



Gezonde school

Frisse start

Als jongeren naar de brugklas gaan, krijgen ze te maken met veel veranderingen. Ze brengen meer tijd door met leeftijdsgenoten, worden vatbaarder voor de invloed van deze leeftijdsgenoten en hun houding ten opzichte van tabak, alcohol en drugs verandert.

Lesprogramma op school over roken, alcohol- en drugspreventie

De meeste leerlingen hebben aan het einde van het basisonderwijs nog een overwegend negatieve houding ten opzichte van roken, alcohol drinken en blowen. In de loop van de brugklas kan dit veranderen. Dit is de reden dat in de brugklas op SG de Dijk het preventieprogramma Frisse start gericht op roken, alcohol drinken en blowen wordt uitgevoerd. Frisse Start bestaat uit 4 lessen waarbij de leerling gebruik maakt van een werkboekje. In het lesprogramma wordt onder andere aandacht besteed aan normen & waarden en het maken van verstandige keuzes.

Hoe help ik mijn kind thuis

Opvoeden is leuk, maar niet altijd makkelijk. Een positieve manier van opvoeden is belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Positief opvoeden betekent bijvoorbeeld dat je aandacht hebt voor je kind en weet wat hij of zij graag doet. Ook praten met je kind en duidelijke grenzen stellen horen hierbij. Dit geldt voor opvoeden in het algemeen, maar ook als het gaat om roken, drinken en blowen.

Enkele tips

Besteed bij het opvoeden aandacht aan het leren nee zeggen

Je kunt als ouder helpen het zelfvertrouwen van je kind te vergroten. Bijvoorbeeld door je kind voldoende aandacht en complimentjes te geven. Een kind met zelfvertrouwen kan voor zichzelf opkomen. Dit maakt het makkelijker om nee te zeggen tegen een sigaret, een drankje of een joint.

Geef zelf het goede voorbeeld

Kinderen kijken naar volwassenen en doen hun gedrag na. Het is daarom belangrijk om in de opvoeding zelf het goede voorbeeld te geven. Mag je als ouder dan niet drinken of roken? Voor alcohol geldt het advies: drink zelf niet te veel en niet elke dag. Ook als je zelf (wel eens) rookt of blowt, is het belangrijk om dit niet te doen waar je kind bij is.

Weet wat je kind doet

Kinderen op de middelbare school worden zelfstandiger. Het kan voor ouders in de opvoeding minder makkelijk worden om precies te weten wat hun kind doet en met wie hij of zij omgaat. Door interesse te tonen en vragen te stellen, zal je kind makkelijker vertellen wat hem of haar bezighoudt. In het algemeen, maar ook als het gaat om roken, drinken of blowen.

Praat erover met andere ouders

Kinderen zeggen vaak 'ja maar, iedereen mag het, behalve ik'. Vaak blijkt dat dit niet waar is. Praat over het onderwerp opvoeden met andere ouders. Bijvoorbeeld op een ouderavond op school of tijdens de sportwedstrijd van je kind. Het kan prettig zijn om te horen wat andere ouders doen als hun kind het er niet mee eens is, of zich niet aan de regels houdt. Alle ouders hebben hun 'dingen' met kinderen en hebben daar ook vaak wel eens hulp bij gehad.

Meer informatie over genotmiddelen

- www.pratenmetuwkind.nl
- www.alcoholinfo.nl
- www.drugsinfo.nl
- www.rokeninfo.nl
- www.brijder.nl
- www.jouwggd.nl

Filmpjes van Trimbos

- Herken de signalen
- Begin op tijd en praat erover
- Zorg dat je kind genoeg weet

Informatie in de bijlagen

- Informatiefolder alcohol, roken en opvoeding, uw kind in klas 1 van het voorgezet onderwijs
- Informatiefolder hoe help ik mijn kind nee zeggen
- Digitaal blad NIX in samenwerking met Quest

Vragen?

- Heeft u nog vragen over genotmiddelen, gamen en gokken, dan kunt u vrijblijvend contact opnemen met Brijder Jeugd Preventie 088-3582260 of een mail sturen naar preventie@brijder.nl.
- Heeft u over bovenstaande informatie nog vragen of een andere vraag over opvoeden? Voor meer informatie kunt u vrijblijvend contact opnemen met Simone Tros, jeugdverpleegkundige en opvoedadviseur GGD Hollands Noorden 088-0100500 of een mail sturen naar stros@ggdhn.nl.