

TIPS TILL FÖRÄLDRAR INFÖR VALBORG

Dialog - Ha en öppen dialog med ditt barn. Prata om alkohol och fråga vad de tänker och känner. Undvik att samtalet blir ett förhör utan grunda samtalet på nyfikenhet och att du är intresserad av ditt barns tankar och känslor.

Ha koll - fråga ditt barn vad planerna är för kvällen och ha gärna kontakt med andra föräldrar. Ibland hjälper det om kompisgruppens föräldrar har samma regler för kvällen.

Visa att du finns och var tillgänglig - berätta för ditt barn att du finns där oavsett vad som händer. Se även till att vara kontaktbar och körbar ifall ditt barn skulle behöva din hjälp.

Ta ställning - köp inte ut alkohol till ditt barn och förklara varför. Det finns inget som visar att ett barn som får alkohol från föräldrarna dricker mindre, det visar snarare på tvärtom.

Hjälp ditt barn att säga nej - genom att ge ditt barn olika argument till varför de ska säga nej kan du hjälpa dem att stå emot grupstryck.

Vid akut oro - Har du som förälder en akut oro för ditt barn gällande alkohol och droger ring vår akutmottagning Maria ungdom 08-123 474 10 (Finsensväg). De har öppet dygnet runt.

Råd och stöd – Vid misstanke eller oro för att ditt barn, eller annans barn, använder droger eller alkohol, vänd er till oss på MiniMaria, i Sickla Köpkvarter. Följ QR koden nedan.



MINIMARIA
minimaria@nacka.se

