



Instagram: **Gezondeschoolkennemerland**

## 15 gouden tips

- Tip 1:** U hoeft niet alles te weten. Als u het antwoord op een vraag niet weet, zeg dan dat u er later op terug komt. U heeft dan tijd om het antwoord op te zoeken of er nog even over na te denken. U kunt pubers ook wijzen op [www.sense.info](http://www.sense.info) (een website voor jongeren uit het voortgezet onderwijs).
- Tip 2:** Een krantenbericht of tv-programma kan een goede aanleiding voor een gesprek zijn. Maak hier gebruik van!
- Tip 3:** Soms is het makkelijker om elkaar niet aan te kijken tijdens een gesprek over relaties of seksualiteit. Start een gesprek in de auto, tijdens het fietsen of als u samen boodschappen doet.
- Tip 4:** U kunt boeken, brochures en websites aanraden en samen bekijken. Of laten rondslingeren.
- Tip 5:** Vraag kinderen naar hun mening en vertel wat u zelf vindt. Leg ook uit dat mensen van mening kunnen verschillen.
- Tip 6:** Uw kind krijgt steeds meer behoefte aan privacy. Maak hier geen probleem van.
- Tip 7:** U mag bij het praten over relaties en seksualiteit best een beetje humor gebruiken.
- Tip 8:** Blijf op de hoogte van tv-programma's en internetsites, en kijk af en toe mee.
- Tip 9:** Zeg regelmatig dat u van uw kind houdt.
- Tip 10:** Op de website [www.opvoeden.nl](http://www.opvoeden.nl) staan tips over hoe u als ouder in gesprek komt over seksualiteit.
- Tip 11:** Je bent als ouder aan het opvoeden, niet voorlichten. Je doet het ook goed door zelf het goede voorbeeld te geven.
- Tip 12:** Schiet niet in de 'seksreflex' ; seksualiteit is meer dan alleen seks waar je het over kunt hebben.
- Tip 13:** Leer je kind wat een JA- en Nee-gevoel is.
- Tip 14:** Als ouder sta je er niet alleen voor. Neem bijvoorbeeld contact op met Jeugdgezondheidszorg (023 7891777) of Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) in jouw gemeente.
- Tip 15:** Je houdt het mediagebruik niet tegen, maar begeleiden kun je wel.