

TÄNK TILL OM DROGER!

De "goda råden" här nedanför är framtagna av aktiva forskare inom alkoholområdet.

Råd till dig som är förälder eller annan vuxen i barnets/ungdomens närhet!

- * En god relation är den bästa grunden man kan ge sitt barn. Prata, diskutera och lyssna så mycket som möjligt.
- * Sätt gränser och hjälp tonåringen att säga nej till cigaretter, alkohol och narkotika.
- * Tänk på att det kan vara skönt att ha en förälder/vuxen att skylla på för att kunna säga nej.
- * Medverka inte själv till langning, bjud inte och köp inte ut alkohol!
- * Det är inte ovanligt att äldre syskon köper ut alkohol till sina minderåriga syskon. Tala om detta hemma.
- * Var TYDLIG med att Du INTE tillåter användning av någon form av droger (tobak, alkohol, narkotika).
- * Tänk på att forskning visar att barn som har föräldrar med en tillåtande attityd till alkohol, ofta dricker mer än de barn som har föräldrar med restriktiv hållning.
- * Gör överenskommelser och håll dem när det gäller utetider och övernattningar mm.
- * Var vaken när ditt barn kommer hem så du ser vilket skick han/hon är och berätta att du kommer att vara det.
- * Skjutsa och hämta eller ordna så att någon annan förälder gör det.
- * Håll kontakt med andra föräldrar - du är inte ensam!

Det spelar roll vad du gör och säger!