



## Snart är det jullov!

Nu är det snart dags för jullov. Kanske ger det möjlighet till mer tid tillsammans med din tonåring, vilket är värdefullt för en positiv relation. Vad ni gör är inte det viktiga – var öppen för vad din tonåring tycker är roligt. Mer information om vilka aktiviteter staden erbjuder finns på [stockholm.se](http://stockholm.se).

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. Nästan en av tio 15-åringar i staden tycker att någon i familjen dricker för mycket, enligt Stockholmsenkäten 2018. Som förälder har du en möjlighet att 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 till att umgås
- Kom överens om gemensamma regler tillsammans med din tonåring
- Ha kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar
- Köp inte ut och bjud inte din tonåring på alkohol, all forskning visar att barn som blir bjudna på alkohol i hemmet dricker mer

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

I samarbete med:

