Hart voor Brabant

Wij maken samen gezond gewoon

Aanvullende tips webinar Risicovolle Verleidingen

Hieronder vind je aanvullende tips voor kinderen van 10 t/m 12 jaar en een overzicht van de (gebundelde) vragen die gesteld zijn tijdens het webinar Risicovolle Verleidingen van 6 oktober 2026. Voor individuele of verdiepende vragen kun je terecht bij je lokale consultatiebureau.

Inhoud

Aanvullende tips webinar Risicovolle Verleidingen 1

Inhoud 1

1: Tips van jongeren zelf 2

2: Oefenen met dilemma's en creatieve gespreksstarters 2

3: Tips voor kinderen in de leeftijd 10-12 jaar (prepuberteit) 2

Leestip 4

1: Tips van jongeren zelf

Het ondersteunen van een ouder kind vraagt om een verschuiving van sturen naar begeleiden en vertrouwen geven. Hieronder zijn een paar tips en gespreksstarters gebaseerd op de gesprekken met kinderen uit groep 8 en jongeren tussen 12-21 jaar:

- **Praat open met ons en voorkom taboes**: Zorg dat alles bespreekbaar blijft zodat kinderen zich veilig voelen om ook bij lastige situaties naar je toe te komen, zonder bang te zijn voor straf of afwijzing. Zo voorkom je dat er taboes ontstaan.
- **Help ons omgaan met onze gevoelens van bijv. stress en verveling**: Help kinderen omgaan met stressvolle situaties en hun emoties. Biedt positieve en gezonde (leuke) alternatieven om hiermee om te gaan (bijv. samen bewegen/een spel). Geef ze het vertrouwen dat ze ook dan bij je terechtkunnen.
- **Geef zelf het goede voorbeeld**: Laat zien hoe jij zelf omgaat met keuzes, grenzen stellen, verleidingen en je emoties omgaat.

2: Oefenen met dilemma's en creatieve gespreksstarters

Kinderen in groep 8 geven aan dat ze thuis graag alvast willen oefenen met lastige situaties, zodat ze zich steviger voelen op de middelbare school. In plaats van te vertellen wat ze moeten doen, leren kinderen meer wanneer je ze zelf laat nadenken.

Vragen om samen (bijv. via een kletspot of aan tafel) te bespreken:

- Wat helpt jou om een goede keuze te maken?
- Hoe weet je of je een goede keuze hebt gemaakt?
- Wat zou jij doen als iedereen uit je klas iets doet wat jij eigenlijk niet wilt?
- Wat helpt jou om een goede keuze te maken als je twijfelt?
- Wanneer vind je het lastig om je eigen keuze te maken?
- Hoe zou jij een vriend(in) helpen die het moeilijk vindt om nee te zeggen?

3: Tips voor kinderen in de leeftijd 10-12 jaar (prepuberteit)

Voor kinderen in de leeftijd van 10 tot 12 jaar verandert de belevingswereld razendsnel. De invloed van vrienden wordt groter en ze krijgen vaak te maken met hun eerste eigen telefoon, groepsapps, online challenges en de eerste verleidingen rondom vapen of roken. Hieronder beschrijven we een aantal praktische handvatten specifiek voor deze leeftijdsgroep:

- **WhatsApp-groepen en online omgangsvormen**
  In groep 7 en 8 krijgen bijna alle kinderen een telefoon en zitten ze in klas-apps. Hier ontstaan vaak de eerste vormen van uitsluiting, 'roddelen' of groepsdruk.
  - Concrete situatie: Er wordt iemand uit de klassen-app gekickt of er worden flauwe foto's/roddels over een klasgenootje gedeeld.
  - Zo kun je dit aanpakken als ouder:
    - Oefenvraag: "*Stel dat iedereen in de app-groep lacht om een foto van iemand, maar jij vindt het eigenlijk zielig. Wat zou je kunnen doen?*"
    - Praktische tip: Maak samen de afspraak: "De 5-seconden-regel". Laat je kind 5 seconden nadenken voordat ze op 'verzenden' drukken of ergens op reageren. Leer ze ook dat niet reageren of privé naar de gepeste klasgenoot sturen "*Ik vind het niet cool wat er gebeurt*" al een heel krachtige stap is.

- **Eerste aanraking met vapen, roken of 'coole' spullen**
  Rond 10-12 jaar zien kinderen vaak oudere jeugd, klasgenoten of familieleden alcohol drinken, roken, vapen of dure merkkleding/spullen dragen.
  - Concrete situatie: een ouder kind op het schoolplein of in de sportclub laat een vape zien en vraagt: "*wil je ook een hijsje proberen?*"
  - Zo kun je dit aanpakken als ouder:
    - Oefenvraag: "*Wat zeg je als iemand je zoiets aanbiedt op het schoolplein en je vrienden staan erbij?*"
    - Praktische tip: geef ze een 'uitweg' of uitvlucht: Help je kind een zinnetje te bedenken dat niet 'kinderachtig' voelt, maar wel duidelijk is. En bij voorkeur een zin waarbij je kind trouw blijft aan zichzelf. Bijvoorbeeld: *"Nee man, ik moet straks nog trainen, mijn conditie gaat er aan."* of "*Geen zin in gedoe met mijn ouders, die merken alles.*" (Laat je kind jou gerust als 'excuus' gebruiken!)

- **Schermtijd, TikTok en gamen (slaapkamerregels)**
  Prepubers willen steeds meer privacy en controle over hun eigen tijd, maar hebben moeite met het weerstaan van de algoritmes van TikTok, Roblox of Fortnite.
  - Concrete situatie: Het is bedtijd, maar je kind wil de tablet/telefoon niet inleveren omdat "iedereen uit de klas nu online is".
  - Zo kun je dit aanpakken als ouder:
    - Geef ze regie binnen grenzen: In plaats van te zeggen "Telefoon nú uit", betrek je ze bij de afspraak: "*We weten allemaal dat telefoons je brein wakker houden. Wat lijkt jou een eerlijke of goede tijd om het scherm weg te leggen, zodat je morgen niet slaperig bent op school?*"
    - Praktische tip: Maak een centrale 'oplaadplek' in de huiskamer (niet op de slaapkamer) voor alle telefoons in huis vanaf 20:00 uur, ook voor jou als ouder! Maak het normaal en geef het voorbeeld.

- **Buitenspelen en chillen zonder toezicht**
  Kinderen van 10-12 jaar gaan voor het eerst alleen naar het winkelcentrum, het park of het pleintje. Hier ontstaat risicogedrag door verveling of 'stoer doen'.
    - Concrete situatie: Een groepje vrienden stelt voor om stiekem iets uit de supermarkt mee te nemen, een online ‘challenge’ na te doen die gevaarlijk is, spullen te slopen of ergens naartoe te gaan waar ze niet mogen komen.
    - Zo kun je dit aanpakken als ouder:
        - Oefenvraag: "*Als je met je vrienden bent en iemand stelt iets voor wat eigenlijk niet mag of niet goed voelt... hoe merk je aan je eigen lichaam dat je twijfelt?*" (Leer ze luisteren naar 'onderbuikgevoel': snellere hartslag, knoop in de maag).
        - Praktische tip: maak de ‘Geen-vragen-gesteld-code'. Spreek af dat als ze in een situatie belanden waar ze zich niet prettig bij voelen, ze jou altijd een bepaald emoticon mogen appen. Jij belt ze dan direct op met de mededeling: "*Je moet nu nú naar huis komen!*" Zo hoeven zij tegenover hun vrienden niet de 'spelbreker' te zijn, maar schuiven ze de schuld op jou.

Leestip

Bekijk voor meer informatie ook de speciale themapagina van het NCJ: ncj.nl/verleidingen