



## 12 jaar



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. In deze nieuwsbrief lees je meer over deze fase.

### Ik kan het wel alleen!

Als je kind genoeg **zelfvertrouwen** heeft, zal het steeds meer zelf willen én kunnen doen. Soms lukt dat nog niet helemaal. Dat is niet erg. Zeg dat je ziet dat je kind het probeert en dat je dat fijn of goed vindt. Zo leert je kind dat het goed is om dingen te proberen, ook al lukt het niet meteen. Dat is goed voor het zelfvertrouwen en de manier waarop je kind naar zichzelf kijkt.

### Veel op de telefoon



Misschien zit je kind, net als veel andere kinderen, elke dag op zijn telefoon. Voor spelletjes, filmpjes en om te kletsen en te spelen met anderen. Praat regelmatig met je kind over wat het online doet en wat hij of zij er leuk aan vindt. Praat over **veilig gebruik van internet**. Benoem ook de gevaren van **social media** en help je kind hier veilig mee om te gaan. Vertel bijvoorbeeld dat er veel nepnieuws op staat.

Soms krijgen kinderen problemen met hun ogen, als ze lang op de tablet of een smartphone bezig zijn. De 20-20-2 regel van oogartsen is: 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 minstens 2 uur per dag buiten zijn. Lees ook de andere tips over **beeldschermgebruik**.

### Een lichaam dat verandert

Begint de puberteit al bij je kind, of verandert er nog niets? Met 12 jaar zijn sommige meisjes al ongesteld en krijgen ze al borsten. Veel jongens zitten op deze leeftijd nog voor hun groeisput. Hun voeten beginnen vaak wel al hard te groeien. Als het puberen begint, moeten kinderen wel vaak wennen aan de **lichamelijke veranderingen**. Ze weten niet of ze wel normaal zijn. Als de ene borst van een meisjes tijdelijk groter is dan de andere bijvoorbeeld. Of als een jongen een tijdje een beetje borsten krijgt, wat soms gebeurt. Ze kunnen erg onzeker worden over hun lichaam. Je kunt je kind helpen door samen te praten over wat er verandert en wat er nog gaat veranderen.



