

ALCOHOL, ROKEN EN OPVOEDING

UW KIND IN KLAS 2 VAN HET VOORTGEZET ONDERWIJS

Uw kind zit in de tweede klas van het voortgezet onderwijs. Steeds meer jongeren komen op deze leeftijd in aanraking met tabak of alcohol. Een op de vijf jongeren van 13 jaar heeft ooit gerookt en meer dan de helft van hen heeft ooit alcohol gedronken.

Opgroeïende jongeren hebben behoefte aan duidelijkheid en daar horen ook regels over alcohol en roken bij.



**DE GEZONDE SCHOOL
EN GENOTMIDDELEN**

“Mijn dochter heeft al wel eens gedronken en ook wel eens gerookt. Heeft praten dan nog wel zin?”

Moeder van Robin (14 jaar)

Ja. Ook dan is het verstandig erover te praten. U kunt uw dochter vragen waarom ze het doet. En uitleggen wat de risico's zijn. Het blijft belangrijk om duidelijk te zeggen dat u niet wilt dat uw kind drinkt of rookt.



Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

MEER INFORMATIE

www.hoepakjijdataan.nl
www.uwkindenalcohol.nl
www.uwkinderenroken.nl
www.pratenmetuwkind.nl
www.rokeninfo.nl
www.alcoholinfo.nl

COLOFON

Deze uitgave is tot stand gekomen met steun van het ministerie van VWS en maakt deel uit van het preventieprogramma De gezonde school en genotmiddelen. Kijk voor meer informatie op www.dgsg.nl.

Vormgeving: AlbertsKleve BNO

1^e druk juli 2014

RISICO'S

Als uw kind gaat drinken, kan dat risico's met zich meebrengen. Alcohol is schadelijk voor de ontwikkeling van de hersenen. Stel daarom het alcoholgebruik van uw kind zo lang mogelijk uit.

Roken is voor niemand goed, en zeker niet voor jongeren. De kans op verslaving is groter als je jong begint met roken, omdat de hersenen dan nog extra gevoelig zijn voor nicotine. En hoe vroeger jongeren beginnen met roken, hoe langer zij de schadelijke stoffen van de tabaksrook binnen krijgen.

STEL DE REGEL: NIET ROKEN EN DRINKEN TOT 18 JAAR



Het is belangrijk dat u als ouder regels stelt en duidelijk uw mening geeft over roken en drinken. Als ouders op tijd regels stellen, beginnen kinderen later met drinken en drinken ze minder en helpt u voorkomen dat ze gaan roken.

AFSPRAKEN MET ANDERE OUDERS

Het kan lastig zijn voor uw kind om niet te roken of te drinken. Vooral als hij of zij het gevoel heeft dat je er pas bij hoort als je meedoet. Het kan helpen om samen andere ouders dezelfde afspraken te maken over niet roken en drinken. Het is makkelijker om nee te zeggen als iedereen dezelfde afspraken heeft.

ZELFVERTROUWEN

U kunt als ouder helpen het zelfvertrouwen van uw kind te vergroten. Bijvoorbeeld door interesse te tonen en complimenten te geven. Een kind met zelfvertrouwen staat steviger in zijn schoenen, en kan voor zichzelf opkomen. Dat maakt het makkelijker om nee te zeggen tegen een sigaret of een drankje.