



TIPS VOOR OUDERS

JONGEREN EN PREVENTIE VAN ALCOHOL,
DRUGS, SOCIAL MEDIA, GAMEN EN GOKKEN



WWW.1NUL1.NL





INUL1 IS EEN TEAM VAN PREVENTIEWERKERS DIE JONGEREN MET EEN RISKANTE LEEFSTIJL OP HET GEBIED VAN ALCOHOL, DRUGS, SOCIAL MEDIA, GAMEN EN GOKKEN INFORMEERT EN ADVISEERT. DIT DOEN WE IN HEEL ZEELAND OP SCHOLEN, OP STRAAT, OP FESTIVALS EN IN JONGERENCENTRA. OOK GEVEN WIJ VOORLICHTING EN ADVIES AAN O.A. OUDERS EN PROFESSIONALS. DIT DOEN WE ONDER ANDERE VIA HOMEPARTY'S EN OUDERAVONDEN. KIJK VOOR DE MOGELIJKHEDEN OP WWW.INUL1.NL, BEL ONS OP 0113-267143 OF MAIL NAAR INFO@INUL1.NL.



UITPROBEREN HOORT ERBIJ

Experimenteren en rebelleren doet vrijwel iedere puber. Roken, stelen, stoer doen, heftige emoties, opstandigheid, drinken – jouw kind kan hiermee te maken krijgen. Dit is niet altijd makkelijk voor ouders. Echter horen deze zaken er wel bij. Hoe komt dit nu eigenlijk? Middels onderzoek is vastgesteld dat dit te maken heeft met het feit dat het puberbrein nog volop in ontwikkeling is. Dit loopt door tot tenminste het 25^e levensjaar. Tijdens de puberteit maken twee hersengebieden een cruciale ontwikkeling door:

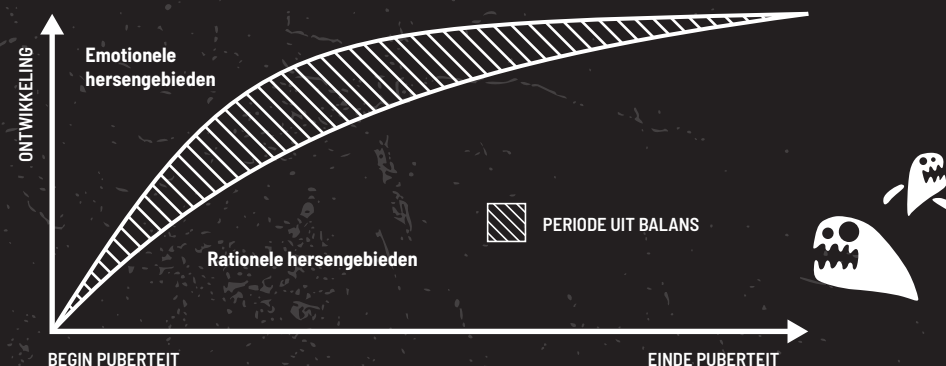
- de emotionele hersengebieden (verwerken van emoties en beloning)
- de rationale hersengebieden (plannen, redeneren, controleren van emoties)

Doordat deze twee hersengebieden zich in een ander tempo ontwikkelen, raakt de puber tijdelijk uit balans. De emotionele hersengebieden zijn hypergevoelig en de rationale hersengebieden zijn nog niet voldoende ontwikkeld om die emoties goed te kunnen controleren. (zie de afbeelding rechtsboven)

Emotie wint dus van verstand en dat is te zien in het gedrag van pubers, want pubers:

- voelen minder remmingen en zoeken risico's op
- kunnen hun emoties niet goed onder controle houden
- hebben moeite met plannen
- overzien de langetermijengevolgen van hun gedrag niet goed
- zijn op zoek naar acceptatie en daarvoor sterk beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten
- zijn gevoeliger voor positieve reacties (beloning) dan voor negatieve reacties (straf)

Kijk via deze QR-code een filmpje waarin toegelicht wordt waarom een puber eerder risico's neemt:



ALGEMENE TIPS

Als ouder heb je meer invloed op het gedrag van jouw kind dan je denkt. Zie onderstaande tips hoe je dit positief kan beïnvloeden.

- Geef het goede voorbeeld aan jouw kind. Je kan het beste géén verslavende middelen gebruiken in het bijzijn van jouw kind. Als je dit wel doet, houdt jezelf dan aan geldende grenzen; gebruik met mate. Ouders zijn vaak bang dat ze dan niet geloofwaardig zijn, echter kan je ook op deze manier het gedrag van jouw kind in de goede richting beïnvloeden.
- Specifiek voor alcohol; laat jouw kind thuis niet wennen of proeven – dit werkt averechts. Je kan dit beter uitstellen tot minimaal 18 jaar. Voor die tijd geef je met het thuis 'leren drinken' het signaal af dat je alcoholgebruik op deze leeftijd goed vindt. Dit geldt ook voor alcoholvrij of alcoholarm bier (zoals Radler of Jillz).
- Stel duidelijke regels op. Geen alcohol en niet roken onder de 18. Geen uitzonderingen, dus ook niet af en toe.
- Onderzoek toont aan dat kinderen en jongeren jouw mening over gebruik

belangrijk vinden en dus overnemen. Je hebt vaak als ouder veel meer invloed dan je denkt, doe daar jouw voordeel mee!

- Blijf op de hoogte van wat jouw kind doet. Toon interesse en begrip voor de dagelijkse dingen en activiteiten van jouw kind. Een veilige thuisomgeving, waarin een kind zichzelf kan zijn en niet steeds bekritiseerd wordt, is belangrijk. Zo heb je de meeste kans dat jouw kind vertelt wat hem of haar bezighoudt. Afspraken maken en regels stellen kan dan makkelijker gaan.
- Praat met andere ouders. Je kan met hen ervaringen uitwisselen; hoe pakken zij dingen aan, wat zijn hun regels, hoe maken zij dingen bespreekbaar. Vaak wordt duidelijk dat de veel voorkomende reactie van kinderen 'ja maar, iedereen mag het' niet klopt. Veel ouders denken genuanceerder. Ook kan je samen afspraken maken, bijvoorbeeld over regels en toezicht bij feestjes.

WEERBAARHEID VAN JE KIND VERGROTEN

Een weerbaar kind durft voor zichzelf op te komen en 'nee' te zeggen. Dus ook als jouw kind een sigaret of drankje aangeboden krijgt. Tips om de weerbaarheid van jouw kind te vergroten:

- Complimenteer jouw kind bij sociaal handig gedrag.
- Laat jouw kind zoveel mogelijk zelf nadenken en oplossen.
- Vertel jouw kind regelmatig waar het goed in is en geef regelmatig complimentjes.
- Stimuleer jouw kind om gevoelens uit te spreken.
- Vraag jouw kind naar zijn of haar mening.

Oefen een stevige houding met jouw kind: rechtop staan, schouders naar achteren, oogcontact maken, duidelijk en rustig praten. Laat zien wat het effect is van verschillende houdingen op anderen; bijvoorbeeld een agressieve of een onzekere houding.

HOE PRAAT IK HIEROVER MET MIJN KIND?

Veel ouders vinden het moeilijk om onderwerpen zoals alcohol, roken of blowen bespreekbaar te maken. Dat is begrijpelijk. Toch is het heel belangrijk dat wel te doen. Ondanks de nonchalante houding die pubers aannemen, vinden zij het vaak belangrijk wat hun ouders vinden. Volhouden en het uitspreken van bezorgdheid kan voor een jongere een teken zijn dat de ouder om hem of haar geeft. Het is belangrijk voor jongeren om feedback over hun gedrag te krijgen van mensen die om hen geven. Jongeren willen vaak niet met hun ouders praten over gebruik omdat ze bang zijn dat ze gestraft worden, veroordelingen of verwijten te horen krijgen of niet begrepen zullen worden. Probeer dat liever te vermijden. Praat mét je kind en niet alleen tégen je kind. Laat hem of haar zelf zijn zegje doen en luister naar je kind.



0113 26 71 43

info@1nul1.nl
Oostmolenweg 87-89, Kloetinge
Postbus 253, 4460 AR Goes



WWW.1NUL1.NL

1NUL1 is powered by Emergis preventie