

Je kind en roken, drinken & drugsgebruik

Jij als ouder kunt invloed hebben op het roken, drinken en drugsgebruik van je kind. Daarbij zijn een aantal dingen heel belangrijk:

- Probeer te voorkomen dat je kind er aan begint.
- Praat erover met je kind, en wacht niet te lang! Zorg dat je in een goede sfeer met elkaar praat. Lukt het niet, kies dan een ander moment.
- Geef gerust je mening, je kind vindt jouw mening belangrijk. Al lijkt dat soms anders.
- Geef je kind ook de ruimte voor een eigen mening.
- Stel duidelijke regels. Uit onderzoek weten we dat kinderen minder experimenteren als ze van huis uit grenzen meekrijgen.
- Geef zelf het goede voorbeeld!

Roken

Roken wordt helaas heel snel een verslaving. Kinderen raken nog sneller verslaafd dan volwassenen. Rokers hebben meer kans op ernstige en dodelijke ziektes. Zoals kanker, longziekten en hart-en vaatziekten. Bij mensen die jong zijn begonnen met roken is die kans nog groter. Probeer dus te voorkomen dat je kind eraan begint.

Wil je tips voor een goed gesprek over roken? Kijk eens op www.uwkindenroken.nl. Ook www.stivoro.nl geeft veel informatie!

Drugs

Veel ouders weten weinig over de verschillende soorten drugs die er zijn. Ook de risico's zijn niet altijd bekend. Samenvattend kun je zeggen dat drugs de hersenen prikkelen. Daardoor ontstaan geestelijke en lichamelijke effecten. Die kunnen stimulerend zijn, verdovend of bewustzijnsveranderend.

Veel jongeren komen met drugs in aanraking. Je kunt als ouder daar je ogen niet voor sluiten. Om hier als ouder nuchter, maar goed geïnformeerd in te zijn, moet je weten waar je het over hebt. Kijk eens op www.drugsinfo.nl

Alcohol

Alcohol verstoort de ontwikkeling van de hersenen. Het kan invloed hebben op het karakter en gedrag van je kind. Prestaties kunnen omlaag gaan. Onder invloed van alcohol durven jongeren meer. Dat is gevaarlijk in het verkeer. Ook is er meer risico op onveilig rijden.

Als jongeren veel drinken in korte tijd kan zelfs een alcoholvergiftiging optreden.

Belangrijk is dat je als ouder weet dat regels stellen werkt! En ook, dat het niet verstandig is om je kind thuis alvast te 'leren' drinken. Je kunt hierover meer lezen op www.alcoholinfo.nl

Jouw belangrijke rol als ouder

Kortom, wees je als ouder bewust van de invloed die jij hebt op je kind! Al lijkt het alsof je kind alleen naar zijn vrienden luistert, jouw houding is heel belangrijk.

Wil je met iemand doorpraten? Loop dan eens binnen bij het CJG!