

Snart är det jullov!

En god jul

Jul- och nyårshelgerna förknippas ofta med god mat och dryck. Det är också helger då många vuxna dricker mer alkohol än vanligt. Det kan skapa oro hos barn och unga.

Som förälder kan du genom ditt beteende påverka ditt barn på ett positivt sätt. Ta gärna tillfället i akt att fundera över hur du själv dricker alkohol. Om någon annan vuxen i barnets närhet dricker för mycket kan du hjälpa barnet genom att bekräfta att du också märkt detta.

Det kan också vara bra att veta att forskning visar att barn som blir bjudna på alkohol av sina föräldrar dricker mer själva.

Du är viktig

Det finns mycket forskning som visar hur viktig du som förälder är för ditt barn. Här kommer tre praktiska tips till dig:

- **Tid tillsammans är grunden för en god relation.** Försök att hitta en stund varje dag där du ger ditt barn din fulla uppmärksamhet.
- **Uppmärksamma sådant som fungerar bra,** istället för när ditt barn gör fel. När föräldrar uppmuntrar bra beteenden minskar tjat och bråk.
- **Barn mår bra av tydliga regler och föräldrar som vet vad barnet gör på fritiden.** Ha gärna kontakt med föräldrarna till ditt barns kompisar och kom överens om gemensamma regler vid behov.



Om du vill läsa mer

- Om du är orolig kring din egen eller någon annans alkoholkonsumtion kan du läsa mer på alkoholhjalpen.se

Böcker om föräldra- utmaningar finns att låna på stadens bibliotek:

- "Fem gånger mer kärlek" av Martin Forster
- "Vad alla föräldrar borde veta" av Kajsa Lönn Rhodin & Maria Lalouni – deras tips finns även på instagram: [@vadallaforaldrarbordefaveta](https://www.instagram.com/vadallaforaldrarbordefaveta)

Aktiviteter på jullovet

Stockholms stad ordnar aktiviteter för barn och tonåringar. Du hittar information om dessa på ung.stockholm/jullov

Kontakt och stöd vid oro

Socialrådgivning

på telefon: 08-508 25 600
på nätet: etjanst.stockholm.se/SocPaNatet/

Stöd till föräldrar i Stockholms stad hittar du på socialtstod.stockholm/foraldrastod eller genom att kontakta din stadsdelsförvaltning.

Fältassistenter i Stockholms stad

start.stockholm/kontakta-oss/faltassistenter/