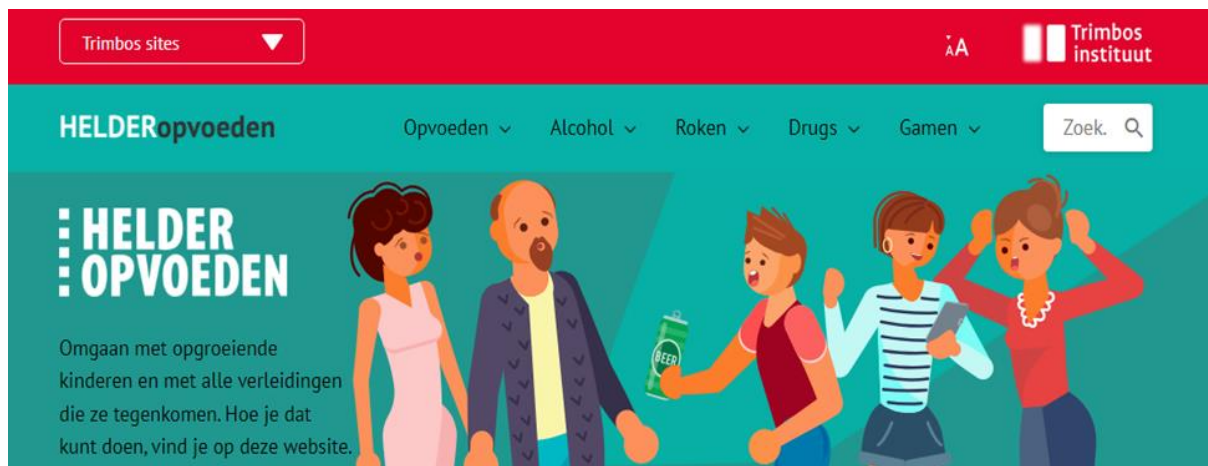


1. Website Helder Opvoeden

Opvoedtips voor ouders met pubers om in gesprek te gaan over alcohol, roken, drugs en gamen



De puberteit is vaak niet de makkelijkste tijd om ouder te zijn. Kinderen zijn vooral bezig met hun eigen grenzen ontdekken en lijken zich weinig aan te trekken van wat ouders zeggen. Veel ouders vragen zich soms radeloos af: 'is er eigenlijk nog wel iets wat tot ze doordringt..?' Het antwoord is ja, ook al geven pubers soms hele andere signalen af. Pubers morren, protesteren of vloeken misschien als hun ouders wat van ze willen. Maar ouders blijven een belangrijke invloed hebben.

De website helder opvoeden geeft een aantal tips. [Lees hier meer informatie over de tips](#)

1. Geef zelf het goede voorbeeld
2. Toon interesse in je kind
3. Zorg dat je genoeg weet over alcohol, drugs en tabak
4. Praat met je kind over alcohol, drugs en tabak
5. Maak duidelijke afspraken
6. Het goede voorbeeld geven
7. Meegroeien
8. Praten met andere ouders en school
9. Een puber moet het nut inzien van gedrag
10. Puberteit is maar een fase

Mogelijk ook interessant op de website Helder Opvoeden:

- Het Frisse start Magazine [Frisse Start Magazine | Editie 01 \(helderopschool.nl\)](#)
- [Hoe werkt het puberbrein? - Helderopvoeden.nl](#)
- Gratis Online cursus van 6 lessen van 15 minuten [Pratenmetuwkind - Startpagina - Helderopvoeden.nl](#)

Zorgen of vragen over je kind?

Het is altijd mogelijk een afspraak te maken met de jeugdverpleegkundige/ jeugdarts verbonden aan de school van je kind. De jeugdverpleegkundige/ jeugdarts kan vertellen wat normaal is, adviseren en met je meedenken over hulp als dat nodig blijkt te zijn.

Een afspraak maken kan via onze frontoffice op werkdagen tussen 8.30-12.30 en 13.00 -17.00 via 023 789177. [GGD Kennemerland afdeling Jeugdgezondheidszorg](#)