

Opvoeden van pubers

Een praktische gids om in contact te blijven met je puber: het puberbrein begrijpen, communicatie die werkt, regels en vrijheid, schermen en social media, school en motivatie, vrienden en eerste relaties, stemming en mentale gezondheid, en groeien naar zelfstandigheid.

E-BOOK · A4

- Blijf verbonden in de puberteit
- Praten, regels, schermen en school
- Gezinsafspraken en gespreksplanner

Opvoeden van pubers

Een praktische gids om in contact te blijven met je puber: het puberbrein begrijpen, communicatie die werkt, regels en vrijheid, schermen en social media, school en motivatie, vrienden en eerste relaties, stemming en mentale gezondheid, en groeien naar zelfstandigheid.

© 2026 Digital Store XXL. Alle rechten voorbehouden. Dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Delen, doorverkopen of verspreiden, geheel of gedeeltelijk, is niet toegestaan.

Dit e-book bevat algemene informatie over opvoeden. Het is geen medisch, psychologisch of juridisch advies. Maak je je zorgen over de veiligheid, stemming, het eetgedrag, middelengebruik of gedrag van je kind, neem dan contact op met de huisarts, het Centrum voor Jeugd en Gezin, de mentor of zorgcoördinator van school of een hulpverlener. Bij acuut gevaar bel je 112. Bij gedachten aan zelfdoding kun je 24/7 gratis en anoniem bellen met 113 (0800-0113) of chatten via 113.nl.

Inhoud

Voordat je begint	4
1. Het puberbrein	5
2. Communicatie die werkt	6
3. Regels, vrijheid en vertrouwen	8
4. Schermen en social media	9
5. School en motivatie	10
6. Vrienden en relaties	11
7. Stemming en mentale gezondheid	12
8. Alcohol, vaperen en risicogedrag	13
9. Groeien naar zelfstandigheid	14
Werkbladen	15
Tot slot	19