

# NÅGRA TIPS TILL TONÅRSFÖRÄLDRAR

- 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 starkt att kunna visa en egen vilja och säga nej, till alkohol och andra saker, även när alla andra säger ja.
- 6 BJUD INTE PÅ ALKOHOL OCH KÖP INTE UT.**

De tonåringar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Man kan inte lära sina barn hur man dricker alkohol med måtta. Det enda man lär dem är att dricka.
- 7 KOM IHÅG ATT DU ÄR EN FÖREBILD.**

Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn.
- 8 TA HJÄLP AV ANDRA FÖRÄLDRAR.**

Ibland kan det vara skönt att veta vad som gäller i andra familjer när argumentet "alla andra får" dyker upp i diskussioner med din tonåring.
- 9 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.
- 10 VISA KÄRLEK.**

Din tonåring behöver förstå att du tycker om hen oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, oavsett hur gammalt ditt barn är.