

Hej förälder till elev på Gränbyskolan!

Vårterminen börjar gå mot sitt slut, även om det just i denna stund kan kännas avlägset utifrån senaste veckans väder. Dock början våren så sakteliga komma och snart så även sommaren. Med vår, sommar och ljusa, fina dagar och kvällar lockar gärna aktivitet med kompisar. Många hänger på bänkar och lekplatser, andra spelar gärna fotboll eller basket sena sommarkvällar. Allt detta är såklart positivt och kull!

Men, med det följer även andra lockelser och det är inte ovanligt att ungdomar i högstadieålder för första gången kommer i kontakt med alkohol, tobak eller droger. Som tonårsförälder har du säkert pratat med din ungdom om detta massvis med gånger, kanske känns det som att dina ord inte gör någon nytta. Så kan det kännas, men **du som förälder är den viktigaste vuxna i ditt barns liv och det du gör och säger gör skillnad!** Flera av er har i dagarna fått hem Tonårsparlören (<http://www.tonarsparloren.se>). I den kan du hitta många bra tips på hur du kan prata om alkohol och gränssättning med ditt barn. Det finns även andra bra hemsidor som kan ge stöd i detta ibland kluriga samtal, tex <http://www.tänkom.nu/>

Även **Elevhälsoteamet på Gränbyskolan är gärna behjälpliga** rörande alkohol, tobak och droger men även annat som du som förälder funderar över! I teamet är vi två skolkuratorer (socionomer), skolsköterska (leg. sjuksköterska), specialpedagog, studie- och yrkesvägledare samt skolpsykolog. Kontaktuppgifter till oss finns på skolans hemsida. Du når oss även via skolans expedition.

Till Valborg vill vi uppmana dig att ta med en granne eller vän och ta en extra promenad under dagen och kvällen. **Vuxennärvaro ute på gator och parker skapar en ökad trygghet för våra ungdomar!**

Under Valborgshelgen finns det även möjlighet att delta i vuxenvandring som arrangeras av Uppsala kommun i samarbete med polisen. Gemensam samling och information erbjuds både fredag, lördag och söndag på vårt gemensamma Servicecenter K44 i Stadshuset, ingång via stora entrén på Stadshuset.

Oavsett vart i Uppsala du vill nattvandra erbjuder vi gemensam utsättning, start och information. Samlingar: Fredag 28/4 kl.20:00 Lördag 29/4 kl.20:00 Söndag 30/4 kl.13:00 och 19:00

Glad Valborg!

Varma hälsningar från Gränbyskolans elevhälsoteam

Ps. Bifogar med detta brev Tonårsparlörens sammanfattande råd till föräldrar, se nästa sida.

Sammanfattade råd till föräldrar

Bjud inte på alkohol och köp inte ut.

De tonåringar som får alkohol av sina föräldrar dricker mer. Man kan inte lära sina barn att dricka alkohol. Det enda man lär dem är att dricka.

Var intresserad och lyssna.

En bra relation handlar mest om att bygga upp ett förtroende. Visa att du är intresserad av ditt barns tankar och upplevelser.

Visa att du bryr dig.

Det är aldrig fånigt att vara omtänksam eller prata om sina känslor med sitt barn. Om du är orolig berätta varför du är det.

Lita på dig själv.

Försök lyssna på dig själv och vad du tycker om saker och ting. Som förälder har du rätt att välja det som känns bäst för dig.

Var tydlig och sätt gränser.

Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för tonåringen att göra som du bestämt.

Ta hjälp av andra föräldrar.

Ibland kan det vara skönt att prata om hur andra gör och kanske slå hål på argumentet "alla andra får".

Hjälptill att säga nej.

För föräldrar handlar det mycket om att ge sina barn bra argument. Berätta att de är helt okej att säga nej, även när alla andra säger ja.

Kom ihåg att du är en förebild.

Fundera på vilka budskap och värderingar du förmedlar till ditt barn.

Våga släpp taget.

Din tonåring är i full färd med att utforska sin lite mer vuxna identitet. Var öppen för det nya, och våga släpp taget. Men visa att du finns där och att du gärna hjälper till.

Visa kärlek.

Din tonåring måste förstå att du tycker om honom eller henne oavsett vad som händer. Närhet och kärlek betyder mycket, oavsett hur gammalt ditt barn är.