



## Heilræði til foreldra

- Tileinka sér fáar, einfaldar, skýrar reglur og leggja áherslu á það sem skiptir máli ss:
  - að virða útivistartíma
  - að samþykkja ekki neyslu á áfengi né fíkniefnum
  - samþykkja ekki foreldralaus partý
  - að allir í fjölskyldunni borði saman kvöldmat
  - leggja áherslu á að barnið sinni skóla/vinnu
- Ekki slaka of fljótt á reglunum – það er gott fyrir alla að hafa aðhald
- Nota réttindamissi frekar en refsingar
- Gefa kost á yfirbót/að endurvinnna traust
- Unglingar beri aukna ábyrgð
- Foreldrarnir ráða en hlusta á óskir unglingsins
- Kynnast vinum unglingsins
- Tala við foreldra vana unglingsins
- Fylgjast með, spjalla, halda tengslum við unglingsinn, sýna áhugamálum unglingsins áhuga, gera eitthvað saman.
- Hlusta og taka mark á því sem unglingsurinn segir um líðan sína
- Halda börnum/unglingum frá óþarfa álagi s.s. erfiðleikum/áhyggjum forelda

Guðrún Halla Jónsdóttir