

**Staden
tillhör
ALLA**

Säkerhetsfärdigheter & barn

Tips till föräldrar för diskussioner om rusmedel och trygghet

Även små barn ser rusmedel och användning av rusmedel i många olika situationer, men vi vuxna förstår inte alltid att ta oss tid och prata om detta med barnen. Barnen kan bli förundrade eller till och med rädda när de ser en människa som använder rusmedel eller beter sig på ett förvirrat sätt på ett offentligt ställe. Det lönar sig att tala om rusmedel med barn från en tidig ålder så att de inte blir ensamma med sina funderingar. Barnens trygghetskänsla blir starkare då de får information och insikter om den omgivande världen och kunskaper om olika sätt att hantera situationer som uppkommer i vardagen.



- **Fråga vad barnet vet om rusmedel och låt hen berätta om sina erfarenheter.**
- **Prata om användning av rusmedel på barnets nivå.**
- **Var uppmärksam på smittsamma känslor och attityder.**
- **Lär barnet att handla på ett tryggt sätt då hen möter en berusad människa.**
- **Uppmuntra barnet att berätta om spännande situationer för en vuxen.**



Fråga vad barnet vet om rusmedel och låt hen berätta om sina erfarenheter.

- Fråga vad barnet vet, vilka upplevelser hen haft, vilka tankar hen har om händelserna och vilka känslor de väcker.
- När den vuxna stannar upp och lyssnar på barnets upplevelser, känner barnet att hen blir hörd och vet att hens tankar och känslor är viktiga och att hen inte blir ensam med dem.
- Berätta att barnet alltid kan lita på dig och berätta om alla sina erfarenheter, känslor och bekymmer för dig. Det hjälper barnet att känna sig tryggt och främjar en öppen diskussion.

Var uppmärksam på smittsamma känslor och attityder.

- Tänk på vilka ord och attityder du förmedlar när du pratar om personer som använder rusmedel på ett skadligt sätt, eftersom du är en förebild för ditt barn även i detta fall.
- Använd neutrala termer och undvik fördömande uttryck.
- Barnet känner sig tryggare då den vuxna håller sig lugn och talar ärligt om saker. Detta minskar också barnets behov att förlita sig på sin fantasi.



Prata om användning av rusmedel på barnets nivå.

- Tänk på barnets åldersnivå, använd termer som är lämpliga för barnet och förklara saker på ett sätt som hen kan förstå.
- Prata med barnet om rusmedel utan att skrämmas i onödan.
- Ett öppet samtal ger barnet möjlighet att ställa frågor och berätta om sina tankar. Det stärker också barnets förtroende för föräldern.

Lär barnet att handla på ett tryggt sätt då hen möter en berusad människa.

- Lär barnet säkerhetsreglerna: säg nej, gå därifrån och berätta för en trygg vuxen.
- Fundera på olika situationer i förväg och öva på att gå längs trygga vägar tillsammans.
- Uppmuntra barnet att försvara sig själv och att säga nej när det behövs. Barn som känner igen osakligt beteende har bättre möjligheter att försvara sig.

Uppmuntra barnet att berätta om spännande situationer för en vuxen.

- Då även svåra ämnen diskuteras i familjen lär sig barnet att det är tillåtet att prata om allt, och vågar också berätta för dig om något obehagligt har hänt.
- Diskutera tillsammans om hurdana saker det lönar sig berätta för en vuxen. Hemligheter som gör en obehövlig bör alltid berättas för en vuxen.
- Påminn ditt barn om att hen alltid kan be en vuxen om hjälp, eftersom de vuxnas uppgift är att skydda barnet.

www.ehyt.fi/sv

Källor:

Befolkningsförbundet. (2018). Miten kerron vaarallisia aikuisista?
Lajunen, K., Andell, M., Ylenius-Lehtonen, M. & Ojanen, S. (2019). Tunne- ja turvataitoja lapsille.
MLL. (2024) Prata om våldshet med barn.
THL. (2023). Päihdekasvatus.
Tuukkanen, T. (red.) (2022). Lapsibarometri.

