

Du er kongen i ditt barns liv!

Utarbeidet av SAMFOR

Så ikke abdiser når det trenger deg mest.

En helt vanlig fredagskveld i Oslo. Politiet rykker ut fordi en hjemmealenefest har kommet ut av kontroll. Flere av ungdommene som er ned i 15-års alderen er sørpe fulle. Noen må sendes til legevakten for mulig alkoholforgiftning. Andre kan ikke ta vare på seg selv. Politiet ringer foreldrene. Det er bare ett problem. Foreldrene er selv på en snurr. Det er vanskelig å få tak i dem og det tar tid før de klarer å komme hente sine håpefulle. Enda verre blir det når en beruset voksen skal fortelle barnet sitt hvor ille det er å drikke seg full.

Norske foreldre er verdens beste. Vi er enormt opptatt av våre små og vi de fleste har ressurser nok til å gi dem det de trenger. I allefall materielt. Fra barna ligger i magen gjør vi alt vi kan for at de skal ha det best mulig. Vi er opptatt av barnas kosthold, leggetider, fritidsaktiviteter, utdanning og vi stiller opp så godt vi kan.

Det å være en god forelder varer livet ut. Og i visse tilfeller kan det se ut som om at vi har en vei å gå når barnet går inn i det vi kan kalle "utforskningsårene" mellom 13 og 17. Særlig når det kommer til våre egne holdninger.

For vi vet at alkoholvaner og holdninger går i arv. Barna speiler det de har vokst opp med. Dette gir oss et ansvar til å gå foran som gode rollemodeller.

Dette betyr ikke at vi aldri skal drikke, men det betyr at vi kanskje bør reflektere litt rundt egne vaner og våge å innse noen realiteter. Dersom barnet vårt gjennom hele oppveksten får høre at vi foreldre "fortjener" et glass rødvin eller fem når vi hatt en slitsom dag er det kanskje ikke så rart at de vokser opp med å sette et likhetstegn mellom alkohol og avkobling. Dersom vi foreldre sjelden er kjørbare etter at klokken 19 i helgedagene, slutter ungdommen etter hvert å regne med at mor eller far kan hente på fest.

I flere undersøkelser har barn og unge blitt spurt om hva som veier tyngst når det kommer til spørsmål rundt alkoholbruk. Hvorfor velger for eksempel noen unge å debutere når de er 14, mens andre venter til de er 18? Man kan kanskje tro at det er vennene som er mest avgjørende. Eller kanskje er det media som påvirker? Eller har det som skjer på skolen mest å si? Men nei. Alle undersøkelser viser at når det kommer til rus så er det foreldre som er den viktigste påvirkningsfaktoren.

Så heldige er vi foreldre altså. Vi har en unik posisjon til å påvirke våre barn og dytte dem i riktig retning. Lettere sagt enn gjort.

Se baksiden !

Her er noen tips som kanskje kan hjelpe i hverdagen:

1. Våg å være kjip.

Livet er ikke en popularitetskonkurranse. Sett klare grenser og "stå i det" selv om det kommer høylytte protester fra poden. Noen ganger må man være "cruel to be kind". På den måten viser du at du er til å stole på.

2. Ikke gi barna dine alkohol

En av de mest seiglivede mytene som finnes er at det er lurt å sende med barn under 18 drikke på fest fordi da vet du i allefall hva de drikker". Ungdom som får smake hjemme eller som møter aksept hjemme på at de bruker alkohol, drikker mer og oftere ute blant sine jevnaldrende. Dessuten er det fortsatt straffbart å gi mindreårige alkohol.

3. Følg med

Gi barnet faste "innetider" og vær våken når ungdommen kommer hjem. Hent ungdommen på fest. Mange vil faktisk sette pris på dette. For å kunne følge med må man også gå noen runder med seg selv når det kommer til sitt eget alkoholkonsum.

4. Snakk med andre foreldre – unngå majoritetsmisforståelse

"Alle andre" får sannsynligvis ikke lov til å drikke alkohol/gå på fester/se filmer med 18-års grense/ eller opprette Facebook-profil når de er 10 år gamle. Sjekk likevel dette med andre foreldre. Snakk sammen. Skap foreldrenettverk i nærmiljøet. Gjør ungdommen klar over at du faktisk har oversikt over hva "alle andre" får lov til.

5. Snakk med barna dine

Vi ønsker alle det beste for barna våre. Ikke minst ønsker vi å forstå hva som foregår inne i hodene deres. Vær tilstede. Vær nysjerrig. Still ungdommen åpne spørsmål: "Når har du det bra?", "Når kjenner du deg sterk?", "Hva er det fineste du har gjort denne uken?" De viktigste samtalene starter gjerne tilfeldig, med et tema som tilsynelatende er uviktig.

En god nyhet er at det kan se ut til at en del av dagens ungdom drikker mindre og debuterer senere en tidligere. Dette er en trend vi håper vil fortsette i årene framover og at dere foreldre vil være med på å støtte oppunder.

Vi har våre barn til låns og før vi vet ordet av det har de forlatt redet. Selv om årene går fort har du en unik mulighet til å gjøre en stor forskjell i deres liv mens dere fortsatt bor under samme tak.

For enn så lenge er du kongen