

Ditt värdefulla nej

Många tonåringar ser fram emot skolavslutningen eller studenten. Tillsammans kan vi skydda dem från att använda alkohol och droger och undvika att de råkar illa ut.

En del tonåringar ber kompisar, äldre syskon eller dig som förälder att köpa ut alkohol till dem. De flesta som köper ut alkohol gör det för att vara schyssta eller av oro för att tonåringen annars skulle köpa från en okänd person.

Men forskning visar att hälften av alla ungdomar skulle avstå från att dricka om de inte fick alkohol av någon de känner. Faktum är att ungdomar faktiskt tycker att det är bra att föräldrar sätter gränser för alkohol. Även om det inte alltid verkar så.

Så får du till ett bra samtal med din tonåring

Det är du som förälder, eller annan viktig vuxen, som behöver ta de jobbiga samtalen och besluten. 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 också enklare 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.
- **Visa att du tål att höra jobbiga saker.** Din tonåring behöver känna att vad som helst går att berätta – utan att du blir arg.

Önskar du få råd och stöd i din roll som vårdnadshavare? Ta kontakt med din kommun, vi finns här för dig.



Västerviks kommun

Telefon:
010-355 40 00

E-post:
kommun@vastervik.se

Besök Fullkoll.nu

Full koll ger svar på det mesta som rör tonåringar, alkohol och droger.

Rikta din mobilkamera mot QR-koden så kommer du direkt till [Fullkoll.nu](https://fullkoll.nu)

