



Hart voor Brabant

Wij maken
samen
gezond
gewoon

Naslagwerk kennisclips helder opvoeden

Hieronder vind je een overzicht van de tips die worden behandeld in de kennisclips Helder opvoeden. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je [lokale consultatiebureau](#).

Inhoud

De 7 opvoedtips	2
Tips voor websites	3
Tips voor video's en podcasts	3

De 7 opvoedtips

Toon warmte en betrokkenheid.

Laat je kind weten dat je van hem/haar houdt. Benoem dit af en toe eens.

Ga samen iets doen wat je kind leuk vindt. Denk aan een concert bezoeken, bioscoop, samen een ijsje halen etc. Denk hierbij ook aan de interesse van je kind, een event over bijvoorbeeld games.

Open vraag: Wat maakte het feestje zo leuk?

Open vraag: Wie gaan er nog meer naar dat festival?

Geef het goede voorbeeld.

Probeer niet te drinken of roken waar je kind bij is.

Als je wel drinkt zet dan niet de fles op tafel, maar schenk het in de keuken in een glas.

Geen spannende verhalen over vroeger toen je zelf dronk, rookte of drugs gebruikte.

Laat zien hoe je zelf 'nee' zegt als je iets krijgt aangeboden.

Ook als je zelf alcohol drinkt kun je voor je kind nog effectief regels stellen. Kinderen mogen nu eenmaal niet alles wat volwassenen mogen en dat is goed uit te leggen.

Praat met je kind

Praten met je kind betekent écht luisteren: neem je kind serieus en de gevoelens die zij ervaren

Praten met je kind betekent écht luisteren: Geef je kind de ruimte om te vertellen, vraag door vanuit nieuwsgierigheid en toon oprechte interesse.

Open vraag: wat vind jij van jongeren die alcohol drinken bij de sportclub?

open vraag: Wat zou je doen als iemand jouw een alcoholisch drankje zou aanbieden?

Hierbij kun je ook bespreken wanneer/ in welke situatie je kind het moeilijk zou vinden om het drankje af te slaan. Hoe komt dat? Wat heeft je kind nodig om zich hierin sterker te voelen? Het kan ook helpen om te bespreken wanneer iemand een 'echte vriend' is. Maakt het dan uit of je wel of geen alcohol drinkt?

Bedenk hierbij dat je kind zich in een onzekere periode in zijn leven bevindt en deze situaties lastig zijn.

Stel een grens

Duidelijke grens: Ik wil niet dat je alcohol drinkt voordat je 18 jaar bent

Uitleggen waarom: Alcohol drinken is voor jongeren extra ongezond

Gevolgen bespreken: Als jij wel alcohol drinkt wil ik met je praten over hoe dat zo gekomen is en hoe we samen kunnen zorgen dat het niet nog een keer gebeurt.

Compliment geven: wat goed dat je 'nee' hebt gezegd toen ze je een drankje wilden geven.

Zorg dat je genoeg weet

Jongeren zien hun ouders als een geloofwaardige bron van informatie. Daarom is het belangrijk dat je weet waar je actuele en betrouwbare informatie over middelengebruik kunt vinden. Dit helpt je om het gesprek aan te gaan en uit te leggen waarom je bepaalde grenzen stelt.

Herken signalen

Gebruikt mijn kind? Opeens ander gedrag of andere vrienden, slechtere prestaties op school of werk.

Slecht slapen, slecht eten, ziet er ongezond uit, problemen met geld...

Let op: één signaal is geen signaal, het kan ook iets anders betekenen dan problemen met middelen. Ga altijd met je kind in gesprek en benoem wat je opvalt en dat jij je zorgen maakt.

Praat met andere ouders

Zal ik jouw kind ook ophalen van dat feestje?

Zullen we afspreken dat onze kinderen om 12 uur thuis moeten zijn?

Welke regels heb jij met jouw kind afgesproken?

Ik wil ook niet dat mijn kind alcohol drinkt. Hoe kunnen we elkaar helpen?

Tips voor websites

- www.helderopvoeden.nl
- www.alcoholinfo.nl
- www.drugsinfo.nl
- www.rokeninfo.nl
- www.gameninfo.nl
- www.nix18.nl
- www.novadic-kentron.nl

Tips voor video's en podcasts

- [OKO-video: Afspraken maken met je kind \(met ondertiteling\) on Vimeo.](#)
- [wanneer & gelijkwaardigheid-1 Begin op tijd en praat er over - NL Subs on Vimeo](#)
- [Na de Limonade - Helderopvoeden.nl](#)