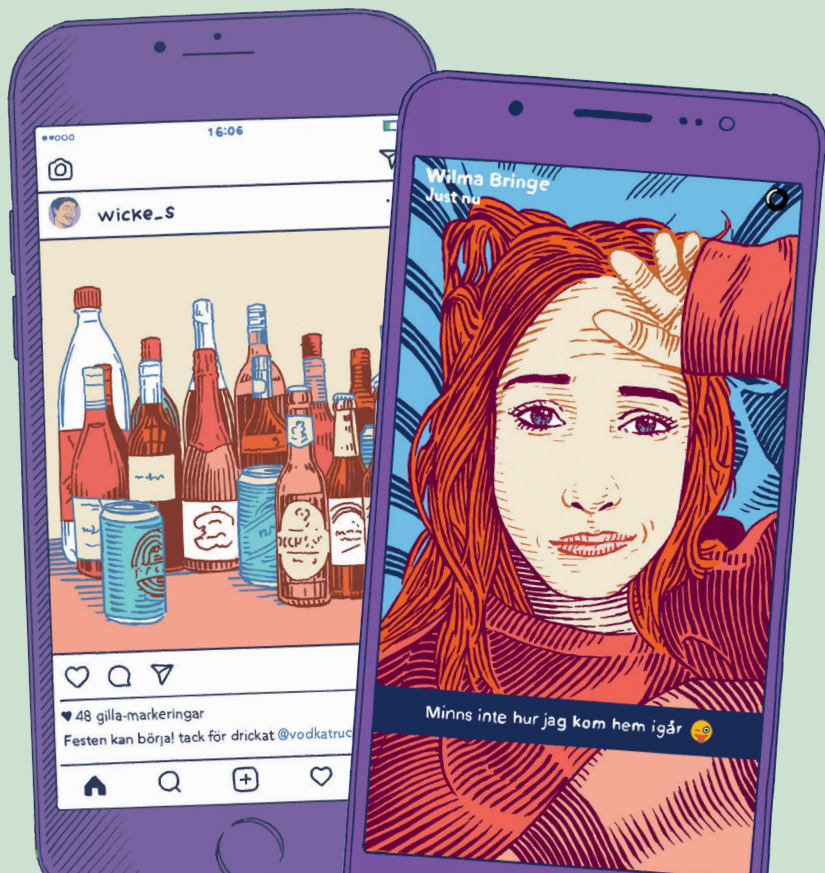


HUR PRATAR MAN OM ALKOHOL?

Det finns många frågor och funderingar som lätt kan uppstå när barn slutar vara barn och blir tonåringar istället. På **tonårsparlören.se** hittar du fakta och tips som kan hjälpa dig att prata om alkohol med din tonåring. Tonårsparlören finns även som ljudbok och översatt till engelska.



5 SNABBA TIPS

HÄNG MIG PÅ KYLSKÅPET SÅ PÅMINNER JAG DIG VARJE DAG

1

VISA OMTANKE.

Det är aldrig fånigt att vara omtänksam eller prata om sina känslor med sitt barn. Om du är orolig, berätta varför du är det.

2

VAR INTRESSERAD 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 tar dem på allvar.

3

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.

4

VAR TYDLIG OCH SÄTT GRÄNSER.

Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för tonåringen att själv ta ställning eller göra som du bestämt.

5

HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ.

För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att det är helt okej att ha en egen vilja och säga nej, till alkohol och andra saker, även när alla andra säger ja.

Psst! Du hittar fler tips på tonarsparlören.se

