

# Hej föräldrar – ni är bäst!

25 april 2018

## Din tonåring kommer att älska dig om du säger nej – Prata med din tonåring om alkohol.

Nu är det snart Valborg och risken för att unga ska dricka alkohol är högre då både vuxna och unga firar att våren är här. Många familjer besöker kommunens festplatser. Det är trevligt! Men det är när alla vuxna gått hem som många ungdomar börjar sitt firande. Det är då det kan vara bra att veta hur din tonåring kommer att fortsätta sitt firande!

## Det är inte alltid lätt att vara tonårsförälder. Hur mycket ska man egentligen oroa sig? Måste man sitta och vänta tills de kommer hem på natten? Ska man bjuda sin tonåring på alkohol i hopp om att de dricker mindre med sina kompisar då? Vad gör man när tonåringen inte gör som man kommit överens om?

Tonåren är en väldig speciell tid i livet, i gränlandet mellan barn och vuxen. Plötsligt dyker det upp en massa nya saker att ta ställning till; fester, nya kompisar, sex och inte minst alkohol. Hur vägleder och stöttar man sin tonåring på bästa sätt?

Föräldrar har olika uppfattning när det gäller att bjuda sina barn på alkohol. Vissa tycker att man ska låta bli. Andra tycker att det är bra att avdramatisera det hela med att introducera tonåringar till ett "naturligt umgänge" med alkohol genom att bjuda. Men hur ska du egentligen agera när din eller någon annans tonåring vill att du ska bjuda eller köpa ut alkohol till dem?

I undersökningar har man sett att de flesta föräldrar tror att de kan påverka sin tonåring genom att prata om alkohol i tonåren. Och det stämmer. Tonåringar bryr sig om vad deras föräldrar säger – även om det inte alltid verkar så i stunden. Ett konsekvent nej till alkohol från föräldrar har nämligen visat sig vara en gräns som tonåringar inte bara förväntar sig, utan även drar sig för att passera. Vi vill därför uppmana dig som är förälder att berätta för din tonåring vad du tycker är okej eller inte kring alkohol.

Haninge  
kommun



Polisen

På [tonarsparloren.se/sv/](https://tonarsparloren.se/sv/) finns fakta och tips om ungdomar, alkohol och vad du som förälder kan göra. Vill du träffa andra föräldrar i de kostnadsfria föräldraträffarna "Älskade förbannade tonåring" hittar du information på [haninge.se/tonaring](https://haninge.se/tonaring)

## Valborgstips!

- På följande platser i kommunen tänds det eldar:  
[haninge.se/valborg](https://haninge.se/valborg)
- Nattvandrade du också! Den 30 april kan du "vandrade i ungdomarnas fotspår" och besöka de vanligaste festplatserna. Mer information och kontaktuppgifter hittar du på [haninge.se/nattvandring](https://haninge.se/nattvandring)
- Vill du komma i kontakt med socialtjänsten under kvällen den 30 april är du välkommen att ringa socialförvaltningens förebyggarteam på 08-606 75 48 eller socialjouren på 020-708003
- **Hjälpe polisen:** Har du sett eller hört talas om någon som säljer alkohol eller narkotika till ungdomar? Ring Polisen på 114 14. Vid pågående brott ring 112.

**Vi vill önska en glad och trevlig valborgshelg!**

**Hälsningar**

**Haninge kommun i samarbete med polisen**

Haninge  
kommun



**Polisen**

# 10 råd till föräldrar om ungdomar och alkohol

**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.

**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.

**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.

**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.

**VAR TYDLIG OCH SÄTT GRÄNSER.** Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för tonåringen att göra som du bestämt.

**TA HJÄLP AV ANDRA FÖRÄLDRAR.** Ibland kan det vara skönt att prata om hur de gör och kanske slå hål på argumentet "alla andra får".

**HJÄLP TILL 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.

**KOM IHÅG ATT DU ÄR EN FÖREBILD.** Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn.

**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.

**VISA KÄRLEK.** Din tonåring måste förstå att du tycker om honom eller henne oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, även för en hormonstinn tonåring.

Haninge  
kommun



Polisen