

# Inhoud

Inleiding, Jeugdgezondheidszorg	2
Groei en ontwikkeling	5
Opvoeding en gedrag	21
Zelfstandig worden	35
Gezondheid en voeding	49
Onderwijs	63
Pre-puberteit	69
Nuttige websites	80
Onderzoeksgegevens	82
Groeicurve meisje	86
Groeicurve jongen	88
Ruimte voor: eigen aantekeningen	90
Colofon	92
Trefwoorden	95

Zoekt je een specifiek onderwerp? Kijk in de trefwoordenlijst achter in dit boekje!

Download de GroeiGids app of ga naar [groeigids.nl](http://groeigids.nl) en maak een groeialbum voor je kind met groeicurves, vaccinaties, mijlpalen, foto's, informatieve berichten en meer.



# Inleiding

Je kind gaat naar de basisschool. De komende acht jaar brengt je 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 speel je hierin een belangrijke rol. In dit boekje vind je informatie over de groei en ontwikkeling van je kind, maar ook tips voor de opvoeding. Wil je nog meer weten, dan kun je verder lezen op [groeigids.nl](http://groeigids.nl). Kun je het antwoord op je vraag niet vinden of wil je meer informatie? Dan kun je bellen, mailen of langskomen bij het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) bij jou in de buurt. Sommige gemeenten hebben sociale (wijk)teams, Ouder Kind Teams, of Jeugdteams. Kijk via [opvoeden.nl/cjg](http://opvoeden.nl/cjg) bij welke organisatie jij in jouw gemeente terecht kunt.

## Jeugdgezondheidszorg (JGZ)

In deze periode brengt je kind minder vaak een bezoek aan de JGZ (Jeugdgezondheidszorg) dan in de eerste vier levensjaren. Je ontvangt in de basisschooltijd twee keer een uitnodiging voor een bezoek van je kind aan de JGZ: in groep 2 en in groep 6 of groep 7. Je kunt zelf ook een extra afspraak maken als je je zorgen maakt en/of vragen hebt over je kind. Ook kan de leerkracht van de school, de jeugdarts of de jeugdverpleegkundige van de JGZ een extra onderzoek aanvragen. In het kalenderjaar dat je kind

9 jaar wordt, krijgt hij 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 je kind zal de school dit in eerste instantie met jou bespreken. Daarnaast is het ook mogelijk om (met je 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 jouw kind staat beschreven in de schoolgids van de school.

## Groeigegevens

Een deel van de onderzoeksresultaten noteren de JGZ-medewerkers achter in dit boekje, als je het meeneemt naar de onderzoeken. Zo houd je de gegevens van je kind bij elkaar. Je kunt de gegevens ook invoeren op de persoonlijke website van je kind op [groeigids.nl](http://groeigids.nl) of via de GroeiGids app op je smartphone.





# Groei en ontwikkeling

De eerste vier jaar groeit en ontwikkelt je 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. Je 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 je twijfelt of de ontwikkeling van je kind wel goed verloopt, kun je een afspraak maken bij de JGZ.

## Goed groeien

Het ene kind groeit wat sneller dan het andere, maar gemiddeld komt er tussen 4 en 12 jaar 5 à 6 centimeter per jaar bij en wordt een kind ongeveer 2 à 3 kilo per jaar zwaarder. De groei van je kind kun je zelf bijhouden op de groeilijn achter in dit boekje, op de website [groeigids.nl](http://groeigids.nl) (persoonlijke deel) of in de GroeiGids app. Hier zijn ook de gemiddelde groeilijnen aangegeven.

Als de groeilijn van je kind min of meer evenwijdig loopt aan de voorgetekende lijnen, dan groeit je kind goed. In de puberteitsgroeisput 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 GroeiGids app of via [groeigids.nl](http://groeigids.nl) vind je meer informatie over groei.

### Zindelijkheid

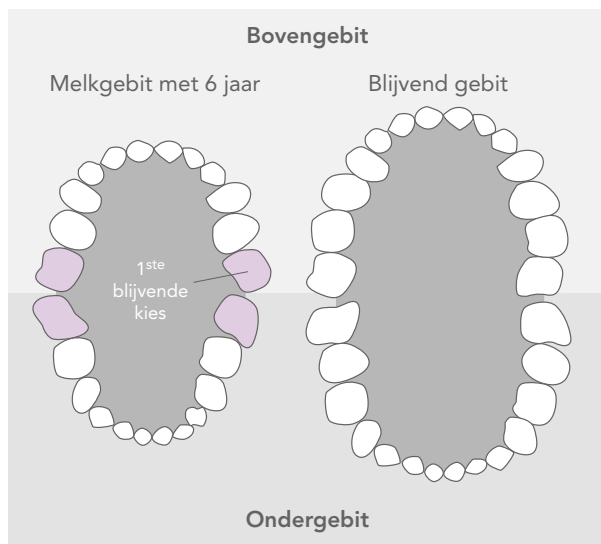
Op de leeftijd van 5 jaar is 18% van de jongens en 10% van de meisjes 's nachts nog niet zindelijk. Bedplassen geeft stress bij ouder en kind. Een kind kan er emotionele problemen en gedragsproblemen door krijgen. Er zijn factoren die soms een rol spelen bij het blijven bestaan van plassen tijdens de 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 je kind als hij 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 [kenniscentrumbedplassen.com](http://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 je 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 napoetst.
  - 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 [allesoverhetgebit.nl](http://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 je kind minstens een uur per dag intensief beweegt, blijft hij op een gezond gewicht en zijn lichaam in conditie. Je 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 stuiteren.

## 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. Samen spelen met andere kinderen leert ze rekening te 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. Je kind kan zo, en door hardop in zichzelf te praten, zijn dagelijks leventje goed verwerken. En je weet meteen wat veel indruk op je 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.' Tijdens spelen testen en verleggen kinderen hun grenzen door nieuwe dingen uit te proberen en hun angsten te overwinnen. 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: voor fantasiespel poppetjes, knuffels en auto's die ze zelf kunnen bewegen, verder voor hun creativiteit:

bouwen, knutselen en tekenen. Dat is meteen een goede voorbereiding op het schrijven. Belangrijk is dat je kind mee kan doen met leeftijdsgenootjes. Probeer ook bij grotere kinderen het buitenspelen te stimuleren, ook in de winter. Buiten beweegt je kind meer, hij verbetert zijn conditie en vaardigheden, de lucht is bijna altijd beter dan binnen en hij oefent het samenspelen. Door het buitenlicht en het kijken in de verte traint hij ook zijn ogen en dat kan een bril voorkomen. Sinds de opkomst van de smartphone (en het minder buiten spelen) hebben veel meer kinderen een bril nodig. 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. Je kind houdt vertrouwen in je als je zijn angst serieus neemt en hem niet uitlacht. Sommige angsten kun je 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 je telkens met rustige stem hetzelfde spannende verhaal of sprookje voorleest, kan je kind zijn angst onder controle krijgen. Er over spelen of tekenen werkt vaak beter dan praten over angsten. Naarmate een kind ouder wordt, gaat hij steeds meer logisch denken en situaties begrijpen. Hij snapt dat hij niet bang hoeft te zijn voor zijn eigen fantasieën. Het verschil tussen fantasie en werkelijkheid wordt dan steeds duidelijker.

### Moeilijk zelf spelen

Vindt je 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. Je kunt hem op gang helpen door eerst even samen te spelen en hem daarna zijn eigen gang te laten gaan. Je hoeft niet aldoor nieuw speelgoed te kopen. Vaak kun je 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.

### Sociale media en TV

Televisie, computerspelletjes en internet horen erbij. Kinderen kunnen er soms veel van opsteken en het is ontspannend. Voor de ontwikkeling is een gezonde balans tussen spelen met vriendjes, televisiekijken en computeren van belang. Maak daarom afspraken over hoe lang je kind tv mag kijken of mag computeren en houd daar beslist de hand aan. Dan blijft er tijd over voor een spelletje, lezen, knutselen en gesprekken over andere dingen dan de tv-programma's. Als je kinderen van verschillende leeftijden hebt is het moeilijk ervoor te zorgen dat kinderen alleen programma's zien, die voor hun leeftijd geschikt zijn. Als je een extra toestel buiten de huiskamer hebt, is het wat makkelijker op te lossen. Je kunt ook een programma dat een ouder kind graag ziet, opnemen of laten kijken via internet. Zo kan het oudere kind kijken als de kleuter er niet bij is. Maak in ieder geval met alle gezinsleden duidelijke afspraken over tv kijken. Een tv hoort echt niet op de kinderslaapkamer. De kinderslaapkamer is om te spelen of te slapen. Computerspelletjes kunnen verslavend zijn. Om te voorkomen dat je kind urenlang in zijn eentje computert, kun je bijvoorbeeld een (kook)wekker naast de computer

zetten. Na een half uur geeft die een signaal dat het genoeg is geweest.

### Angsten en spanningen

Buikpijn voor zwemles, hoofdpijn voor school, slecht slapen of ineens weer bedplassen voor Sinterklaas. Het zijn tekenen van spanningen bij je 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 je kind of hem iets dwarszit, iets waarover hij zich zorgen maakt, wat hij vervelend vindt of niet uit zijn hoofd kan zetten. Help je 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 kun je naar een oplossing zoeken. Prijs je kind als hij de oplossing heeft uitgevoerd. Als je kind last blijft houden van spanningen, is het van belang dit met de leerkracht te bespreken. Maak hiervoor een afspraak, zodat je de tijd hebt om samen goed te bekijken wat hier aan gedaan kan worden. Je kunt je 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.

Het brengt verandering en onzekerheid met zich mee. Het is verstandig om dan extra op je kind te letten en je kind te ondersteunen en gerust te stellen, waar mogelijk. Je kunt zelf het voorbeeld geven van hoe om te gaan met deze gebeurtenissen. Soms is het moeilijk om er voor je kind te zijn, doordat je het in zo'n periode zelf moeilijk hebt. Aarzel dan niet om steun voor jezelf en je kind(eren) te vragen van mensen uit je 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 je 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 je uiteraard de huisarts om advies vragen. Maar buikpijn is in veel gevallen het gevolg van spanningen, door veranderingen of belangrijke gebeurtenissen. Je 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

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

### Pijncalender bijhouden

Als onduidelijk is waar de buikpijn of hoofdpijn van je kind vandaan komt, kan je kind een pijnkalender bijhouden. Je kunt daarbij de hulp inroepen van de Jeugdgezondheidszorg of de huisarts. Je 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 je kind 'geen pijn' heeft gehad als hij een dag heeft vergeten iets in te vullen. Als je 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 je 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 je moet wel een serieus en eerlijk antwoord geven. Als je eerst informeert wat je kind daar zelf van denkt, kun je met je 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 je kind het in het openbaar of in de huiskamer, dan kun je vertellen dat dit echt iets persoonlijks is, dat beter in zijn eigen kamer kan gebeuren. Soms kun je je 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. Je 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. Je doet er goed aan om je kind voor te bereiden op lichamelijke veranderingen, die binnenkort zichtbaar zullen worden. Het verhaal over geslachtsgemeenschap kunnen ze beter van jou 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 je een paar keer hetzelfde vertellen. Kinderen vinden het fijn om alles nog een keer te horen. Probeer erover te praten op een manier waarbij je jezelf ook prettig voelt. Zie ook: [rutgerswpf.nl](http://rutgerswpf.nl)

### Seksueel misbruik

Misschien maak je je zorgen over negatieve ervaringen van je kind met seksualiteit. Wil je hier meer over weten, kijk dan op [groeigids.nl/groei-info/ouderschap/je-kind-beschermen/wordt-mijn-kind-misbruikt](http://groeigids.nl/groei-info/ouderschap/je-kind-beschermen/wordt-mijn-kind-misbruikt)

## Opvoeding en gedrag

Opvoeden betekent verzorgen, beschermen en je kind nieuwe dingen leren. Het opvoeden gaat op deze leeftijd steeds meer van verzorgen naar begeleiden. Op een positieve manier opvoeden geeft plezier voor alle gezinsleden en helpt kinderen vaardigheden te ontwikkelen, die ze later nodig hebben in hun leven. Je hebt al gemerkt dat opvoeden met vallen en opstaan gaat. Je leert het al doende.

### Positief opvoeden

1. Als je kind je iets wil laten zien, stop dan (als het kan) even met waarmee je bezig bent en geef aandacht aan je kind.
2. Geef je kind vaak blijk van je liefde bijvoorbeeld door even te knuffelen of de hand van je kind vast te houden.
3. Praat met je kind over dingen die hij interessant vindt en vertel ook over wat je zelf die dag hebt meegemaakt.
4. Prijs je kind als hij iets doet wat je fijn of goed vindt.
5. Kinderen die zich vervelen, worden vaak vervelend. Speelgoed, maar ook spullen waarmee ze lekker