebit heeft een kind geen pijn, kan hij prima kauwen en eten, en durft hij stralend te lachen.



Tips voor een gezond en gaaf gebit

- Poets minimaal twee keer per dag met fluoridetandpasta, twee minuten lang. Vooral voor het slapengaan is poetsen belangrijk. Tot 10 of 11 jaar is het belangrijk dat een volwassene het gebit 's avonds nog na poetst.
 - Neem om de 3 à 4 maanden een nieuwe tandenborstel, het liefst een zachte (soft). Vervang in ieder geval de tandenborstel als de haartjes uit elkaar gaan staan.
- Meer informatie is te vinden op www.allesoverhetgebit.nl



Lekker veel bewegen!

Kinderen leren veel van bewegen. Door rennen, springen, stoeien en klimmen worden ze behendiger en hun bewegingen worden soepeler. Doordat uw kind minstens een uur per dag intensief beweegt, blijft hij op een gezond gewicht en zijn lichaam in conditie. Uw kind ontdekt wat hij allemaal kan en elke dag leert hij bij. Dat geeft zelfvertrouwen en plezier. Het is belangrijk dat kinderen zowel binnen als buiten kunnen spelen. Door het lopen op richeltjes en door fietsen wordt hun evenwichtsgevoel beter. Buiten leert een kind afstanden te schatten en als hij van het klimrek springt merkt hij of de grond hard of zacht is. Bij het spelen met een bal werken ogen en handen steeds beter samen. Zo leert een kind al snel begrijpen hoe en wanneer een bal zal terug stuiten.

Spelen is leuk én leerzaam

Kinderen spelen omdat ze het leuk vinden. Het is erg belangrijk voor hun ontwikkeling nu en later. Spelen is goed voor hun lichaam, hun verstand, hun taal. Spelende kinderen leren dat ze rekening moeten houden met anderen. Thuis, op straat, in de speeltuin, bij spelletjes en op school gelden regels, waar je je aan hoort te houden. Ze leren hoe ze hun fantasie kunnen gebruiken en doen

net alsof het spel de werkelijkheid is. Vooral als ze alleen spelen, merk je vaak wat ze bezighoudt: je hoort als ouder soms je eigen stopwoordjes of gemopper terug (en vaak erger dan je het zelf ooit gedaan hebt), de knuffels zitten in die ene kermisattractie die zo spannend was, de ene pop pest de andere. Uw kind kan zo, en door hardop in zichzelf te praten, zijn dagelijks leventje goed verwerken. En u weet meteen wat veel indruk op uw kind heeft gemaakt. Fantasie en werkelijkheid kunnen in elkaar overlopen. Ze zijn trots op hun bouwwerk en teleurgesteld als het omvalt. Een kind dat wint straalt van plezier, maar als hij verliest is hij verdrietig en soms woedend. Zo leren kinderen omgaan met hun gevoelens. Kinderen die klimmen en klauteren gebruiken hun lichaam, maar ook hun verstand: 'Als ik mijn voet hier zet, kan ik dáár verder.' Ze gebruiken hun fantasie, ze gebruiken hun gevoelens: 'Wat eng als je zo hoog zit.' Ze houden in hun gedrag rekening met uw regels: 'Niet hoger klimmen, anders mag ik morgen hier niet heen!' Kinderen kunnen met bijna alles spelen, ook met gewone huis-, tuin-, en keukenspullen. Automatisch speelgoed, zoals een zelfrijdende auto of een pratende pop, staat vaak wel op het verlanglijstje, maar meestal is zoiets niet leuk genoeg om lang mee spelen. Spelletjes die kleuters leuk vinden zijn bijvoorbeeld: bouwen, figuren prikken op een prikblok, kralen rijgen, knippen, plakken, kleien, tekenen en verven. Dat is meteen

een goede voorbereiding op het schrijven. Belangrijk is dat uw kind mee kan doen met leeftijdsgenootjes. Probeer ook bij grotere kinderen het buitenspelen te stimuleren, ook in de winter. En laat het zeker niet vervangen door TV en de (spel)computer. Denk eens aan buitenactiviteiten van een buurthuis. Vooral in de vakantie worden die vaak aangeboden.

Fantasie en werkelijkheid

Voor kleuters is het onderscheid tussen werkelijk gevaar en fantasie nog niet altijd duidelijk. Vooral voor het slapen gaan kan de angst voor monsters en andere 'enge' dingen hoog oplopen. Dagelijkse gebeurtenissen kunnen kinderen 'vertalen' in enge fantasieën. De juf was bijvoorbeeld boos en nu is hij bang voor een heks; of papa was boos en hij droomt over een reus. Uw kind houdt vertrouwen in u als u zijn angst serieus neemt en hem niet uitlacht. Sommige angsten kunt u proberen te voorkomen. Zorg dat hij geen enge of gewelddadige tv-programma's ziet, en al helemaal niet vlak voor het naar bed gaan. Voor kleintjes zijn tekenfilms ook 'echt'. Even rustig zitten met je vertrouwde knuffeldier kan een kleuter kalmeren en wat moed geven. Als u telkens met rustige stem hetzelfde spannende verhaal of sprookje voorleest, kan uw kind zijn angst onder controle krijgen. Er over spelen of tekenen werkt vaak

beter dan praten over angsten. Naarmate een kind ouder wordt gaat het steeds meer logisch denken en situaties begrijpen. Een kind snapt dat het niet bang hoeft te zijn voor zijn eigen fantasieën. Het verschil tussen fantasie en werkelijkheid wordt dan steeds duidelijker.

Moeilijk zelf spelen

Vind uw kind het moeilijk om tot spelen te komen? Misschien weet hij niet goed wat hij moet kiezen of waar hij moet beginnen. Het kan kinderen helpen niet te veel speelgoed voor handen te hebben. Dat maakt kiezen makkelijker. Sommige kinderen vinden het lastig om zich alleen te vermaken. U kunt hem op gang helpen door eerst even samen te spelen en hem daarna zijn eigen gang te laten gaan. U hoeft niet aldoor nieuw speelgoed te kopen. Vaak kunt u het lenen bij een speel-o-theek, ruilen met andere ouders, of op vrijmarkten en rommelmarkten voor bijna niets mooi speelgoed op de kop tikken. Met oude gordijnen, dekens en kleren en een grote kartonnen doos kunnen kinderen ook op deze leeftijd dagenlang vol fantasie het echte leven nabootsen. Juist dit soort spel is heel goed voor de ontwikkeling.

Angsten en spanningen

Buikpijn voor zwemles, hoofdpijn voor school, slecht slapen of ineens weer bedplassen voor Sinterklaas. Het zijn tekenen van spanningen bij uw kind. Ook nachtmerries of onrustig gedrag kunnen zo'n signaal zijn. Meestal gaat het gelukkig om huis,- tuin,- en keuken spanningen, heel gewoon. Kinderen reageren verschillend. De één vindt iets ontzettend spannend, de ander trekt zich er niets van aan. Bespreek met uw kind of hem iets dwarszit, iets waarover hij zich zorgen maakt, wat hij vervelend vindt of niet uit zijn hoofd kan zetten. Helpt uw kind door te luisteren, gerust te stellen of afleiding te zoeken. Naarmate kinderen groter worden kunnen zij steeds beter over hun eigen gevoelens praten. Samen kunt u naar een oplossing zoeken. Prijs uw kind als hij de oplossing heeft uitgevoerd. Als uw kind last blijft houden van spanningen, is het van belang dit met de leerkracht te bespreken. Maak hiervoor een afspraak, zodat u de tijd heeft om samen goed te bekijken wat hier aan gedaan kan worden. U kunt uw kind bij zulke klachten beter niet thuis houden. Eventuele schoolproblemen verergeren dan alleen maar. Ingrijpende gebeurtenissen, zoals verhuizen, de komst van een broertje of zusje, het overlijden van een geliefd persoon, echtscheiding of ziekte, zorgen bij vrijwel alle kinderen voor spanningen. (zoals het overlijden van een geliefd persoon,

echtscheiding of ernstige ziekte). Het brengt verandering en onzekerheid met zich mee. Het is verstandig om dan extra op uw kind te letten en uw kind te ondersteunen en gerust te stellen, waar mogelijk. U kunt zelf het voorbeeld geven van hoe om te gaan met deze gebeurtenissen. Soms is het moeilijk om er voor uw kind te zijn, doordat u het in zo'n periode zelf moeilijk heeft. Aarzel dan niet om steun voor uzelf en uw kind(eren) te vragen van mensen uit uw omgeving of van professionele hulpverleners.

Zo'n buikpijn...

Buikpijn komt vooral bij kinderen tot 8 jaar veel voor. Meestal is er geen lichamelijke oorzaak. Als uw kind steeds terugkerende buikpijn heeft, let dan eerst op of hij geen koorts, diarree of verstopping heeft. Bij hevige pijn die niet overgaat, koorts en spugen, moet u uiteraard de huisarts om advies vragen. Maar buikpijn is in veel gevallen het gevolg van spanningen, door veranderingen of belangrijke gebeurtenissen. Uw kind ervaart op dat moment echt buikpijn; meestal in het midden, rond de navel. Het is goed om dat serieus te nemen en niet af te doen als aanstellerij. Even een beetje aandacht, met elkaar praten en even op de bank liggen doen vaak al wonderen. Bij oudere kinderen lijdt spanning ook vaak tot hoofdpijn. Als uw kind regelmatig buikpijn of hoofdpijn

van de spanning heeft, is het niet verstandig veel aandacht aan de pijn zelf te besteden, maar het kan helpen als u 's avonds voor het naar bed gaan samen rustig bespreekt wat hij die dag gedaan heeft. Door die gesprekjes merkt u misschien dat hij zich ergens zorgen over maakt. Zelf kan hij dat nog niet duidelijk maken. Wordt er teveel van hem verwacht, waardoor hij aldoor op zijn tenen loopt? Was er ruzie of wordt hij gepest? Soms kunt u erachter komen wat er aan de hand is door dagelijks bij te houden of er iets bijzonders is gebeurd en of uw kind die dag buikpijn of hoofdpijn kreeg.

Pijnkalender bijhouden

Als onduidelijk is waar de buikpijn of hoofdpijn van uw kind vandaan komt, kan uw kind een pijnkalender bijhouden. U kunt daarbij de hulp inroepen van de Jeugdgezondheidszorg of de huisarts. Uw kind schrijft 's avonds op de pijnkalender of hij die dag pijn heeft gehad: geen pijn, een beetje pijn of hevige pijn. Zo leert hij hierin onderscheid maken. Spreek af dat uw kind 'geen pijn' heeft gehad als hij een dag heeft vergeten iets in te vullen. Als u samen de lijst bekijkt, komt er wel eens een patroon naar voren. Hij heeft dan bijvoorbeeld buikpijn of hoofdpijn vóór een bepaalde activiteit. Klachten verminderen vaak al tijdens het bijhouden van de kalender.

Eigen lichaam ontdekken

Kinderen tussen 4 en 6 jaar ontdekken wat hun lichaam allemaal kan en hoeveel plezier je ermee kunt hebben. Ze voelen hun lijf en maken geen onderscheid tussen wat seksueel is en wat niet. Lichamelijk contact kan fijn zijn, knuffelen blijft heel belangrijk. Op deze leeftijd vragen kleuters waarom meisjes anders zijn dan jongens. Ze zijn nieuwsgierig naar de geslachtsdelen en ze spelen graag blootspelletjes of 'doktertje'. Het is verstandig om uw kind nu alvast te leren dat het nooit vanzelf spreekt dat een ander je op intieme plekken aanraakt. Als je dat niet leuk vindt, zeg je gewoon dat je dat niet wilt. Kleuters komen met vragen over de voortplanting. Ze hebben nog geen behoefte aan uitgebreide uitleg, maar u moet wel een serieus en eerlijk antwoord geven. Als u eerst informeert wat uw kind daar zelf van denkt, kunt u met uw verhaal aansluiten bij zijn belevingswereld. Spelen met de eigen geslachtsdelen komt op deze leeftijd veel voor. Het is goed om het niet te verbieden. Doet uw kind het in het openbaar of in de huiskamer, dan kunt u vertellen dat dit echt iets persoonlijks is, dat beter in zijn eigen kamer kan gebeuren. Soms kunt u uw kind afleiden en de aandacht ergens anders op richten. Het lekkere gevoel bij het aanraken van de geslachtsdelen kan ook een manier zijn om spanningen te verwerken. Let ook op welke



benamingen de kinderen op straat of school gebruiken. U kunt dan laten weten dat woorden als kut of lul niet door iedereen gewaardeerd worden en dat je ze niet als scheldwoorden moet gebruiken.

Seksuele opvoeding

Als ze ouder worden stellen kinderen minder openlijk vragen over seksualiteit. Maar ze zijn wel degelijk vol interesse. In de tweede helft van de basisschool trekken jongens en meisjes zich terug in de eigen groep. Vaak vinden ze elkaar 'stom', maar ook de eerste verliefdheden gaan een rol spelen. U doet er goed aan om uw kind voor te bereiden op lichamelijke veranderingen, die binnenkort zichtbaar zullen worden. Het verhaal over geslachtsgemeenschap kunnen ze beter van u horen dan van een vriendje op straat! Veel kinderen voelen zich nu heel onzeker als ze een detail van de seksualiteit niet helemaal begrijpen. Soms moet u een paar keer hetzelfde vertellen. Kinderen vinden het fijn om alles nog een keer te horen. Probeer erover te praten op een manier waarbij u uzelf ook prettig voelt. Zie ook: www.rutgerswfpf.nl.

Seksueel misbruik

Misschien maakt u zich zorgen over negatieve ervaringen van uw kind met seksualiteit. Wilt u hier meer over weten, kijk dan even op www.groeigids.nl.