



10 råd till föräldrar om alkohol

- 1. Bjud inte på alkohol och köp inte ut.**

De tonåringar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Man kan inte lära sina barn att dricka alkohol. Det enda man lär dem är att dricka.
- 2. Var intresserad och lyssna.**

En bra relation handlar mest om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser.
- 3. Visa att du bryr dig.**

Det är aldrig fånigt att vara omtänksam eller prata om sina känslor med sitt barn. Om du är orolig berätta varför du är det.
- 4. Lita på dig själv.**

Försök lyssna på dig själv och vad du tycker om saker och ting. Som förälder har du rätt att välja det som känns bäst för dig.
- 5. Var tydlig och sätt gränser.**

Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för tonåringen att göra som du bestämt.
- 6. Ta hjälp av andra föräldrar.**

Ibland kan det vara skönt att prata om hur andra gör och kanske slå hål på argumentet "alla andra får".
- 7. Hjälptill att säga nej.**

För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att de är helt okej att säga nej, även när alla andra säger ja.
- 8. Kom ihåg att du är en förebild.**

Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn.
- 9. Våga släpp taget.**

Din tonåring är i full färd med att utforska sin lite mer vuxna identitet. Var öppen för det nya, och våga släpp taget. Men visa att du finns där och att du gärna hjälper till.
- 10. Visa kärlek.**

Din tonåring måste förstå att du tycker om honom eller henne oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, oavsett hur gammalt ditt barn är.

Det är inte alltid så lätt att vara tonåring, men det är inte så lätt att vara tonårsförälder heller. På hemsidan <http://www.tonarsparloren.se/sv/> finns tips, argument och fakta till dig/er.