

Du har betydning for dit barns trivsel

Sådan kan du støtte din teenagers trivsel

- Vær nærværende og hold øje med om din teenager trives. Spørg nysgerrigt ind og husk på, at din teenager ikke nødvendigvis har brug for at du løser problemerne, men at du lytter og udtrykker forståelse.
- Vis at du interesserer dig for din teenagers interesser og hverdagstanker, og tilbring tid sammen om noget, der giver mening for din teenager.
- Hjælp med at skabe struktur på din teenagers hverdag og på at sikre en god søvn.
- Find inspiration i ABC for Mental Sundhed:
Act: Gør noget aktivt.
Belong: Gør noget sammen med andre.
Commit: Gør noget meningsfyldt.



Læs mere på

www.sst.dk/teenageforaeldre



SUNDHEDSSTYRELSEN

Gode råd til forældre om

Unges trivsel, alkohol, nikotin og stoffer



Fem gode råd til en god dialog

Tal med dit barn om nikotin

- Vær tydelig - så din teenager ikke er i tvivl om, hvad du mener om nikotinprodukter.
- Tal jævnlige med din teenager om tobaks- og nikotinprodukter - men gør det uden løftede pegefingre.
- Lav en aftale med din teenager om ikke at begynde med at bruge tobak eller nikotin.
- Tal med andre forældre om, hvordan I sammen kan opfordre de unge til at forblive tobaks- og nikotinfri.
- Gør jeres hjem tobaks- og nikotinfrit - gem dine egne eller andres produkter med tobak og nikotin væk.
- Lad være med at anvende nikotin, når du er sammen med din teenager.



Unge og rusmidler

4 råd til den gode snak om alkohol, nikotin og stoffer

1. Skab en positiv og tillidsfuld dialog, hvor at din teenager kan være nysgerrig og tale frit om alkohol, stoffer, og nikotinprodukter - uden at du dømmer eller bliver vred.
2. Sæt tydelige rammer og lav klare aftaler med din teenager om alkohol, nikotinprodukter og stoffer.
3. Tal med de andre forældre og sæt fælles rammer for jeres teenagere.
4. Sørg for, at der er voksne tilgængelige, når dit barn fester hjemme.