

Du har stor betydelse

för vilka sommarminnen din tonåring kommer få

Skolavslutningar, festivaler, sol, bad och häng med kompisar – sommaren är spännande och härlig! Tyvärr medföljer en ökad risk att våra ungdomar dricker alkohol och till följd av detta skadas. Alkohol är en symbol för fest, glädje och gemenskap, men även för ångest, ensamhet och olyckor.

Ditt viktiga nej

Det är du som förälder, eller annan viktig vuxen, som ska våga ta de jobbiga samtalen och besluten. Och du har forskningen på din sida – den visar att ungdomar faktiskt tycker att det är bra att föräldrar sätter gränser för alkohol. Även om det inte alltid verkar så.

Det finns tyvärr exempel där kriminella försöker rekrytera tidigare ostraffade ungdomar i länet. En god och nära relation där du engagerar dig och sätter gränser kan fungera som en skyddsfaktor även för andra risker som ditt barn kan möta under sommarlovet.

Tips för ett bra samtal med din tonåring

Här är fyra tips för att skapa en nära relation och få till ett bra samtal.

- **Prata om allt möjligt.** Om till exempel skolan, vänner, intressen. Då blir det till slut ok att prata om svårare saker. Lyssna på din tonårings tankar i stället för att prata om egna erfarenheter.
- **Berätta att du bryr dig.** Och att du ibland är orolig. Förklara gärna vad du är rädd ska hända. Din tonåring mår bra av att veta att du bryr dig.
- **Försök att inte förhöra.** Risken är att din tonåring känner sig pressad och anklagad. Då kan hen börja ge luddiga svar eller till och med ljuga.
- **Visa att du tål höra jobbiga saker.** Målet är att din tonåring känner att vad som helst går att berätta – utan att du blir arg.

Önskar du mer stöd i din roll som vårdnadshavare? Ta kontakt med din kommun så hjälper vi dig.

Lena Sandgren Swartz, folkhälsosamordnare Torsås kommun

Joakim Andrén, kommunpolis Torsås och Emmaboda



Torsås kommun

Telefon: 010-353 31 00

E-post: info@torsas.se

Besök Fullkoll.nu

På fullkoll.nu får du svar på det mesta som rör tonåringar, alkohol och droger.

Rikta din mobilkamera mot QR-koden så kommer du direkt till Full koll.



Länsstyrelsen
Kalmar län