

## Vragen, zorgen, twijfels? Betrouwbare informatie helpt.



[ggbzo.nl/mijn-kind](https://ggbzo.nl/mijn-kind)

Lees hier wat Jeugdgezondheidszorg kan betekenen voor jou en je puber.



[groetgids.nl](https://groetgids.nl)

Geeft je inzicht in de gezondheid en opvoeding van je kind. Van kindertijd tot en met puberteit.



[helderopvoeden.nl](https://helderopvoeden.nl)

Hoe ga je om met pubers en alle verleidingen die ze tegenkomen?

- Hoe werkt het puberbrein?
- Opvoedtips pubers
- Cursus praten met je kind
- Zelftest; welk type ouder ben jij?



# HELP JOUW PUBER OMGAAN MET VERLEIDINGEN

Opvoedtips voor ouders met pubers

Bel je liever? Wij zijn bereikbaar van maandag  
tot en met vrijdag van 8:30 – 17.00 op  
088 0031 414



[ggbzo.nl/mijnkind](https://ggbzo.nl/mijnkind)  
[@ggbzo](https://www.instagram.com/ggbzo)



Brabant-Zuidoost



De (overgang naar de) puberteit is een grote stap in de ontwikkeling van je kind. Het zorgt voor veranderingen op veel verschillende vlakken. Nieuwe vrienden, meer zelfstandigheid, maar ook nieuwe verleidingen. Veel jongeren gaan in hun puberteit experimenteren en op zoek naar hun grenzen. Ze gaan steeds meer de wereld verkennen, meer sociale media gebruiken en misschien meer gamen. Mogelijk komen ze in aanraking met tabak, alcohol, lachgas of drugs.

Hoe ga je hier als ouder mee om? Hoe bespreek je dit? Laat je je kind experimenteren of stel je grenzen? Je hebt als ouder een belangrijke rol, omdat je vaak meer invloed op je kinderen hebt dan je wellicht denkt. We geven je graag wat tips.

### Aandacht en betrokkenheid

Je hoeft als ouder niet alles te weten van je kind. Geheimen horen erbij. Maar het is wel belangrijk om te weten of het goed gaat met je kind en een beeld te hebben van waar het mee bezig is. Uithoren door middel van een vragenvuur werkt meestal niet zo goed. Toon oprechte interesse en laat voelen dat je kind altijd bij jou terecht kan. Geef complimenten, ook zomaar eens, zonder dat je kind daar iets voor heeft moeten doen.

### Plan vrije tijd

Kinderen vertonen minder risicovol gedrag als ze veel tijd doorbrengen met hun ouders. Dat versterkt de band. Bovendien gaan kinderen zich minder vervelen en gaan ze dus ook minder rondhangen. Help je kind bij het plannen van de vrije tijd, zoals sport, muziek, handvaardigheid of vrijwilligerswerk. Of help zoeken naar een leuke of interessante hobby.

### Communicatie met je kind

Kinderen leren een mening te ontwikkelen door over dingen te praten. Het gaat er hierbij niet om hoeveel er wordt gepraat, maar wel of het een goed gesprek is. Het is ook belangrijk om over lastige onderwerpen te praten zoals alcohol, drugs, gamen, seks. Bereid een lastig onderwerp voor en kies het juiste moment.

### Stel grenzen

Houd vast aan de normen en waarden die jij belangrijk vindt. Je puber vindt dit

misschien onzin, maar als je duidelijk laat zien waar jij voor staat, ben je betrouwbaar. Af en toe 'nee' zeggen is dus goed, ook al is 'ja' zeggen op korte termijn makkelijker.

### Bespreek consequenties

Onderhandel samen over regels en bespreek de consequenties van te voren met elkaar. Ze duren het liefst kort en hebben zoveel mogelijk te maken met de overtreding. Bijvoorbeeld het volgende weekend niet uit mogen, als je kind een keer 's avonds te laat thuis komt. Afspraak niet nagekomen? Bespreek ook eens waarom dat niet is gelukt.

### Zien drinken doet drinken

Geef als ouder zo veel mogelijk het goede voorbeeld. Kinderen leren namelijk door gedrag te kopiëren. Kinderen gaan eerder roken of drinken als hun ouders dat ook doen.

### Alcoholvrij, liever niet

Het is niet zo'n goed idee om een alcoholvrij drankje te geven aan je kind. Alcoholvrije drank kan ervoor zorgen dat je kind gewend raakt aan de smaak. Je kind kan dan positieve ideeën krijgen over bier of wijn. Daarmee wordt de overstap naar alcoholische drank gemakkelijker. Bovendien bevatten alcoholvrije dranken vaak toch nog een beetje alcohol. Er mag maximaal 0,1 procent alcohol in alcoholvrij bier zitten. Zelfs zo'n klein beetje alcohol is niet gezond voor kinderen.