

## **Föräldrar är viktiga**

*När jag stoppar ner handen i min 13-åriga dotters jackficka för att ta upp det busskort hon lånat och glömt lämna tillbaks till mig hittar jag också ett cigarettpaket i fickan. Jag känner mig både ilsken och uppgiven. På sista tiden har det inte varit annat än bråk. Bråk om städning, utetider, övernattnin hos kompisar, läxläsning, ett par starkcider som har försvunnit från kylskåpet. Är det egentligen någon idé att börja gråla om cigaretter också? Och bryr hon sig över huvud taget om vad jag säger?*

## **Barn behöver ramar och kramar**

Många föräldrar har säkert varit med om liknande situationer och har kanske ibland känt samma uppgivenhet. Livet som förälder till ett barn i – eller på väg in i – tonåren kan vara ganska påfrestande och det kan kännas som om dottern eller sonen totalt struntar i vad man säger. Att det bara är kompisarna som gäller.

Men så är det inte. Många vetenskapliga studier visar att föräldrar är viktiga och att föräldrars förmåga att sätta tydliga gränser för såväl alkohol som tobak har en stor betydelse för våra ungdomar. Särskilt om du som förälder under barnens uppväxt har byggt upp ett förtroendekapital i form av goda och tillitsfulla relationer med dina barn. När man frågar barn hur föräldrar ska vara svarar merparten att föräldrar ska vara både snälla och lagom stränga, det vill säga kunna sätta gränser.

## **Diskutera med andra föräldrar**

Även om de flesta föräldrar säkerligen är ganska duktiga på att själva söka sig fram till en bra balans mellan ”ramar och kramar” känner sig många osäkra i sin föräldraroll och uttrycker ett behov av att träffa och utbyta erfarenheter med andra föräldrar.

Ta därför gärna initiativ till att påverka föräldramöten inom förskolan, skolan eller inom barnens fritidsverksamhet så att de också ger utrymme till att utbyta erfarenheter kring föräldraroll och uppfostran.

Att delta i något av de föräldrastödsprogram, som många kommuner erbjuder, kan också vara ett sätt att både träffa andra föräldrar och att bli stärkt i sin föräldraroll. Sådana program finns utformade för föräldrar till barn i olika åldrar, från spädbarnsålder till tonår. Det finns program som vänder sig till alla föräldrar men det finns också program, till exempel Komet, som är utformade för de föräldrar som upplever större svårigheter i sin föräldraroll.

## **Påverka skolan!**

Alla som arbetar i skolan ska, enligt läroplanen, samarbeta med föräldrarna så att man tillsammans kan utveckla skolans verksamhet och innehåll. Försäkra dig om att dina barns skola bedriver ett aktivt förebyggande arbete mot tobak och andra droger till exempel genom att ställa

frågor om skolans tobakspolicy och hur den efterlevs. Föreslå gärna också att ett föräldramöte ägnas åt att diskutera skolans arbete med att förebygga ohälsa hos barnen.

I skriften "Ditt nej gör stor skillnad" ger Non Smoking Generation en hel del nyttiga råd till föräldrar med avseende på tobak, bland annat:

- *Var vaksam på tecken, till exempel om kläderna luktar rök, om barnet tuggar mycket tuggummi eller om barnet tar regelbundna kvällspromenader*
- *Prata regelbundet med ditt barn om rökningens alla negativa konsekvenser*
- *Ställ krav på att dina barns skola eller fritidsgård har en tobakspolicy och var vaksam på att affärerna i grannskapet verkligen håller på 18-årsgränsen för inköp av tobak.*