

## Tips på att stärka relationer med tonåringar!

- 1. Håll koll på var din tonåring befinner sig** och vad han/hon gör på lov och helger. Ha gärna kontakt med föräldrarna till barnens kompisar.
- 2. Var närvarande.** Få med dig andra föräldrar och ge er ut och nattvandra i ert bostadsområde. Under loven är det fler ungdomar ute även på vardagskvällar. Att ni föräldrar är ute ger en trygghet till ungdomarna.
- 3. Köp inte ut och bjud inte på alkohol.** All forskning visar på att barn som blir bjudna på alkohol i hemmet dricker mer och oftare ute. Du har allt att vinna på en restriktiv inställning till alkohol. En "langare" är oftast en förälder eller ett äldre syskon.
- 4. Sätt upp tider** för hur länge ditt/dina barn får vara ute. Gör dem delaktiga i besluten och skapa överenskommelser.
- 5. God kommunikation.** Se till att du har tid att lyssna när ditt/dina barn vill prata med dig och ha kontakt.
- 6. Hitta på något som ni kan göra** tillsammans på helger/lov. Fika, gå på bio, baka, laga middag och duka fint, träna, ta en promenad eller något annat som ni tillsammans bestämmer att ni ska göra. Det är oftast lättare att prata om saker samtidigt som man gör något tillsammans.
- 7. Tänk på att du** är den främsta förebilden för dina barn.