

BRA ATT VETA OM ALKOHOL

Till dig som är förälder till
barn i tonåren!



För ett drogfritt Öland



Borgholms
kommun



Mörbylånga
kommun



Polisen

Oftast händer det i tonåren. Fest är inte längre chips, sockerdricka och fredagsmys. Istället blir alkoholisk och öl spännande för dottern eller sonen. Frågorna snurrar om hur du som förälder ska tackla situationen. Som tonårsförälder vill du vara en bra förebild och ha en bra relation till ditt barn. Här kommer lite hjälp på vägen när det gäller alkohol;

1. BJUDA HEMMA ELLER INTE?

Många bjuder på ett glas hemma för att avdramatisera drickandet och lära sin tonåring vad de tror är ett sunt förhållande till alkohol. Problemet är att unga främst dricker för att bli berusade och kanske dricker vidare ute med kompisarna. Men de som får dricka tidigt hemma, dricker mer senare i livet och löper större risk att bli beroende. Grundregeln är att ju senare alkoholdebuten sker, desto bättre.

2. KÖPA UT ELLER INTE?

Föräldrar som köper ut tänker ofta att de då kan kontrollera hur mycket dottern eller sonen dricker. Det är långt ifrån säkert. Unga kan få mer alkohol från andra håll. Och de kan bjuda andra. I värsta fall händer något med ditt barn eller någon av dennes kompisar. Dessutom är det olagligt.

 Läs mer

3. DU ÄR EN FÖREBILD

Tvivla aldrig på din betydelse som förälder. Din tonåring lyssnar och tar in vad du säger om du visar att du menar det. 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.

4. PRATA MED ANDRA FÖRÄLDRAR

Prata gärna med andra föräldrar, särskilt föräldrar till din tonårings kompisar, om hur de tänker och förhåller sig till alkohol. Kanske kan ni finna gemensamma regler och hjälpa varandra att hålla ett öga på era tonåringar? Det gör att ni vet hur det ligger till med "alla andra får". Gå gärna ihop med andra föräldrar och turas om att skjutsa till och från festen.

5. PRATA IHOP ER OCH LÄR KÄNNA KOMPISAR

Kom överens med din partner så att ni följer samma linje. Det gäller även om ni har separerat och är ni osams får ni lägga det åt sidan. Även nya respektive bör veta vad ni har bestämt. Det kan också vara bra att prata med äldre syskon. De kan få frågan om att köpa ut, och har ni pratat så vet de vad som gäller. Du kan också försöka lära känna din tonårings kompisar genom att öppna dörrarna hem till er. Kontakter med vuxna är nästan alltid uppskattat.

(Källa; www.systembolaget.se Läs mer; www.tonarsparloren.se, www.iq.se, www.umo.se, www.can.e)

För ett drogfritt Öland



Borgholms
kommun



Mörbylånga
kommun



Polisen

Läs mer här:
www.morbylanga.se www.borgholm.se