

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 ATT DU BRYR DIG.

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

2 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.

3 VAR TYDLIG OCH SÄTT GRÄNSER.

Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för din tonåring att göra som du bestämt.

4 HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ.

Det är viktigt att kunna ge sina barn bra argument. Berätta att det är helt okej att säga nej, även när alla andra säger ja.

5 VÅGA SLÄPP TAGET.

Din tonåring håller på 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.

Psst! Du hittar fler tips på [tonarsparlören.se](https://tonarsparloren.se)