

Mijn puber en alcohol

Weet u ook van NIX?

De zomer(vakantie) staat weer voor de deur. Een periode vol festivals, naar het strand gaan, een terrasje pakken en misschien wel op vakantie gaan. Juist in deze zomerperiode krijgt uw kind ook te maken met allerlei verleidingen, waaronder alcohol. Veel ouders worstelen nog met de leeftijdsgrens van 18 jaar en alcohol en opvoeden. Het is ook een lastig onderwerp. In dit artikel vindt u enkele tips.



Alcohol is schadelijk voor pubers

Er is veel bewijs dat het drinken van alcohol slecht is voor het brein van pubers dat nog minstens tot hun 24ste volop in ontwikkeling is. Daar komt bij dat als je jong begint en veel drinkt, de kans groter is dat je later verslaafd raakt aan alcohol. Het op jonge leeftijd drinken van alcohol levert niet alleen risico's op voor de toekomst. Pubers die drinken hebben minder controle over hun gedrag en belanden eerder in vervelende situaties zoals ongelukken, vechtpartijen en ongewenste seks.

Tips voor ouders

1. Stel duidelijke regels. De regel geen alcohol onder de 18 helpt!

Jongeren die regels meekrijgen van hun ouders, beginnen later met drinken en drinken ook minder. Maak geen uitzonderingen, dus ook niet af en toe.

2. Blijf betrokken bij uw kind en stel vragen.

Verdiep in wat uw kind te zeggen heeft en leg de gevaren en schadelijke gevolgen van alcoholgebruik uit en waarom de wetgeving er is. Focus op de kortetermijnrisico's.

3. Stimuleer positief gedrag.

Bedenk een beloning voor goed gedrag. Dit motiveert uw kind om de eerste keer alcohol te drinken, uit te stellen.

4. Leer uw kind om 'nee' te zeggen.

Zelfvertrouwen maakt het makkelijker om een drankje te weigeren onder druk van vrienden. Bereid lastige situaties samen voor en bedenk wat uw kind kan zeggen zodat het makkelijker wordt om in het 'echt' nee te zeggen.

5. Geef zelf het goede voorbeeld.

Dit heeft een positief effect op het gedrag van kinderen.

6. Praat met andere ouders.

En probeer ook afspraken met hen te maken, bijvoorbeeld over regels en toezicht bij feestjes. Ouders staan samen sterker!

Meer tips en informatie over alcohol en opvoeden vindt u op www.laatenietverzuipen.nl, www.uwkindenalcohol.nl en www.jmouders.nl.