

Voorwoord

De inhoud van deze kopieermap wordt afgesloten met enkele tips voor oudere kinderen, nl.:

- (pre)-puber-1, blz. 188-189
- (pre)-puber-2, blz. 190-191
- seksuele opvoeding, blz. 192
- alcohol, blz. 193
- drugs, blz. 194
- regels bij oudere kinderen, blz. 195
- het mobieltje, blz. 196.
- de kinderlokker, blz. 197
- roken, 198.

Met behulp van de trefwoordenlijst van pagina 5 en 6 kunt u de voor u bruikbare brieven vinden.

Opgelet

In de brieven gaat het over opvoeden en onderwijs en daar achter zit een bepaald visie. Uw visie kan wel wat anders zijn. Daarom is belangrijk om te bekijken of u de inhoud van de voorlichtingsbrieven aan moet passen aan uw situatie.

Is dit alles?

In deze map bieden we bijna 200 pagina's hulpverleningsinhouden in het kader van de opvoedingsvoorlichting. We zijn van plan om hier t.z.t. aanvullingen bij te maken. U kunt bij Pravoo onderwerpen inleveren waarover we t.z.t. aanvullende brieven uit zullen geven. Stuur uw onderwerpen naar Pravoo: pravoo@tref.nl



tips voor
thuis
nr. 82

Titel: De (pre)-puber-1

Pagina('s): pagina 188-189

Inhoud: het omgaan met pubers

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-652025, fax: 0180-654450 (NL)
Slotheidsstraat 27, 291 PG Leekkerk

www.pravoo.com

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Als men anno 2004 een basisschool binnenstapt, is het opvallend dat veel kinderen in groep 7 en 8 er al uitzien als pubers en zich gedragen als pubers. Vooral in de wat meer stedelijke gebieden in Nederland is dat opvallend. Dat betekent dat veel ouders tegenwoordig ook al in de basisschoolleeftijd geconfronteerd worden met de puberteit of de pre-puberteit. Is de opvoeding tot 11/12 jaar al niet altijd even makkelijk, in de puberteit wordt pas echt een appèl gedaan op uw opvoedingsvaardigheid.

Voor veel ouders is het een nogal lastige levensfase. Het is echter niet zo dat men de puberteit in het algemeen als een moeilijke periode moet ervaren. In de meeste gevallen zal het erg meevallen. Hoe meer u uw best doet om uw puber te begrijpen, hoe leuker die periode is en dan zult u merken dat het allemaal erg meevalt.



De kenmerken

Kenmerkend voor de puberteit is dat er vier betekenisvolle basisprocessen plaats vinden, nl.:

- het fysieke en biologische ontwikkelingsproces: lichamelijk gebeurt er nogal wat met de puber. Ze krijgen lange armen en benen met de daarbijbehorende slungelachtigheid en onhandigheid. Aanvankelijk weten pubers zich geen raad met dat veranderende lichaam. Kenmerkend voor de lichamelijke ontwikkeling is ook de aanmaak van geslachtshormonen. Het gevolg daarvan is de andere stem, de toenemende haargroei, pukkels, opkomende borsten, menstruatie en verandering van de geslachtsdelen, hetgeen weer psychische gevolgen kan hebben zoals verwarring, onzekerheid en angst.
- het individuatieproces: hierbij gaat het om het ontdekken van wie je zelf bent. Pubers zijn op zoek naar hun eigen identiteit en zijn bezig om hun individualiteit te ontdekken en verder te ontwikkelen.
- het separatieproces: bij het ontdekken wie je zelf bent, speelt het afzetten en het je onderscheiden van anderen een grote rol. Dat losmaken en dat afzetten gebeurt vooral tegen de ouders.
- het identificatieproces: dat is het vereenzelvigen met leeftijdsgenoten en je dan aanpassen aan wat die leeftijdsgenoten doen en denken. Het identificeren met anderen moet u ook zien als het zoeken van steun bij elkaar in deze opwindende maar ook verwarrende periode.

Tips

1. *Bied een luisterend oor.* pubers uiten zich op allerlei manieren en hoewel het soms anders lijkt, willen ze zich wel graag naar u als ouder uiten. Waar ze vaak geen zin in hebben, zijn uw oordelen en meningen over hun uitingen, meningen en belevenissen. Als een puber wat zegt, hoeft u niet direct te reageren op alles wat ze zeggen. Vooral aan uw oordelen hebben ze niet zo'n behoefte. U mag zwijgen of reageren met: *oh ja* of: *goh*, zonder expliciet te beoordelen.
2. *Accepteren:* accepteer dat uw kind geheimpjes heeft en probeer niet alles te weten

Probeer begrip te tonen voor de puber op basis van deze vier betekenisvolle processen



te komen. Doe dat ik elk geval niet stiekem in de vorm van het doorsnuffelen van hun kamer en hun spullen. Accepteer ook dat uw kind gaat chatten met de kinderen waar het ook al de gehele dag mee op getrokken heeft. Veroordeel dat in elk geval niet, omdat het chatten een functie heeft in het kader van het identificatieproces.

3. *Met rust laten:* pubers kunnen met hun eigen gevoelens behoorlijk in de knoop zitten. Ze begrijpen vaak hun eigen gevoelens niet. Het is belangrijk dat u ze regelmatig tot rust laten komen en ze de gelegenheid geeft om zich op hun kamer terug te trekken.
4. *Begrip tonen:* respecteer de twijfels van de puber, lach de puber niet uit maar toon begrip voor zijn/haar gevoelens en emoties. Besef ook dat als kinderen zich koppig en opstandige tegen u gedragen dat meestal niet op u als persoon gericht is, maar besef dat ze bezig zijn hun eigen grenzen en mogelijkheden af te tasten.
5. *Onbevooroordeeld benaderen:* veel ouders hebben de neiging om in hun reactie op het gedrag van hun kind al een soort verklaring te uiten. Bijvoorbeeld als het kind te laat thuis komt, kunt u zeggen: „Je bent natuurlijk weer te lang bij je vriendin gebleven.” Het is echter mogelijk dat er een andere verklaring is voor het doen en laten en doen. Pubers hebben een erge hekel aan de vooringenomenheid van hun ouders. Het is daarom beter om ze vragend en zo open mogelijk te benaderen en dan ook te vragen waarom ze zo laat zijn. Op basis van de verklaring van uw kind kunt u dan bepalen of er nog een beoordeling nodig is.
6. *Steunen:* geef regelmatig complimenten en pluimpjes. Zo op het eerste oog lijkt het alsof uw complimentje het kind onverschillig laat. Toch stellen ze daar meer prijs op dan ze aan durven te geven of aan willen geven. Zeg dan ook regelmatig iets positiefs over wat ze doen of hoe ze eruit zien.
7. *Iets doen i.p.v. praten:* zoek ook naar een doe-activiteit. Als uw puber te veel met zichzelf bezig is, loopt u de kans dat u naast elkaar gaat leven. Bekijk wat uw puber graag doet en doe iets samen met hem/haar. Door dingen te doen, hoeft u niet direct te praten, maar hebt u toch contact met elkaar. Daarbij moet u denken aan sporten, winkelen, o.i.d.
8. *Stuur ik-boodschappen:* als een puber ongewenst gedrag vertoont, kunt u daar in de vorm van een jij-boodschap op reageren: „Jij gooit ook altijd je kleren” Beter is het sturen van een ik-boodschap. Die luidt: „Ik wil dat je je jas daar ophangt.”
9. *Duidelijk en consequent zijn:* pubers hebben de neiging regels te overtreden en over grenzen heen te gaan. Daar moet u begrip voor hebben. Ze moeten echter ook beseffen dat u nog steeds de baas bent. Dat betekent dat u niet mag stoppen met het opgeven van uw gezag. Als een puber een regel overtreedt door iets te doen dat niet mag, dan moet de puber daar ook de consequenties van ervaren. Dat kunt u doen door te straffen. Vooral huisarrest is een geschikte straf om het kind te leren wat de consequenties zijn van het grensovertredende gedrag. Het begrip voor de puber kan natuurlijk niet resulteren in het feit dat de puber bepaalt wat er gebeurt. Dan is er wat mis met de gezagsverhoudingen.
10. *Blijf in gesprek:* probeer in elk geval met uw kind in gesprek te blijven. Soms lopen de gemoederen zo hoog op dat u een gesprek beter even kunt laten liggen, maar als u de situatie serieus neemt is het belangrijk op een rustig moment het gesprek over het gebeurde aan te gaan. Ga die verhelderende, helpende en soms confronterende gesprekken dus niet uit de weg.

Verder lezen

Er zijn niet echt veel geschikte opvoedingsboeken over pubers. Een van de weinige geschikte boeken is het boek *Pubers* van Elisabeth Tettero, uitgegeven bij Boom in Meppel. Daarnaast er nog een voorlichtingsbrief m.b.t. de (pre)puber, nl. op pagina 190 en 191.



tips voor
thuis
nr. 83

Titel: De (pre-puber)-2

Pagina('s): pagina 190-191

Inhoud: het omgaan met pubers

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662099, fax: 0180-664430 (NL)
Stoependstraat 27, 2941 PG Lekkerkerk

www.pravoo.com

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Deze brief is het vervolg op een andere brief over het omgaan met pubers. In deze brief gaan we verder met het aangeven van tips en het geven van de grenzen aan de puber.

De tips

1. Probeer op de hoogte te blijven van de leefwereld van de puber. Pubers hebben een eigen cultuur van muziek, film, tv-programma's en kleding. Kijk zo nu en dan met uw kind mee naar tv-programma's om te bekijken waar uw kind mee geconfronteerd wordt. Geef daar dan niet onmiddellijk een oordeel over, maar benader het vanuit het tonen van interesse. Kinderen hebben er een erge hekel aan als u hun geliefde programma becommentarieert of afkraakt.
2. Geef uw kind de ruimte om zijn vrienden en vriendinnen te ontmoeten en thuis te ontvangen. Ga daar dan niet steeds sociaal leuk bij zitten doen. Meng u ook niet te veel in de gesprekken die u kind heeft met anderen.
3. Bekijk of u rekening kunt houden met de wens van de puber. Soms hebben pubers andere plannen en wensen dan hun ouders. Meestal komt u daar in de vorm van overleg wel uit. Het kan ook voorkomen dat uw contacten op bepaalde momenten wat explosief zijn en dat u ook niet genegen bent om naar de puber te luisteren en de misschien wel redelijke verlangens van de puber te honoreren. U geeft dan aan dat u geen zin in overleg hebt en dat er maar moet gebeuren wat u wilt. Zo'n houding kan van uw kant begrijpelijk zijn, maar de puber zal er moeite mee hebben als u niet genegen bent om naar zijn wensen te luisteren en er de redelijkheid van in te zien. Soms werkt de om-en-om-methode ook wel. De ene keer krijgen de ouders de zin en de andere keer doet u wat de puber graag wil.
4. Probeer zo consequent mogelijk te zijn. Pubers merken het als u dat niet kunt. Ze merken dan ze met gezeur wat kunnen bereiken en dat u dan overstag gaat en toegeeft. Laat uw kind merken dat ja, ja is en nee, nee.
5. Probeer discussies niet eindeloos te laten duren. Pubers hanteren soms heel handige discussietechnieken. Ze proberen met felle woordenwisselingen de oorzaak van problemen in uw schoenen te schuiven. Een andere discussietechniek van pubers is het hanteren van de uitspraak: „Ik doe toch nooit iets goed.” Daarmee proberen ze van het hoofdonderwerp af te komen. In dat kader past ook de uitspraak van de puber tegen een ouder: „Jij moet niet zo boos worden.” Pubers hanteren dat vaak onterecht als u aangeeft iets niet leuk te vinden of iets te verbeiden. Op die manier maken ze u waarschijnlijk wel boos en is het hoofdonderwerp weer even uit het zicht. Het is belangrijk om daar op te letten en de verantwoordelijkheid weer bij het kind zelf te leggen. Dat betekent dat u moet voorkomen dat discussie-inhouden zich herhalen en eindeloos gaan duren en u uit moedeloosheid maar opgeeft en toegeeft. Probeer greep te houden op de discussie en deze ook op tijd te stoppen. Geef aan dat het kind er nog voor de laatste keer iets over mag zeggen of op u mag reageren en dat u dan (ook echt) stopt.
6. Hoewel het overdreven lijkt, is het belangrijk om belangrijke afspraken op te schrijven. Als u dat niet doet zal uw kind regelmatig aangeven dat er niets is afgesproken



*Let op bij
discussies*



of dat het anders is afgesproken. Maak een afsprakenlijstje en haal dat er bij twijfels bij. Ga over die afspraken niet meer in discussie, maar wijs het kind op het afsprakenlijstje.

7. Als kinderen een jaar of 11/12 zijn kunt u ook uw waarden normen duidelijk maken. U kunt kan dan woorden gebruiken als respect en verantwoordelijkheid. Hanteer die begrippen en verduidelijk ze en laat ze een rol spelen in de opvoeding van de puber.
8. Laat ook zien dat u uw puber vertrouwt. Dat betekent dat u niet alles controleert, niet steeds het boodschappengeld natelt en niet steeds vraagt of het kind daar wel of niet is geweest. Door kinderen te vertrouwen, leren ze ook verantwoordelijkheden te dragen.
9. Help uw puber ook bij het nemen van beslissingen. Het gaat nog om jonge kinderen die nog niet alle consequenties van hun keuzes kunnen overzien. Ze hebben iemand nodig die hen helpt bij het nemen van beslissingen. Bovendien bent u, als een beslissing verkeerd uitvalt, uiteindelijk de verantwoordelijke.
10. Schakel op tijd hulp in bij problemen met uw kind. Informeer bij de school naar hulpverleningsmogelijkheden t.a.v. problemen met (pre)pubers

Grenzen

In het voorafgaande werd er uitgegaan van het begrip voor de puber. U hoeft uzelf echter ook niet voor uw kind op te offeren en weg te cijferen. U mag ook uzelf zijn en u moet zich realiseren dat u tot het achttiende jaar de plicht hebt om uw kind op te voeden. Dat betekent dat u soms ook grenzen moet stellen. Dat wil zeggen:

Ouders hebben ook rechten

-dat u niet uw huiskamer uit hoeft te vluchten als uw kind een vriendje of vriendinnetje mee naar huis neemt.

-dat u van uw kind mag eisen dat het zich aan de gewone huisregels houdt zoals de was in wasmand doen, gewoon eten wat de pot schaft, de fiets binnen zetten, de verplichte klusjes thuis doen, op de aangegeven tijd thuis zijn, aangeven waar het kind is geweest, etc.

-dat u de baas moet blijven. U mag dus dingen verbieden en straffen bij het overtreden van de regels. Durf de baas te zijn. Hoe zwakker uw gezag is, des te meer zullen kinderen proberen de regels te overtreden. Ze moeten weten dat u durft in te grijpen. Dat betekent dat u uw puber ook niet overal over mee hoeft te laten praten. U mag ook dingen zelf beslissen en die beslissingen aan uw kind meedelen. Kinderen moeten beseffen dat u naar hen luistert, maar dat ze niet meebeslissen. U bent degene die de beslissing neemt. Het is wel belangrijk dat u bij uw beslissingen redelijk blijft en ook uw begrip laat zien voor de ontwikkelende puber.

-dat u zich ook realiseert dat u verantwoordelijk bent voor de puber. Soms denken pubers dat ze het allemaal wel zelf kunnen, maar als u denkt dat de risico's te groot zijn, bepaalt u dat het wel of niet doorgaat.

-dat als u uw kind moet straffen u dat dan niet doet waar alle andere gezinsleden bij zijn. Ga met uw kind naar een andere kamer en bespreek het gebeurde en de straf. Laat het kind niet afgaan ten overstaan van anderen.

In het verder zeer zinvolle opvoedingsboekje *Omgaan met pubers* van Tino van Grimhuijzen lezen we dat u uw kinderen niet mag verbieden met bepaalde vrienden of vriendinnen om te gaan. Dat advies nemen we niet over. Vriendinnen en vrienden hebben een zeer bepalende invloed op het gedrag van uw kind en u hebt de verantwoordelijkheid om de omgang met aantoonbare slechte vrienden of vriendinnen te verbieden zoals u uw kind ook verbiedt om ergens naar toe te gaan of om alcohol te drinken of drugs te gebruiken.

Verder lezen

Zie verder het boekje *Omgaan met pubers* van Tino van Grimhuijzen, uitgegeven bij Ad. Donker in Rotterdam.



tips voor
thuis
nr. 84

Titel: Seksuele opvoeding

Pagina('s): pagina 192

Inhoud: tips op het gebied van de seksuele opvoeding

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662090, fax: 0180-664450 (NL)
Slobeendstraat 27, 2541 PC Leekkerk

*Seksuele
opvoeding
i.p.v.
seksuele
voorlichting*

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Vroeger gingen de ouders er bij de seksuele opvoeding echt voor zitten. De kinderen dachten dan: „Nu gaat het gebeuren.”

Tegenwoordig denken we daar wat anders over en is de visie m.b.t. de seksuele voorlichting dat het eigenlijk meer seksuele opvoeding moet zijn.

Seksuele voorlichting is een eenmalige activiteit waarbij HET verteld wordt en seksuele opvoeding is een meer natuurlijk proces waarbij geleidelijk de diverse aspecten van de seksualiteit aan de orde komen tijdens spontane activiteiten en voorvallen.

Een belangrijke rol wordt gespeeld door de vragen die het kind zelf stelt of de seksueel gekleurde opmerkingen die kinderen zelf maken.

Het is belangrijk om die seksueel getinte uitspraken, vragen en handelingen te signaleren en daar bij aan te sluiten.

Voorals de tv heeft tegenwoordig vaak een seksuele toon. Er is veel sex te zien in reclame, gesprekken, series en grapjes, etc. Ook kan het voorkomen dat u merkt dat uw kind seksuele spelletjes speelt of in de nabijheid van anderen aan zijn of haar geslachtsdelen zit.

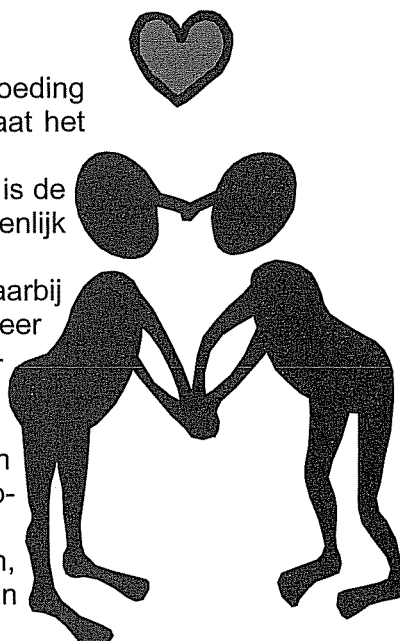
Rond het vierde jaar beginnen bij kinderen schaamtegevoelens en scheppen sommige kinderen vreugde in het roepen van 'vieze' woorden. Het is belangrijk dat u zich realiseert dat veel activiteiten die met geslachtsdelen te maken hebben bij jonge kinderen meer te maken hebben met nieuwsgierigheid dan met seksualiteit.

Rond het 11e en 12 jaar wordt dat anders en krijgen deze activiteiten ook een echte seksuele lading. Bij jonge kinderen is het belangrijk antwoorden te geven die niet verder gaan dan de vragen die ze stellen. Bij kinderen in groep 7 of 8, is het wel belangrijk om tijdens die spontane gesprekken er voor te zorgen dat ze wel precies weten hoe het zit. Daarbij is de seksuele opvoeding tussen de bedrijven door het meest ideaal.

Een zinvolle benadering kan ook zijn om uw kind vragen te stellen om te kijken wat uw kind er van weet. Meestal stellen kinderen vragen en geven ouders antwoord, maar andersom kunt u er achter komen wat uw kind weet zodat u daar precies bij aan kunt sluiten.

Mogelijke onderwerpen zijn:

- bevruchting/voortplanting
- geboorte
- lichamelijk contact
- vrijen
- schaamtegevoel
- verliefdheid
- voorbehoedsmiddelen
- seksuele voorkeur
- nee zeggen
- seksueel gedrag
- seks en media.





Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Op 29 juni meldde het actualiteitenprogramma Nova dat 7 op de 10 twaalfjarige scholieren al alcohol gedronken heeft.

In 1999 was dat 38% en in 2004 is het dus 70%. Dat betekent dat er een enorme toename is van alcoholgebruik en dat het op steeds jongere leeftijd wordt gebruikt.

Instituten die zich bezighouden met alcoholisme stellen dat ouders zich veel meer zorgen zouden moeten maken. De ouders brengen hun kinderen op veel te jonge leeftijd in aanraking met alcohol.

Uit het onderzoek blijkt dat er dus bij basisschoolkinderen alcoholgebruik voorkomt. Soms mogen kinderen van 11 of 12 jaar thuis al wat van hun ouders drinken of ze krijgen in een clublokaal alcohol.

In deze brief willen we een positie innemen m.b.t. alcoholgebruik door elf- en twaalfjarigen. Die visie is om dat niet toe te staan tijdens de basisschoolleeftijd.

De reden daarvoor is dat als 11/12-jarigen al alcohol drinken er een kans is op excessief gebruik van alcohol als ze 15/16 jaar zijn. Immers wat vroeger gebeurde als je ongeveer 15/16 jaar was, heb je nu al eerder meegemaakt en dat wil zeggen dat het alleen nog maar meer en erger kan. Da laatste is ook de reden waarom we op een eindfeest van groep 8 geen alcohol schenken. Er zijn basisscholen waar dat wel gebeurt.

Leg uw kind thuis ook uit waarom u niet wilt dat het op deze jonge leeftijd al alcohol drinkt. Wijs op het gezondheidsaspecten, het verslavende aspect, het kostenaspect, het gevaar voor ongelukken, etc.

Thuis moet het dus duidelijk zijn en moet u uw kind aangeven dat het op 11- en 12-jarige leeftijd geen alcohol krijgt.

Na die leeftijd is het belangrijk om uw kind onder toezicht thuis alcoholische dranken te geven, als het daar om vraagt. Op die manier kunt u uw kind thuis leren drinken.

Het spreekt vanzelf dat u dat alcoholgebruik van uw voortgezet-onderwijskind moet quoteren. Het kind moet duidelijk te horen krijgen hoeveel van wat het mag drinken.

*Geen
alcohol
aanbieden
tot 12 jaar!*



tips voor
thuis
nr. 85

Titel: Drugs

Pagina('s): pagina 194

Inhoud: drugsvoorlichting

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk

begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662099, fax: 0180-654490 (NU)
Sloedeendstraat 27, 2941 PG Lekkerkerk

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Voorlichten Drugsgebruik kom je bij basisschoolkinderen nog nauwelijks tegen. Dat betekent niet dat het een onderwerp is waar u nog geen aandacht aan hoeft te besteden. Het is belangrijk om thuis ook aan drugspreventie te doen.

In de media komt het onderwerp vaak aan de orde. Kinderen kennen het van het jeugdjournaal en kinderen in

de steden komen er op straat ook wel mee in aanraking. Het is dan ook belangrijk dat u het er thuis over hebt. U vertelt uw kind op welke manieren mensen drugs gebruiken. (ruiken, slikken, snuiven en spuiten).

Leg uw kind uit wat de grote nadelen van drugsgebruik zijn, nl.:

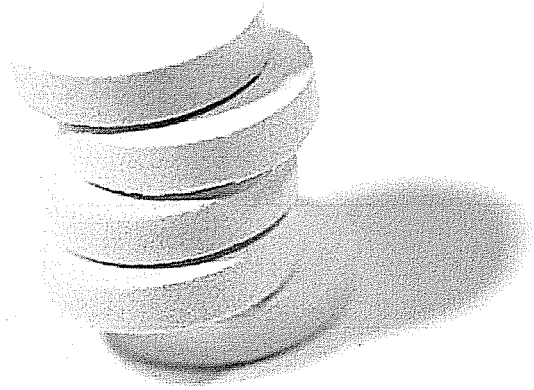
- het verslavende aspect
- het gezondheidsaspect
- het kostenaspect
- het aspect dat je veel andere dingen niet meer goed kunt doen omdat je hersenen worden aangetast
- het aspect van het veranderen van je persoonlijkheid en karakter

Voorlichting geven is dus belangrijk. Bij de seksuele opvoeding doet u dat ook. Bij het omgaan met genotsmiddelen is het ook belangrijk om kinderen daarin op te voeden en hen te wijzen op de gevaren.

Wijs uw kind er ook op hoe ze er in de toekomst mee te maken kunnen krijgen omdat het wordt aangeboden op feestjes en het ook op diverse plaatsen te koop wordt aangeboden. Wijs uw kind er duidelijk op dat ze nee moeten zeggen tegen die aanbiedingen. Vertel ook de gevaren van pillen die iets anders kunnen bevatten dan wordt gesuggereerd en dat je daar vreselijk ziek van kunt worden.

Ook het verschijnsel van de coffeeshop kunt u bespreken en het door velen als onschuldig aangeduide blowen. Wijs uw kind er ook op dat blowen ook zeer ongezond is en verslavend kan zijn en zelfs je karakter kan veranderen.

Geef in elk geval aan dat het belangrijk is ook nooit spuiten en pillen van straat op te pakken omdat het aanraken van die spullen erg gevaarlijk kan zijn. Wijs uw kind erop wat het eindstation van drugsverslaving is, nl. het opgeven van het gewone leven en het verzanden in criminaliteit.





Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Kenmerkend voor kinderen in groep 7 en 8 is dat ze de grenzen op gaan zoeken van wat wel en niet mag. Dat is ook een logische component van het (pre-)puber zijn. Dat wil zeggen dat het in deze periode belangrijk is om te laten zien dat er wel regels zijn en dat u vindt dat uw kind zich daaraan moet houden.

Van de handhaving van de snelheid op autowegen is bekend dat als er m.b.t. de aangegeven snelheid geen sancties worden geheven bij overtreding, weinig mensen zich aan die regels houden. Na de controlerende politieauto kregen we de radarcontrole en de flitspalen en sinds kort ook de trajectcontrole.

*Zonder
sancties
werken de
regels niet*

Die trajectcontrole heeft een 100% pakkans en blijkt dan ook effectief te zijn. Veel ouders denken dat ze met praten hun kinderen wel aan de regels kunnen laten houden. Voor veel kinderen werkt dat ook wel.

De vraag is waarom het de overheid niet lukt om zonder sancties de maximum snelheid te handhaven en wij denken dat het ons als opvoeder wel lukt om kinderen zonder sancties zich aan de regels te laten houden.

Kinderen zijn onderling erg verschillend in het overtreden van de regels en dat betekent dat u, net als bij een begripvolle en rustige politieagent, eerst probeert om via gesprekken en overreding uw kind te leren zich aan de regels te houden.

Als dat niet lukt moet u toch sancties uitvoeren door uw kind te straffen. Zorg er in de eerste plaats voor dat de regels en afspraken duidelijk zijn. Kinderen zijn handig in het aangeven dat het allemaal niet zo duidelijk was en ook niet zo duidelijk is afgesproken.

Noteer die regel dan ook op een kaart. Daarbij gaat het over regels m.b.t. hoe je thuis met de spullen omgaat, regels over tijdstippen, regels over waar het kind wel en niet mag komen, regel over zakgeld, etc.

Pas in elk geval de techniek van het herinneren toe door uw kind regelmatig even te herinneren aan de regels. Vraag uw kind dan ook naar de regels: „Wat moet je ook al weer doen bij?”

Daarnaast moet u volstrekt duidelijk zijn wat er gebeurt bij het overtreden van de regels. Het meest effectief is het kamer- of huisarrest of de restrictie dat als het kind een keer een kwartier te laat is, het de volgende keer een kwartier eerder dan de normale tijd binnen moet zijn.

Leer kinderen zo met regels om te gaan en ook de consequenties te aanvaarden bij het overtreden van de regels.





tips voor
thuis
nr. 85

Titel: Het mobieltje

Pagina('s): pagina 196

Inhoud: mobieltjes op school en thuis

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk
begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662099, fax: 0180-664450 (NL)
Slobeendstraat 27, 2841 PC Lekkerkerk

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

*De ruis van
het mobiel-
tje*

Uit onderzoek blijkt dat de helft van de kinderen onder de dertien jaar een mobieltje heeft.

Op het jeugdjournaal was een leerkracht te zien die een kind dat zijn 12e verjaardag vierde vroeg: „En wat heb je gekregen op je verjaardag?”

Het kind antwoordde met: „Een mobieltje, natuurlijk!”

Het krijgen van zo'n telefoontje schijnt een vanzelfsprekendheid te zijn op die leeftijd.

Veel kinderen sms-en er mee of doen er spelletjes mee. Ze kunnen er bovendien in noodgeval- len hun ouders mee bellen of door hun ouders gebeld worden. Tot zover is er dus weinig mis met een mobieltje.

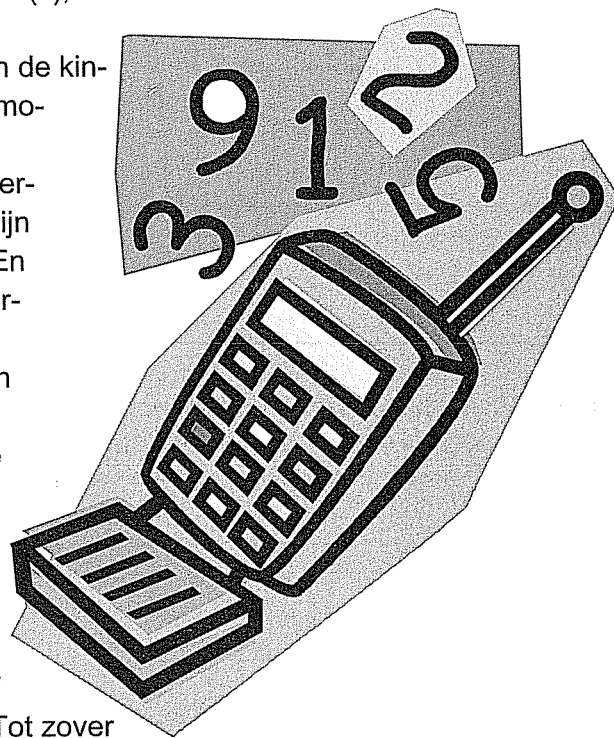
Of school staan we echter niet toe dat kinderen een mobieltje meenemen. We gaan zelfs zo ver dat ze het in moet leveren en wij u op zullen bellen er voor te zorgen dat uw kind morgen het telefoontje thuis laat.

Naast de vele nuttige functies van een mobieltje hebben ze ook grote nadelen. Op school zorgt een mobieltje voor RUIS. Ruis is iets dat de kinderen afleidt van waar ze voor komen. Ze concentreren zich meer op het telefoontje dan op wat er op school geleerd kan worden. Kinderen die een telefoontje bij zich hebben, stop- pen een deel van hun concentratie in dat telefoontje. Net zoals van het bellen in de auto bekend is dat het de concentratie voor het rijden vermindert, is dat ook zo met de concentratie voor de schoolvakken. De concentratie op school vermindert er door. Kinderen met een telefoontje willen dat constant zien of voelen en zijn veel bezig met de vraag; waar is hij?

Bovendien vragen ze zich regelmatig af of er al weer een nieuw sms-je binnen is en als dat het geval is moeten ze dat ook meteen bekijken en er ook direct op re- ageren.

Daarnaast vallen die dingen ook regelmatig of ze zijn ze kwijt of anderen bescha- digen ze. Kortom allemaal ruis die we niet accepteren omdat dat slecht is voor de leerresultaten van uw kind. We hopen dan ook dat u eveneens een bijdrage levert om er voor te zorgen dat het mobieltje gewoon thuis blijft.

Mobieltjes hebben nog een nadeel en dat zijn de belkosten die er mee gepaard gaan. Veel kinderen geven aan dat ze weten dat bellen duur is, maar ze geven ook aan dat dat door hun ouders wordt betaald. Het is belangrijk dat u uw kind een telefoontje geeft van een prepaid-versie en daarbij duidelijk aangeeft dat u bijv. per half jaar een kaart betaalt van een bepaald bedrag om uw kind te leren om met die mogelijkheden en grenzen om te gaan.





Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

In Nederland zijn via de media diverse gevallen bekend geworden van kinderlokkerij, kinderonvervoering, kindermishandeling en kindermisbruik. Als het daarbij gaat om familie spreekt men in bepaalde gevallen van incest. Ook de lokker die langs de school rijdt of op stille weggetjes kinderen aanspreekt en kindermisbruik probeert uit te voeren is bij veel kinderen in groep 7 en 8 bekend.

De vraag is: moet je het daar met je kinderen over hebben of niet. Maak je ze niet bang als je het daar voor waarschuwt?

In deze brief stellen we voor om het daar met kinderen in de midden- en bovenbouwleeftijd toch wel over te hebben. Dat kunt u doen als er zich weer zo'n geval heeft voorgedaan en de kinderen dat ter ore is gekomen, maar het is ook belangrijk om het ter preventie te bespreken.

Op een rustig moment moet u dat gewoon aan de orde stellen. U vertelt dat het (vooral) zieke mannen zijn die kinderen lokken om dingen met die kinderen te doen die niet mogen. U kunt dan zelf bepalen hoe ver u gaat met het exact uitzetten van wat ze dan doen met de kinderen.

Daarna is het belangrijk om aan de weerbaarheid van uw kind te werken. Daarbij gaat het er om dat u uw kind leert om nooit zomaar met vreemde mensen mee te gaan. Een gevaar daarbij is dat je als volwassene niet meer de weg aan een kind kunt vragen. U kunt uw kind uitleggen dat erg bepalend is of het kind alleen is (of met nog een ander kind) is of dat er nog veel andere kinderen bij zijn.

Kinderlokkers slaan vooral toe op stille weggetjes als het kind alleen is of met een vriendje. Dat wil zeggen dat u moet proberen om uw kind uit te leggen dat de situaties waarin het kind alleen is of met nog een enkel ander kind de gevaarlijkste momenten zijn.

In eerste instantie moet u uw kind aansporen in die situaties helemaal niet te reageren op een volwassene die iets vraagt. Gewoon flink doorlopen of door fietsen is belangrijk of indien mogelijk veel harder doorlopen en veel harder fietsen. U mag uw kind ook aansporen dan heel hard te schreeuwen om de aandacht van andere mensen te krijgen.

Belangrijk is dat u uw kind alert maakt voor dit soort vervelende situaties die tot drama's kunnen leiden. Daarbij moet u uw kind er op wijzen dat het niet altijd mannen of vrouwen zijn die er als een misdadiger uitzien, maar dat het ook aardig uitziende en soms wat oudere mannen kunnen zijn die vooral vriendelijk praten, zielig praten, je vriendelijk iets vragen of je iets willen geven.

Het is belangrijk dat uw kind niet de gehele dag schichtig door het leven gaat en overal achter iedere boom een kinderlokker ziet, maar dat u uw kind alert maakt voor de signalen als:

- vreemde mensen die je iets willen geven
- vreemde mensen die je ergens mee je naar toe willen nemen
- mensen die je op plekken aanraken waar ze je niet aan mogen raken
- mensen die seksuele opmerkingen tegen je maken

Spoor uw kind ook aan om bij het bovenstaande de namen of nummerborden van die mensen te onthouden en aan u door te geven.



*Weerbaar
maken*



tips voor
thuis
nr. 85

Titel: Roken

Pagina('s): pagina 199

Inhoud: drugs voorlichting

www.pravoo.com

© pravoo lekkerkerk
begeleiding, voorlichting
opleidingen
onderzoek
uitgeverij
pravoo
tel: 0180-662099, fax: 0180-664450 (NL)
Sluibeindstraat 27, 2941 PC Lekkerkerk

Geachte ouder(s) en/of verzorg(st)er(s),

Hoe vroeger begonnen des te ernstiger de verslaving

In 46% van de gezinnen in Nederland roken kinderen met hun ouders mee. Je kunt dat op school ook ruiken aan de truitjes van de kinderen en vaak komt er ook een nicotinelucht uit het haar van de kinderen. Het is dan voor die kinderen ook heel moeilijk om later zelf niet te gaan roken.

Ze zijn er als het ware mee opgegroeid. Toch is er geen twijfel meer over dat roken slecht is voor de gezondheid. Het heeft een nadelige invloed op je conditie, maar kan ook allerlei ziekten veroorzaken zoals hart- en vaatziekten, maar ook vormen van kanker.

Ook van het roken tijdens de zwangerschap is bekend dat het invloed heeft op de groei en de gezondheid van het embryo. Ouders houden van hun kind en dat betekent dat ouders alles moeten doen om te voorkomen dat hun eigen kind gaat roken.

Als ouders willen dat hun eigen kind niet rookt, moeten ze aan twee zaken werken. In de eerste plaats moeten ze zelf niet (meer) roken waar hun kind direct bij aanwezig is. Dus niet roken in dezelfde ruimte waar de kinderen zijn. Als men toch wil roken, is het handig thuis een rookkamer te hebben of buiten te roken. Kinderen roken mee als de ouders in dezelfde kamer roken en ondergaan daarmee ook de verwoestende werking van nicotine. Uit onderzoek is gebleken dat meer roken ook de kans verhoogt op hart- en vaatziekten, longkanker en astma-aanvallen. Er is ook eens een campagne geweest met de betekenisvolle titel: *Roken? Niet waar de kleine bij is!*

Ten tweede moet u alles doen om uw kind uit het hoofd te praten later te gaan roken. Daar kunt u op drie manieren aan werken:

- a. Uit regelmatig uw mening over de ongezondheid van het roken en het verlies van geld dat je ook nog voor zoveel andere echt leuke dingen zou kunnen gebruiken. Als u zelf wel rookt zal dat een stuk minder geloofwaardig overkomen. Kinderen moeten dan iets niet doen wat de ouders wel doen. Rookt u zelf wel dan is het stoppen daarmee de beste boodschap die u uw kind kunt zenden m.b.t. het roken.
- b. Stel een beloning in het vooruitzicht. Als op je 16e verjaardag niet gerookt hebt dan krijg je € en als je op de 18e verjaardag niet gerookt hebt krijg je € ... Uit onderzoek is gebleken dat hoe vroeger een kind begint met roken des te groter de kans is op een echte verslaving. Probeer dan ook de jonge kinderen in groep 7 en 8, waar deze brief voor bedoeld is, van het roken af te houden. Laat ze in elk geval nooit voor de grap eens aan een sigaret trekken. Voorkom ook dat ze met roken gaan experimenteren.
- c. Verbied het kind om thuis te roken.