



## Snart är det jullov!

Nu är det snart dags för jullov. Kanske finns det tillfälle för dig och ditt barn att göra saker tillsammans under lovet? Vad ni gör är inte det viktiga – var öppen för vad ditt barn tycker är roligt. I Stockholm och i stadsdelen där ni bor finns aktiviteter för barn och unga. Sök mer information på [stockholm.se](http://stockholm.se).

Inför festligheter i jul- och nyårstider kan det vara bra att prata med ditt barn om riskerna med smällare och raketer. Tänk också på att många barn känner oro när vuxna omkring dem dricker alkohol. Du kan hjälpa ditt barn att få ett tryggt jullov, genom att vara en närvarande och pålitlig förälder.

Idag finns det mycket forskning kring föräldrars betydelse för sina barn, som bland annat visar att:

- Om relationen mellan barn och förälder grundar sig på att fokusera på det som fungerar och att ha positiva stunder tillsammans, så minskar tjat och bråk och gränssättning blir lättare.
- En bra tumregel är att ge ditt barn fem gånger så mycket positiv uppmärksamhet som tjat och tillsägelser.
- Barn mår bra av tydliga regler och föräldrar som vet vad de gör på fritiden. Ett tips är att ha kontakt med föräldrarna till ditt barns kompisar och vid behov komma överens om gemensamma regler.
- Du som förälder är den viktigaste personen i ditt barns liv.

**Vi som arbetar förebyggande inom staden önskar dig en God Jul och ett Gott Nytt År!**

I samarbete med:

