

EINDEXAMENFEEST? TIPS VOOR OUDERS

Het diploma is behaald, de vlag mag uit en alle eindexamenfeesten kunnen beginnen. Misschien wil je kind een eigen feest organiseren of een feestje bezoeken. Hieronder lees je tips hoe je hier als ouder het beste mee kunt omgaan.

Tips wanneer je kind een eindexamenfeestje wil geven

- **Denk mee in de voorbereiding.** Maak je kind bewust van de gevolgen van alcohol en vraag wat een of feest of maakt. Denk mee over de tijden, de omvang en de invulling. Leuke inrichting, goede muziek, lekkere snacks en beleving.
- Geef je kind verantwoordelijkheid, maar wees duidelijk over de afspraken.
- Bespreek met je kind welke hapjes en drankjes er op tafel komen. Zorg voor voldoende en lekkere alcoholvrije drankjes (**kijk eens op www.happydrinks.nl**).
- **Praat met andere ouders** en probeer samen na te denken over regels en toezicht op feestjes. Zorg er samen voor dat de kinderen geen drank meenemen of deze elkaar cadeau doen. Geef aan dat je niet wil dat je kind ergens drinkt.
- **Blijf aanwezig.** Laat tijdens het feestje (af en toe) zien dat je er bent en hou een oogje in het zeil. Dat werkt al preventief. Goed idee is om als ouder achter de bar te staan. Geef het goede voorbeeld door zelf ook geen alcohol te drinken.
- Geef je kind de volgende dag **een groot compliment** als het een geslaagd en alcoholvrij feest is geweest!

Tips wanneer je kind examenfeestjes wil bezoeken

- Kies een goed moment (vooraf) om een gesprek te voeren.
- Praat over de nadelen van drinken en geef je grenzen duidelijk aan: NIX onder 18. Bespreek de consequenties indien je kind toch besluit te gaan drinken. Een consequentie kan zijn om een volgend feest over te slaan.
- Deel je eigen ervaringen. Help je kind met tips over hoe je de verleidingen kan weerstaan.
- Maak duidelijk dat je indrinken voor een feest niet toestaat: thuis niet en ook elders niet.
- Een gesprekje bij thuiskomst. Toon interesse en probeer in te schatten of je kind misschien toch gedronken heeft. Mocht dit zo zijn, bespreek dan later waar het mis is gegaan om het de volgende keer te voorkomen. Op www.helderopvoeden.nl vind je praktische tips voor een goed gesprek over onderwerpen zoals alcohol.

Bron: Mondriaan

