

FRISSE FEESTDAGEN MOOR JE PUBER

De feestdagen komen er weer aan. Meestal een gezellige tijd! Voor veel volwassenen een periode waarin er vaker een glas wijn of champagne wordt gedronken dan op andere dagen. En wellicht komt de vraag 'mag ik ook een glas?' van je puber ook net wat vaker. Hoe ga je in deze dagen om met je puber en alcohol? Je leest er hieronder meer over.

Do's en don'ts

Houd je aan de gemaakte afspraak van NIX18

Regels en afspraken werken wanneer je als ouder consequent bent. De gestelde regels en afspraken gelden dus ook tijdens de feestdagen. Consequent handelen als ouder zorgt ervoor dat je voorspelbaar, duidelijk en betrouwbaar bent voor je puber. Het maken van een uitzondering geeft het signaal af dat drank bij feesten hoort. Ook zijn pubers geneigd vaker deze uitzondering te maken.

Probeer zoveel mogelijk één lijn te trekken

Wanneer je puber bij een feest of een diner is, kan hij zich gemakkelijker aan de gemaakte afspraken houden wanneer deze ook gelden voor de andere aanwezige pubers. Praat vooraf met andere ouders over hun geldende regels met betrekking tot alcoholgebruik en trek zoveel mogelijk één lijn. Invloeden van groepsdruk en discussie, voorkom je hiermee tijdens het diner of feestje.

Praat tijdig over gebruik met je kind

Het is goed om regelmatig met je puber te praten over bijvoorbeeld alcoholgebruik. Ook als je denkt dat je kind er nog niet mee bezig is. Dit kan ineens anders zijn als vrienden interesse krijgen. Het is belangrijk om goed te luisteren naar je kind en om een goede uitleg te geven waarom je regels stelt. Tips om met je kind over moeilijke onderwerpen te praten, vind je op www.pratenmetuwkind.nl

Wees bewust van je eigen voorbeeld

Een cliché, maar waar. Als ouder ben je een voorbeeld voor je puber. Welke norm ten aanzien van alcoholgebruik geef jij je puber mee? Geef het goede voorbeeld. Wanneer je zelf drinkt, drink dan met mate. Vertel protesterende kinderen dat er een verschil is tussen volwassenen en jongeren in de groei.

Bied alternatieven

Er zijn genoeg frisse feestelijke cocktails. Superleuk om samen een paar recepten uit te proberen. Op www.pierrewind.nl/happydrinks vind je inspiratie. Welke vind jij het lekkerste?

Alcohol verstoort de ontwikkeling van de hersenen en de hormoonbalans wat invloed heeft op de ontwikkeling van botten en spieren.

Toename van het risico op een alcoholvergiftiging als jongeren in een korte tijd veel drinken en bij jongeren die regelmatig drinken, is de kans op verslaving op latere leeftijd groter.

Toename van ongelukken en agressie en meer kans op onveilige seks. Controle en reactievermogen verminderen en onder invloed van alcohol doen jongeren eerder dingen die ze zonder alcohol niet zouden doen.

School- en werkprestaties kunnen achteruitgaan. Na een avond veel drinken, werkt het geheugen slechter en wordt concentreren moeilijker.



In dit filmpje legt Hoogleraar Erik Schreuders legt uit wat er gebeurt in de hersenen van een puber.