



# INHOUD

<b>Inhoud</b>	<b>5</b>	Seksuele Ontwikkeling	89
<b>Over de handleiding</b>	<b>9</b>	<b>Elektrische Bedrading</b>	<b>101</b>
<b>Nog in de verpakking</b>	<b>11</b>	Praten	103
<b>Kind uitpakken</b>	<b>15</b>	Verstand	111
<b>De basis</b>	<b>17</b>	Sociaal-emotionele ontwikkeling	119
Verkorte handleiding	19	Motorische ontwikkeling	137
1. Een goede opvoeding begint bij jezelf	23	Spelen	143
2. Hou onvoorwaardelijk van je kind	23	<b>Invloed van buiten</b>	<b>149</b>
3. Opvoeden is voorleven	24	Media	151
4. Wees eerlijk tegen je kind	24	Financieel	161
5. Stel samen je regels en principes vast	25	<b>Veiligheidsmaatregelen</b>	<b>165</b>
6. Wees consequent	27	Binnenshuis	166
7. Geef complimenten	28	Buitenshuis	171
8. Maak er geen issue van	30	<b>Onderhoudsschema</b>	<b>175</b>
9. Voorkom (dreigen met) straffen	32	<b>Groei</b>	<b>178</b>
10. Zeg wat wel verwacht	35	<b>Problemen Oplossen</b>	<b>183</b>
11. Voorkom een machtsstrijd	37	Slapen	185
12. Stimuleer een passie	39	Eten	193
13. Stimuleer eigen verantwoordelijkheid	40	Zintuigen	199
14. Ontdek de wereld met je kinderen	41	Zindelijkheid	201
15. Heb geduld	42	Gewoontes	205
<b>Energie</b>	<b>45</b>	Gezondheid	208
Opladen	47	Uiterlijk	210
Voeding	52	Opstandig Gedrag	212
<b>De onderdelen</b>	<b>63</b>	Teruggetrokken Gedrag	226
Poepen en plassen	65	Sociale problemen	241
Ogen	69	Verslaving	257
Oren	73	Strafbaar Gedrag	262
Gebit	75	<b>Ondersteuning</b>	<b>267</b>
Lopen	79	<b>Index</b>	<b>271</b>
Fietsen	83	<b>Verantwoording</b>	<b>272</b>
Zwemmen	85		
Fijne motoriek	87		

Geachte (toekomstige) ouder,

Gefeliciteerd met je zwangerschap of geboorte van jullie kind.

Je hebt hiermee een technisch geavanceerd wonder in huis gehaald. Een kind is het beste wat je kunt krijgen op het gebied van tijdsbesteding. Geen enkel ander apparaat, huisdier, of hobby biedt zoveel mogelijkheden.

Om je snel vertrouwd te maken met je kind hebben we de belangrijkste informatie voor je bijeengebracht in deze handleiding. Je leert de functies en onderdelen van je kind kennen en krijgt aanwijzingen om ervoor te zorgen dat je kind gelukkig en gezond opgroeit.

De handleiding start met informatie rondom de zwangerschap en geboorte.

Het hoofdstuk 'De basis' bevat 15 principes die je gedurende de hele opvoeding kunt hanteren. Met het toepassen van deze do's en don'ts kun je de meeste uitdagingen te lijf gaan. Ze werken toe naar 'vanzelfsprekendheid' van het gedrag van je kind.

Na de hoofdstukken rondom slapen en eten, komen de 'onderdelen' van je kind aan de orde. Met de 'elektrische bedrading' worden de aspecten behandeld waarin het brein een centrale rol speelt; praten, leren en de sociaal-emotionele ontwikkeling. Het stimuleren van spelen speelt een essentiële rol in al deze ontwikkelingen.

Ieder hoofdstuk gaat eerst in op de ontwikkeling van je kind op dat onderdeel, vaak ingedeeld naar de fase waarin je kind zich bevindt (baby, peuter, basisschoolkind, puber). Daarna geeft het instructies hoe je deze functie het beste kunt activeren. Eventuele veiligheidsvoorschriften rondom het onderwerp staan aan het einde.

In het tweede deel van de handleiding vind je een uitgebreide lijst van mogelijke problemen die je als ouder kunt tegenkomen, inclusief de bijbehorende oplossingen. Hiermee kunnen vele gangbare uitdagingen tijdens de opvoeding worden aangepakt.

Heb je een probleem met je kind dat niet in dit boek staat, kijk dan in het hoofdstuk 'Ondersteuning' voor een lijst van organisaties en websites waar meer informatie en hulp te krijgen is.

Veel bijzondere momenten met je kind gewenst.



## OVER DE HANDLEIDING



Het overgrote deel van de teksten in dit boek komt van Opvoedinformatie Nederland. Zij stellen betrouwbare informatie voor ouders/opvoeders en jongeren beschikbaar. Dit doen zij vanuit een onafhankelijke positie met publieke middelen en fungeren als schakel tussen wetenschappelijke kennisorganisaties. De informatie is inhoudelijk getoetst door verschillende kennisinstituten, praktijkprofessionals en ouders zelf.

Deze handleiding is geldig voor alle typen kind (m/v/x). Sommige delen gaan specifiek in op het type 'dochter' of 'zoon'.

De handleiding is bruikbaar voor ouders/verzorgers van kinderen van 0 tot 18 jaar. Het meeste profijt wordt verkregen door de handleiding consequent te gebruiken gedurende de gehele kindertijd. De tabel geeft de gebruikte leeftijdsindeling weer.

Baby	0 tot 1 jaar
Peuter	1 tot 4 jaar
Basischoolkind	4 tot 12 jaar
Puber	12 tot 18 jaar

Ook wanneer jullie je kind al langer in huis hebben is het aan te bevelen de handleiding niet alleen te raadplegen wanneer jullie kind 'niet doet wat je wilt'. Juist door het lezen van de aanwijzingen en tips kun je problemen voorkomen.



Let op: voor ouders van kinderen met handicaps of stoornissen kunnen andere handleidingen van toepassing zijn.



Lees deze handleiding aandachtig door en bewaar deze zorgvuldig voor naslag zodat jij en je kind lang plezier van elkaar kunnen hebben.

*“Als kinderen klein zijn, geef ze diepe wortels.  
Als ze groter geworden zijn, geef ze vleugels”*



## VERKORTE HANDLEIDING

Het belangrijkste in het kort.



1. Een goede opvoeding begint bij jezelf. **Zorg goed voor jezelf.** Dat geeft de energie om goed voor je kind(eren) te zorgen.



2. **Hou onvoorwaardelijk van je kind** en heb je kinderen allemaal even lief.



3. **Geef zelf het goede voorbeeld.** Opvoeden is voorleven. Kinderen doen niet wat je zegt, ze doen wat je doet.



4. **Wees eerlijk** tegen je kind.



5. Stel samen als ouders je **regels en principes** vast op basis van je normen en waarden.



6. **Wees consequent.** Zorg dat je als ouders op één lijn zit. Creëer een voorspelbare omgeving en doe wat je zegt.



7. **Geef complimenten.** Een compliment stimuleert herhaling van positief gedrag.



8. **Maar er geen issue van!** Als je alles wat je niet bevalt benadrukt, is niets meer belangrijk en kun je het zelfbeeld van je kind aantasten.



9. **Voorkom (dreigen met) straffen.** Je belandt al snel in een negatieve sfeer waar jij en je kind niet beter van worden.



10. **Zeg wat je wel verwacht.** Voorkom te zeggen wat niet mag. Geef duidelijkheid en zeg het positief.



11. **Voorkom een machtsstrijd.** Dwing je kind nergens toe. Respecteer je kind en je kind zal jou respecteren.



12. **Stimuleer een passie.** Laat je kind dromen en fantaseren. Laat altijd iets over om na te streven.



13. **Bevorder eigen verantwoordelijkheid.** Help ze niet te veel. Laat ze leren en ervaren door fouten te maken en succesjes te hebben.



14. **Ontdek de wereld met je kinderen.** Breng ze in contact met andere culturen en meningen. Geef ze respect en verwondering mee voor alles wat groeit en bloeit.



15. **Heb geduld.** Laat het los, het komt ooit allemaal goed. Wees relaxed en relatieveer met humor, met elkaar en om elkaar.



Misschien merk je het effect niet meteen. Pubers hebben soms meer moeite om complimenten te ontvangen dan jongere kinderen. Ze kunnen denken dat er wel iets achter zal zitten. Pas daarom op om geen verborgen kritiek in je complimenten te geven!

*“Wie goed doet, goed ontmoet”*

## 8. MAAK ER GEEN ISSUE VAN



Duidelijkheid is belangrijk, zodat je kind weet wat je verwacht. Houdt je kind zich niet aan de afspraken, dan zul je moeten ingrijpen. Zeker als je kind iets gevaarlijks wil uithalen, andere kinderen plaagt of dingen kapot maakt. Maar onbelangrijke zaken kun je laten overgaan. Een keer niet eten of later naar bed is echt geen probleem.

Negeren kan een verstandige oplossing zijn bij minder belangrijke regels. Maak duidelijk aan je kind als het de regels overtreedt, maar besteed er verder niet veel aandacht aan.

Sommige kinderen vinden negatieve aandacht beter dan geen aandacht. Als je dan wel aandacht aan het ongewenste gedrag geeft, kan je kind het juist herhalen. Een voorbeeld: ‘Ik mag niet boven op de bank springen, maar mama kijkt steeds... Even zien wat er gebeurt als ik weer ga springen...’ Als je kind op deze manier je boze reactie probeert uit te lokken, is het soms verstandiger om het gedrag te negeren. Kinderen experimenteren met gedrag.

Negeren kun je doen bij kleine overtredingen, zoals zeuren, protesteren, met een rare stem praten of schuttingtaal gebruiken. Maar doe het alleen als je het ook vol kunt houden.



### HOE NEGEER JE JE KIND?

- Je schenkt je kind dan bewust **geen aandacht**, kijkt het niet aan en zegt niets tegen je kind. Loop eventueel even weg.
- Je blijft **rustig** en reageert bewust niet op wat je kind zegt of doet, totdat het gedrag stopt.
- **Houd vol** zolang het gedrag duurt.
- Geef **positieve aandacht** zodra het gedrag is gestopt.
- Bij gevaarlijk gedrag en ongewenst gedrag dat je **echt niet aanvaardbaar vindt, grijp je wel direct in.**

Reageer je wel op vervelend gedrag van je kind, dan beloon je het gedrag juist door er (negatieve) aandacht aan te geven. Je kind blijft bijvoorbeeld maar vragen stellen, als jij al welterusten hebt gezegd. Het is dan het beste om de vragen te negeren en gedecideerd de deur achter je dicht te trekken. Probeer negeren vol te houden zolang het vervelende gedrag



Hieronder zie je een voorbeeld van hoe een schema voor jouw kind eruit kan zien. Als het goed is, eet je kind rond de eerste verjaardag hetzelfde als de rest van het gezin.

**VAN OEFENHAPJES NAAR MAALTIJD een voorbeeld van hoe het kan gaan:**

	Melkvoeding	Oefenen	Maaltijden	Groente/fruit voor tussendoor
4-6 maanden	 en/of 4-6 voedingen	 1-2 oefenhapjes per dag, 3-4 lepeltes per keer		
7 maanden	 en/of 4-6 voedingen	 hapjes opbouwen tot maaltijd (bijv. een portie fruit of brood)		 1 portie (50 gram)
8 maanden	 en/of melkvoedingen afbouwen naar 3 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 1 hoofdmaaltijd (brood of pap)	 1 portie (50 gram)
9 maanden	 en/of 3 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 2 hoofdmaaltijden (1x brood, 1x warm)	 1-2 porties (50-100 gram)
10 maanden	 en/of 2 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 2 hoofdmaaltijden (1x brood, 1x warm)	 1-2 porties (50-100 gram)
11 maanden	 en/of 2 voedingen	 oefenen met water drinken uit een beker	 3 hoofdmaaltijden (2x brood, 1x warm)	 1-2 porties (50-100 gram)
12 maanden	 en/of 2 voedingen (borstvoeding of bekertjes gewone melk)	 water drinken uit een gewone beker	 3 hoofdmaaltijden (2x brood, 1x warm)	 1-2 porties (50-100 gram)

Sommige kinderen zullen al eerder wat meer op kunnen, bij andere kinderen zal het wat langzamer gaan. Bij kinderen die wat later beginnen met oefenhapjes kan het schema wat opschuiven. Ook het aantal melkvoedingen is een voorbeeld. Sommige kinderen zullen vaker een kleinere hoeveelheid drinken.

Bron: Voedingscentrum.nl



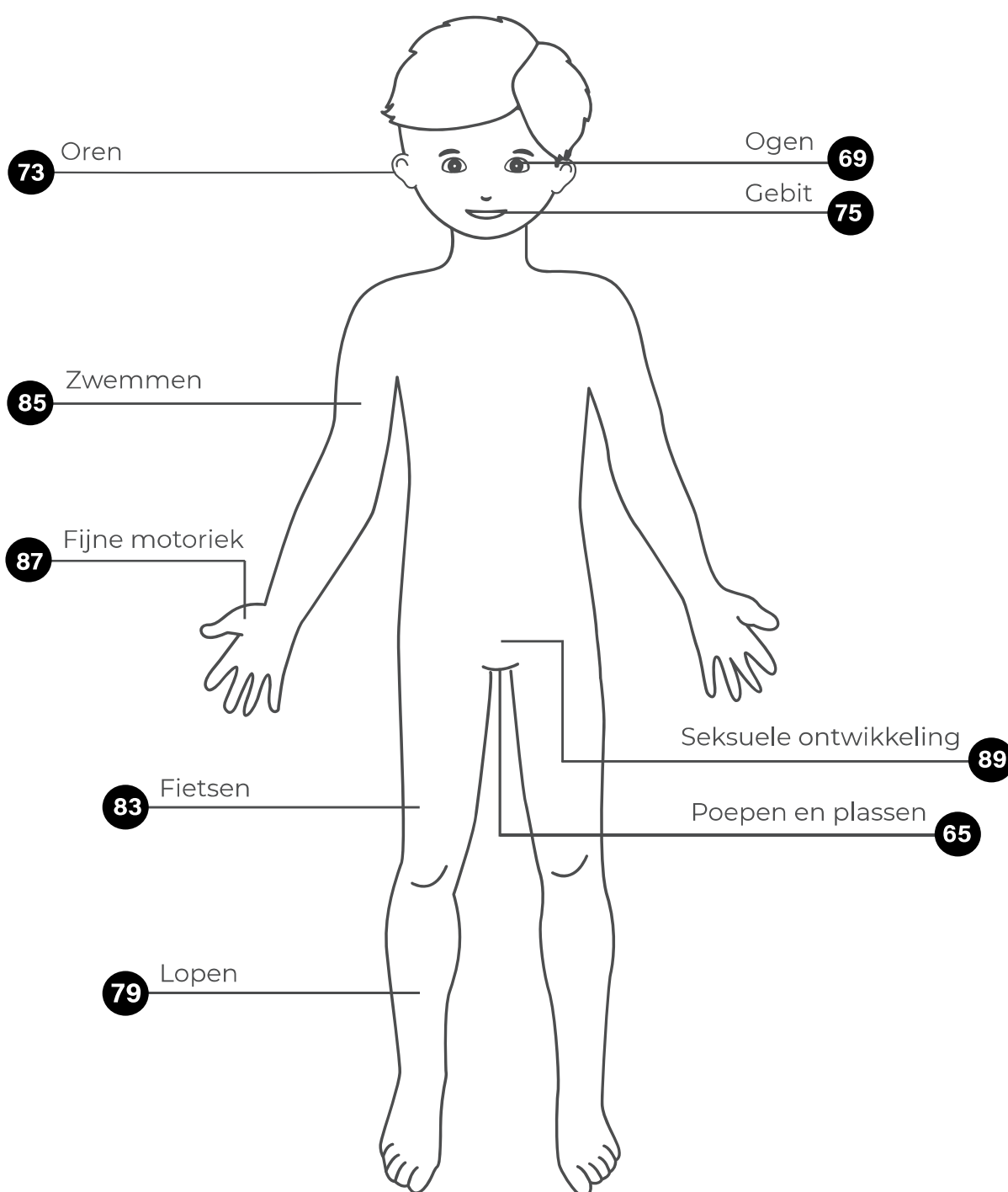
## VEILIGE VOEDING BABY

Baby's mogen nog niet alles eten, in ieder geval nog niet voordat ze één jaar oud zijn.

- Zout: zout is slecht voor de nieren van je kind. Voeg dus geen zout toe aan het eten en geef je kind ook geen producten waar veel zout in zit. Houd dat in ieder geval vol totdat je kind twaalf maanden oud is, maar het liefst zo lang mogelijk. Ook in smeerkaas en gewone kaas zit te veel zout.
- Melk: de meest natuurlijke voeding voor je baby is borstvoeding. Wanneer dit niet lukt of je wilt dit niet, dan is kunstvoeding een goed alternatief, en vanaf zes maanden opvolgmelk. Wacht met het geven van gewone koemelk tot je kind twaalf maanden oud is. Gewone melk bevat te veel eiwitten en te weinig goede vetten. Dit is niet geschikt voor baby's.
- Honing: in honing kunnen sporen van bacteriën zitten waar jonge kinderen heel ziek van kunnen worden. Geef je kind dus geen honing voordat het twaalf maanden oud is.
- Leverworst: geef kinderen tot vier jaar geen (smeer)leverworst. Er zit namelijk veel vitamine A in. Te veel vitamine A kan schadelijk zijn voor de gezondheid van je kind.
- Vis: geef geen rauwe of voorverpakte gerookte vis. Hierin kunnen ziekmakende bacteriën zitten.

# DE ONDERDELEN

---





ongeveer 4 maanden vanaf het moment dat je kind gaat staan en langs de rand gaat lopen, tot het moment dat je kind los loopt. Maar het kan ook langer duren. De meeste kinderen kunnen rond 18 maanden los lopen.

De motorische ontwikkeling gaat tussen 1 en 4 jaar met sprongen vooruit. Kinderen krijgen hun lijf steeds meer onder controle.

Als je kind 3 jaar is leert je peuter steeds beter om complexe bewegingen te maken zoals rennen, springen, klimmen en klauteren en met voorwerpen omgaan.



### HOE KUN JE JE KIND HELPEN LOPEN?

- Je helpt je kind door het de **ruimte** te geven. Ziet je kind spannende dingen waar het nog niet bij kan, dan wordt je kind gestimuleerd om erheen te kruipen.
- Op een **gladde vloer** kan je kind beter op sokken met antislipnoppen of op zachte leren slofjes lopen.
- Op **vloerbedekking** loopt je kind lekker op blote voeten, want dan is er een betere grip op de vloer. Schoenen zijn pas nodig als je met je kind buiten gaat lopen.
- Je kind wil vast ook graag dingen voor zich uit duwen, zoals een loopkar of een poppenwagen.
- Rond 2 jaar kun je beginnen met het oefenen van het **traplopen**. Loop achter je kind aan naar boven. Je ziet dan wat je peuter doet. Loop voor je kind uit als je naar beneden gaat. Je kind kan ook eerst zittend (tree voor tree) de trap af schuiven of met de buik richting de trap.
- Leer je kind om aan de **brede kant** de trap op en af te gaan.
- Als kinderen eenmaal bij de **trapleuning** kunnen, is het verstandig om ze te leren om altijd met één hand de leuning vast te houden.



### VEILIG LEREN LOPEN

- Als je baby kruipend op onderzoek gaat is het belangrijk om stopcontacten op lage plekken te beveiligen.
- Ruim voorwerpen van de grond op, zodat je kind er niet over struikelt.
- Gebruik liever geen loopstoeltje. Je kind kan er snel mee vooruit en zo tegen een muur op botsen, van de trap vallen of opeens bij stopcontacten en het fornuis komen. De kans op ongelukken is dus groot. Bovendien leert je kind niet eerder lopen door het gebruik van een loopstoel. Er zijn zelfs aanwijzingen dat een loopstoel juist een negatief effect heeft op de motorische ontwikkeling.
- Installeer traphekjes voordat je kind kan kruipen. Je kunt je kind uitleggen dat een trap gevaarlijk kan zijn. Daarbij blijft het natuurlijk belangrijk om je peuter goed in de gaten te houden. Een goed traphekje maakt de trap voor peuters onbereikbaar, zodat ze er niet af

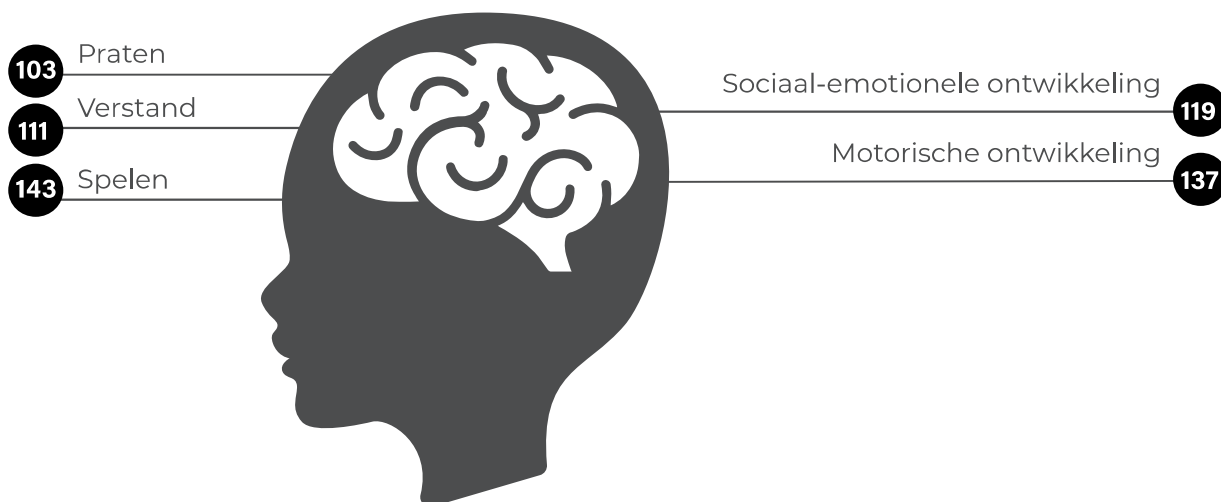


# ELEKTRISCHE BEDRADING

---

In de hersenen vinden belangrijke functies plaats zoals denken, voelen en de besturing van het lichaam (de motoriek). Het elektrische schema van de hersenfuncties is een ingewikkeld geheel en niet allemaal eenduidig te lokaliseren.

Dit deel van de handleiding gaat over de functies: praten (de spraak- en taalontwikkeling), leren (de cognitieve ontwikkeling), de motorische ontwikkeling en misschien wel het belangrijkste, de sociaal-emotionele ontwikkeling. Spelen is een essentiële stimulans in al deze ontwikkelingen.





Als je kind naar een beeldscherm kijkt, ziet het vooral dingen die direct opvallen en bewegen. Maar je kind gaat nu ook leren om op andere dingen te letten: het gaat meer details zien. Ook kan je kind moeilijkere verhalen volgen en gaat begrijpen hoe een spannende tv-serie in elkaar zit.

Op deze leeftijd zijn digitale prentenboeken en tv-programma's voor kinderen goed voor de ontwikkeling van je kind. De meeste kinderen vinden luisterboeken ook fijn, vooral als er muziek en liedjes in zitten. Ideaal voor in de auto. Door het volgen van de verhalen, leert je kind om zich te concentreren. Ook gaat je kind zich nu dingen afvragen. Je kind vindt het nog steeds leuk om het samen met jou als ouder de verhalen te beleven. Kijk samen met je kind en praat erover. Zo leert het steeds meer woorden. Je kunt bijvoorbeeld vragen stellen als: 'Wat gebeurde daar nou?' of 'Oh, vind jij dat ook zo zielig/verdrietig/grappig/oneerlijk... ?'

## **MEDIAGEBRUIK 6 – 9 JAAR**

Vanaf 6 jaar, als je kind leert lezen en schrijven, verandert de mediabehoefte van je kind. Je kind vindt het nu leuk om zelf iets te doen met media. Dat kan ook, want je kind gaat lezen en schrijven. Je kind kan zich nu ook al veel langer concentreren. Sommige kinderen kunnen al een uur lang hun aandacht ergens bij houden. Zoals het lezen van strips, luisteren naar een verhaal, een film kijken of een huis bouwen met lego. Veel kinderen zijn nu gemiddeld al twee uur per dag bezig met media. Ook lezen hoort daarbij. Ze besteden ongeveer 70 minuten aan tv en 30 minuten aan gamen.

Als je kind zelfstandiger wordt kiest het steeds vaker zelf naar welk tv-programma het kijkt, welke games het speelt en welke websites het bezoekt. Je kind ontwikkelt daarin zijn eigen smaak. Je kind vindt het nog steeds het leukste om 'samen' iets met media te doen, zoals tv-kijken, gamen of filmpjes opzoeken. Met jou of met opa en oma, maar ook steeds meer met vriendjes, broers en zussen.

De meeste kinderen van 6 tot 9 jaar:

- vinden humor aantrekkelijk. Grappige shows en komieken als Mr. Bean zijn favoriet. Je kind hoort graag moppen en vertelt ze door, ook 'schuine' moppen. Word niet al te boos: het zijn maar grappen. Laat het wel merken als je een mop te grof, discriminerend of seksistisch vindt.
- vinden series met geweld aantrekkelijk. Dat komt vooral doordat je kind op zoek is naar meer spanning en actie. Je kind is dol op helden en superhelden.

Kinderen van ongeveer 6 tot 8 jaar krijgen veel informatie van vrienden en vriendinnen uit hun omgeving en op school. Je kind wordt nu gevoeliger voor wat klasgenootjes vertellen over wat zij hebben gezien en welke games zij spelen. Jouw kind wil dat dan ook.



- Schrijf eens op wat je kind op een dag eet. Waarschijnlijk is dat meer dan je denkt. Eventueel kun je op de website van het Voedingscentrum bekijken of het voldoende is (vanaf 1 jaar).

## Geen groente of fruit lusten

### Mogelijke oorzaak

- Kinderen houden minder van bittere of wat zuurdere smaken.
- Kinderen moeten iets wel tien tot vijftien keer proeven voordat ze gewend zijn aan de smaak.

### Oplossing

- Geef het goede voorbeeld. Eet ook zelf voldoende groente en fruit (gevarieerd).
- Maak het 'gewoon' en schenk er niet te veel aandacht aan.
- Laat je kind van nieuwe smaken eerst maar een heel klein hapje mee-eten.
- Aardbeien, appels, peren, bananen en tomaten smaken heel goed op brood of op een beschuitje.
- Geef je kind ook eens rauwkost als tussendoortje: een stukje wortel, snoeptomaatjes, plakjes komkommer of reepjes paprika.
- Met een eenpansgerecht of lasagne kun je groenten raspen (bijvoorbeeld een hele courgette) en door de saus doen. Daar zie je bijna niets van terug.
- Er zijn speciale kookboeken voor kinderen, en op het internet zijn allerlei websites te vinden waar veel leuke recepten op staan.

## Ondergewicht

Er is sprake van ondergewicht als het gewicht van je kind fors lager is dan het gemiddelde gewicht van kinderen van dezelfde leeftijd met dezelfde lengte. Heeft je kind een te laag gewicht, dan hoeft dat niet te betekenen dat je kind ook ondervoed is. Als je kind goed eet en zich gezond voelt, hoeft een laag gewicht geen probleem te zijn. Als je kind langere tijd onvoldoende eet, voelt het zich misschien snel moe. Kinderen die langdurig te weinig eten, hebben weinig energie. Hun conditie gaat achteruit en hun weerstand neemt af. Als je kind langere tijd weinig eet kunnen er na een tijdje voedingstekorten ontstaan en kunnen de groei en ontwikkeling achterblijven. Ondervoeding kan gevaarlijk zijn voor de gezondheid van je kind.

### Mogelijke oorzaak

Ondergewicht kan verschillende oorzaken hebben. Behalve een ziekte of een eetprobleem kunnen er ook andere oorzaken zijn. Als je kind maaltijden overslaat, weinig lust en heel snel groeit is het belangrijk om dit in de gaten te houden.



# INDEX

## A

alcohol 135, 259  
angst 226, 229, 231, 233  
apart zetten 34

## B

bang 188, 229  
basisschool 114  
beugel 78  
bloedneus 208  
boosheid 214, 219, 220, 222  
borsten 91  
borstvoeding 52  
brutaal 214, 220  
buikligging 137

## C

complimenten geven 28  
consequent zijn 27  
consultatiebureau 176, 267  
corrigeren 33  
cyberlokken 254

## D

delen 123, 145, 242  
denken 111, 113, 117  
discriminatie 255, 256  
driftig 214  
drugs 260  
druk gedrag 217, 218  
duimen 205

## E

eenkennigheid 122, 226  
eigen willetje 123, 193, 212  
energiedrankjes 56  
eten 55, 193

## F

fietsen 83, 171  
fijne motoriek 87  
financieel verantwoordelijk 163  
fopspeen 205

## G

gamen 31, 157, 257  
gebit 75  
geld bijverdienen 162  
geweld 35, 169  
gewoontes 205  
gezellig eten 57, 193  
gokken 257

groei 178

grove motoriek 137

## H

hechting 21, 23, 120, 122  
hobby's stimuleren 39  
horen 73, 200

## I

identiteit 123, 129, 134, 238  
inleven 113, 123, 126, 129, 143,  
242  
intelligentie 111  
internet 151, 155, 157, 160, 253,  
254

## J

jaloers 244, 245  
jeugdgezondheidszorg 176, 267  
jeugdpuistjes 210

## K

kleedgeld 161  
kraamverzorgende 11, 15  
kruipen 79

## L

leren 111  
liegen 24, 225  
lopen 79, 138

## M

maagdevlies 98  
machtsstrijd 37  
masturbatie 93, 260  
mediaopvoeding 151  
menstruatie 92  
mobiele telefoon 156

## N

negeren 30

## O

onderhandelen 26, 38, 133, 224

## P

pesten 158, 248, 251, 252  
porno 94, 160, 260  
positief reageren 28, 36, 40,  
120, 124  
praten leren 103  
puberteit 48, 90, 91, 117, 120, 128,  
178

## R

regels opstellen 25, 38  
roken 14, 49, 169, 258

## S

seks 89, 254, 260  
Sinterklaas 25  
slapen 47, 185  
sociale media 151  
sparen 162  
spelen 143, 241, 243  
spijbelen 262  
sporten 140, 141  
stelen 263, 264  
straffen 32  
stress 23, 234, 235

## T

taalproblemen 103, 110  
tandarts 77, 177  
tanden 75  
televisie 151, 153

## V

vaccineren 176  
veilig vrijen 97  
verdriet 123, 126, 131, 239, 240  
verleggen 121, 227  
verliefdheid 96, 131  
verloskundige 11, 15  
vitamine D 13, 53, 56, 60  
vloeken 216  
voortgezet onderwijs 116  
vrienden 126, 129, 246, 247

## W

weerbaar 120, 236  
wiegendood 49

## Z

zaadlozing 91  
zakgeld 161  
zelfbeeld 31, 120, 128, 238  
zelfstandigheid 40, 134  
zelfvertrouwen 121, 130, 236  
zelfwaardering 120, 129  
zien 69  
zindelijkheid 65, 201  
zitten 138  
zwangerschap 11, 97  
zwemmen 85