

Tio goda råd till föräldrar

### **1. Bry dig i stort och smått**

Engagera dig i ditt barn. Vad funderar hon på? Vad drömmer han om? Hur mår de? Vad händer i skolan? Vilka kompisar umgås ditt barn med? Vad gör de? Vart är de på kvällarna och helgerna? När och hur kommer de hem?

### **2. Tala med ditt barn och lyssna noga**

Ge ditt barn möjlighet att prata om risker och problem med dig. Och gör det tidigt, innan hon/han kommer i kontakt med alkohol och narkotika på egen hand. På så sätt kan du hjälpa henne/honom att förbereda sig mentalt och bygga upp argument och styrka för att säga nej.

- Berätta varför du är orolig och fråga hur du kan hjälpa till och ge stöd. Visa att du bryr dig och sätter gränser.

- Ta dig tid! Lyssna på ditt barns synpunkter och hjälp till att hitta motiv och argument för att säga nej till alkohol och droger. Flera undersökningar visar på ett tydligt samband mellan god föräldrakontakt och sen alkoholdebut.

Var beredd på att argument som risk för hjärnskador, leverproblem och framtida beroende knappast kommer att bita på ditt barn, tips på andra argument för att säga nej till alkohol:

– Ger dålig hy, sämre kondition, sämre sexuella förmåga...

– Leder lätt till att man tappar kontrollen – kör berusad, har oönskat sex, hamnar i bråk, kräks, ställer till det i relationer etc.

### **3. Sätt gränser och hjälp din tonåring säga nej**

Alla ungdomar vill testa och tänja gränser. Det är OK att vara en besvärlig tonåring och OK att vara en besvärlig förälder. Som vuxen har du ansvar för att sätta tydliga gränser och säga nej till sådant som kan skada och äventyra ditt barns framtid. Det är att bry sig, även om ditt barn inte håller med dig. Hjälp din tonåring att säga nej. När grupptricket blir starkt kan det vara skönt att kunna skylla på sina föräldrar – jag måste vara hemma före tolv... min mamma blir galen om jag är full... pappa drar in månadspengen...

### **4. Tro inte att alla andra får eller gör**

Alla andra får inte alls. Ungdomar tror också ofta att kompisarna dricker mer alkohol än vad de verkligen gör. Det skapar en falsk bild av hur man ska bete sig för att vara OK och som alla andra.

### **5. Gör överenskommelser**

Vad ska du göra? Vart ska du gå? Med vem? När kommer du hem? Hur? Får du sällskap? Ska jag hämta eller möta dig?

Om frågorna bygger på genuint intresse och inte bara kontroll, har du stora chanser att få svar. Gör upp en tid för varje kväll och kom överens om att din tonåring ska ringa om planerna ändras. Berätta varför det är viktigt för dig.

Ska din tonåring sova över hos en kompis? Ring kompisens föräldrar och stäm av. Tänk dig för innan du lämnar ungdomar ensamma hemma. Det finns risk för att hela huset blir fullt, och att tonåringarna hamnar i en ohållbar situation.

### **6. Var vaken och beredd att hämta**

Var beredd att hämta din tonåring från festen, eller ordna så att någon annan gör det. Och var vaken och prata en liten stund när hon/han kommer hem. Om din tonåring kommer hem berusad är det viktigt att ni pratar om vad som hänt, men vänta med det till dagen efter.

### **7. Bjud inte på alkohol och köp inte ut**

Många föräldrar bjuder sina ungdomar på alkohol i hemmet. Tro bara inte att du kan avdramatisera och hjälpa ungdomar att hantera alkohol genom att låta dem prova hemma. Vetenskapliga studier visar att ungdomar som blir bjudna hemma, dricker oftare och mer än andra. Många unga skulle inte dricka alls om de fick tydliga gränser och starka skäl för att låta bli.

Köp inte ut alkohol. De flesta tonåringar anser att det är fel att föräldrar köper ut. Det kan vara bra att veta att det ofta är äldre syskon som langar.

### **8. Var extra uppmärksam när det behövs**

Det finns situationer och tillfällen då det gäller att vara extra observant. Det kan handla om perioden kring skolavslutningarna och om traditionella festhelger som halloween, lucia, nyår, valborg och midsommar. Eller i samband med klassresor, läger och tillfällen då ungdomarna är ensamma hemma.

### **9. Bygg nätverk och håll kontakt med andra föräldrar**

Det ger dig möjlighet att diskutera problem, gränser och förhållningssätt med andra vuxna i samma situation. Kontakt med andra föräldrar minskar också risken för att dina barn kan festa föräldrafritt och få tillgång till alkohol i andra hem.

### **10. Lär dig tolka signalerna**

De flesta vuxna känner nog igen tecknen på att någon druckit alkohol. Med narkotika är det svårare. De flesta föräldrar har ju inte varit i kontakt med narkotika. Symtomen är inte så lätta att känna igen och tolka. En del symptom, som till exempel trötthet, aggressivitet och håglöshet, behöver ju inte bero på droger.

*De tio råden är hämtade från Alna, [www.alna.se](http://www.alna.se)*