



Snart är det jullov!

Jul- och nyårshelgerna förknippas ofta med god mat och dryck. Det är också helger då många vuxna dricker mer alkohol än vanligt, vilket kan skapa oro hos barn och unga. Ungefär en av tio 15-åringar i staden tycker att någon i familjen dricker för mycket, enligt Stockholmsenkäten 2020. Som förälder kan du genom ditt beteende påverka din tonåring på ett positivt sätt.

Stockholmsenkäten visar också att de flesta 15-åringar i staden uppger att de har en bra relation till sina föräldrar och att de kan vända sig till sina föräldrar om de har problem. Detta är viktiga skyddsfaktorer, som kommer ha stor betydelse även när din tonåring blir äldre. Fortsätt visa att du bryr dig!

Några tips för att du och din tonåring ska få ett tryggt jullov:

- Var närvarande och ta dig tid att umgås.
- Kom överens om gemensamma regler tillsammans med din tonåring.
- Var intresserad av vad din tonåring gör på både dag- och kvällstid, och ha gärna kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar.
- Köp inte ut och bjud inte din tonåring på alkohol. Forskning visar att barn som får alkohol från sina föräldrar dricker mer, både nu och senare i livet.
- Håll i och håll ut i dessa speciella tider, och försök att hitta på aktiviteter tillsammans. I stadens finns till exempel många fina parker och naturområden att besöka.

Fler tips för dig som förälder kan du hitta på tonarsparloren.se. Informationen där finns även på engelska.

Vi som arbetar förebyggande inom staden önskar dig en God Jul och ett Gott Nytt År!