

# ONTWIKKELUPDATE OPGROEIEN... 8 JAAR

## Volop in ontwikkeling.

Hoe vindt je kind het op school? Speelt je kind leuk met andere kinderen? Of is de tablet is nu vaak favoriet? Hoe ga je daarmee om? In deze nieuwsbrief vind je tips over ontwikkeling en opvoeden!

## Je kind leert veel van andere kinderen

Als je kind speelt met andere kinderen leren ze veel van elkaar. Je kind merkt bijvoorbeeld dat andere kinderen anders kunnen denken en voelen dan hijzelf. Door samen te spelen leren kinderen om over gevoelens te praten en zich in de ander te verplaatsen. Zo gaat je kind zich steeds sociaal gedragen.



Help je kind zijn sociale vaardigheden oefenen, [lees meer](#)

## Taalcheck

Ben jij nieuwsgierig naar de taalontwikkeling van je kind? Doe de speciale **SNEL-test**. Zo weet je hoe de taalontwikkeling van je kind is. De SNEL-test invullen duurt maar een paar minuten. Na het invullen zie je direct de uitkomst. Mocht je vragen hebben na het invullen van de vragenlijst, neem dan contact op met de jeugdgezondheidszorg bij jou in de buurt.



Tips, adviezen en interessante informatie over de taalontwikkeling [vind je hier](#).

## Even uitrusten

Ook op een gewone schooldag doet je kind van alles. Lezen, schrijven en rekenen, met andere kinderen om zich heen en rennen op het schoolplein. Dan is er tijd nodig voor rust en ontspanning. Genoeg rust en ontspanning voor je kind helpt voor de concentratie. Ook goed om te weten: het is helemaal niet erg als je kind zich eens verveelt. Dat geeft weer ruimte om nieuwe ideeën te krijgen.



De drie R'en zijn [nog actueel](#)

## Zakgeld geven

Als je spaart, kun je na een poos iets kopen dat je graag wilt hebben. Dat begint je kind nu ook te begrijpen. Laat je kind wennen aan geld door wat zakgeld te geven. Geef een vast bedrag, op een vast tijdstip. Want kinderen die al jong wennen aan geld, weten later wat je beter wel en niet kunt doen met geld. Over het algemeen krijgen kinderen € 1 of € 2 zakgeld per week.



[Hier lees](#) je alles over zakgeld

## Zit je kind veel op internet en social media?

Computer, laptop, tablet en smartphone horen bij ons leven. Misschien zit je kind, net als veel anderen, elke dag op internet, voor spelletjes, filmpjes en om te praten en spelen met anderen. Vind je het lastig om hier toezicht op te houden en grenzen aan te stellen? Het is goed om duidelijk te zijn in wat je kind wel en niet mag en hoe lang. Hoe jonger kinderen deze regels en online omgangsvormen leren, hoe beter ze met social media om kunnen gaan. Misschien kun je samen met je kind een spelletje spelen dat hij of zij leuk vindt, of meekijken met berichtjes die ze sturen of ontvangen.

Soms krijgen kinderen problemen met hun ogen, als ze veel achter de pc of laptop zitten of veel op de tablet spelen. Artsen geven informatie over wat goed en niet goed is voor kinderen. 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. Ga het liefst 2 uur per dag naar buiten, daar kun je lekker ver om je heen kijken en dat is 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 hoeft je daar ook niet iedere keer opnieuw afspraken over te maken met je kind.



[Hier vind je veel tips](#) om je kind te leren goed om te gaan met media



## Dat durf ik wel...

Kinderen van deze leeftijd zoeken steeds meer contact met leeftijdgenoten. Fijn als je kind genoeg zelfvertrouwen heeft om dat te doen en jou als ouder daarbij wat minder nodig denkt te hebben. Het is goed om je kind aan te moedigen om met vriendjes te spelen, bij elkaar thuis of buiten. Of een keer een boodschap laten doen. Je kind wordt zo zelfstandiger en krijgt nog meer zelfvertrouwen!



[Wat verwacht je van je kind?](#)

## Gezond eten

Van gezond eten heeft je kind zijn hele leven voordeel. Maar om ons heen zijn veel verleidingen voor ongezond eten. Vind je kind het moeilijk om die te weerstaan? Als je zorgt voor lekkere en goed voedende maaltijden is het makkelijker om tussendoor niet te veel te snoepen. Het helpt ook als je ervoor zorgt dat de gezonde keuzes vooraan staan in de (koel)kast!



[Tips](#) om gezond eten makkelijker te maken



Vragen? Neem contact op!

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.

GGD Brabant-Zuidoost  
Jeugdgezondheidszorg  
088 0031 414

[ggbzo.nl/mijnkind](#)  
[@ggbzo](#)