

5 TIPS TILL FÖRÄLDRAR

1

GE KÄRLEK OCH VISA OMTANKE

Barn behöver kärlek och omtanke, oavsett ålder. Visa att du finns där för din tonåring. Om du är orolig för något, berätta varför.

2

VISA INTRESSE OCH LYSSNA

En bra relation handlar framför allt om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser och att du tar dem på allvar.

3

KOM IHÅG ATT DU ÄR EN FÖREBILD

Barn lyssnar till vad vuxna säger och ser vad de gör. Tänk på att du är en förebild, även när det gäller alkohol.

4

VAR TYDLIG OCH SÄTT GRÄNSER

Var tydlig med vad du förväntar dig. Då vet tonåringen var du står och vad som gäller.

5

BJUD INTE PÅ ALKOHOL OCH KÖP INTE UT

Att köpa ut är olagligt och tonåringar som får alkohol hemma dricker mer än andra jämnåriga.