



Jullov 2014/2015



Till alla vårdnadshavare i Nordanstig från Skolan, Socialtjänst, Polismyndigheten, Brottsförebyggande - och folkhälsorådet.

Låt jullovet bli ett lust minne för alla barn/ungdomar som går på en värdefull julledighet

Många ungdomar riskerar att råka ut för andra otrevliga händelser i samband med alkoholförtäring såsom olycksfall, våld eller oönskad sex. En restriktiv hållning från föräldrar har visat sig ha störst effekt för att minska alkoholintaget hos ungdomar och dels polisens noll-tolerans strategi den så kallade "Kronobergs modellen". Ungdomar som blir bjudna på alkohol i hemmet dricker mer än ungdomar vars föräldrar som inte bjuder.

Fem tips för tonårsföräldrar

Det finns kanske lika många sätt att hantera frågan om alkohol som det finns föräldrar. Här har vi samlat fem tips som bevisligen (enligt vetenskapliga studier) hör till de bästa för att få tonåringar att vänta med att börja dricka och dricka mindre.

1. Var tydlig med vad du tycker är okej eller inte i er familj. Barn som är väl medvetna om sina föräldrars inställning och förväntningar, lever lättare upp till dem. Ett bestämt förhållningssätt kring alkohol hjälper även äldre syskon att sätta gränser gentemot yngre, exempelvis att vägra köpa ut.
2. Prata med andra föräldrar om vad som gäller kring fester, alkohol, tider m.m. Gemensamma regler är lättare att hålla, samtidigt som de gör argument som att "alla andra får" verkningslösa.
3. Förklara vad du är rädd ska hända om ditt barn dricker alkohol. Som tonåring mår man bra att höra att ens föräldrar engagerar sig och bryr sig om.
4. Stå på dig. Tonåringar förväntar sig att föräldrar sätter gränser kring alkohol. Den som lyckas övertala sin förälder att till exempel köpa ut, blir förstas nöjd för stunden men innerst inne misstrogen mot föräldern. Den förälder som både varnar och köper ut ger motstridiga signaler.
5. Inse din stora betydelse. Tonåringar bryr sig mycket om vad deras föräldrar säger – även det inte verkar så i stunden. Källa: Tänk Om .se

[BRÅ och folkhälsorådet i Nordanstigs kommun vill passa på att bjuda in alla vårdnadshavare till en föreläsning om unga på nätet 10 februari, 2015 plats Bergsjö skolas matsal klockan 18.30. Mer information kommer att finnas på Bergsjö skolas hemsida.](#)

God Jul och Gott Nytt År!