

# Övningar om alkohol

*När det är saker som jag inte får för mina föräldrar så brukar jag försöka ge dom så dåligt samvete som möjligt, som t ex om man har varit ute så kanske man säger att man inte har haft kul för man inte har fått smaka något och alla andra har druckit och så ser man ledsen ut som om man ska börja gråta. Då kanske hon säger: - ”Men du kan ta lite grann, men inte så mycket, du får inte komma hem full.”*

*Källa: Tonårsparlören, 2002.*



## Diskussionsfrågor

- Var sätter du gränsen när det gäller alkohol? Tänker du likadant när det gäller tobak? Varför?/Varför inte?

### 4 hörn

Övningen fungerar så att man ställer en fråga till föräldrarna. Sedan läser man upp fyra olika svarsalternativ till den frågan. Den fjärde ska vara ett öppet alternativ där man får komma med egna lösningar. Sedan får föräldrarna välja ett alternativ genom att ställa sig i det hörnet. Låt dem diskutera med varandra i hörnet några minuter innan varje hörn får redovisa sin ståndpunkt. OBS! Det finns inga rätta svar i dessa övningar!

### Övning 5

Vilket är det bästa sättet för föräldrar att påverka sina barns alkoholvanor?

1. Förbjuda dem att dricka.
2. Informera barnen om alkoholens skadeverkningar.
3. Själv avstå från att dricka alkohol.
4. Eget förslag.

### Heta stolen (*om alkohol*)

Heta stolen går till så att man sätter stolarna i en ring. Man läser sedan upp ett påstående i taget. De som instämmer i påståendet ska ställa sig upp och byta stol med varandra. Om man inte instämmer så sitter man kvar. Ha en extra stol i ringen ifall bara en reser sig. Fråga gärna någon som rest sig och någon som sitter kvar varför de instämmer eller inte.

- Det är bättre att ungdomar snusar än röker.
- Att dricka alkohol är ett sätt att bli vuxen.
- Skolan bör ta ett större ansvar när det gäller alkohol och drogfrågor.
- Jag tycker att den undervisning om alkohol, narkotika och tobak



som jag fick i skolan har påverkat mig.

- Det är okej om mitt barn dricker champagne på nyårsafton.
- Det är bättre att jag köper ut än att någon annan gör det.
- Det är bra att göra sin alkoholdebut hemma hos sina föräldrar.
- Åldern på systembolaget bör sänkas till 18.
- Folköl bör endast säljas på systembolaget.
- Ungdomar tar efter föräldrars alkoholvanor.
- Droger finns överallt.
- Det är farligare att dricka sprit än cider.
- Alkohol förhöjer feststämningen.



## Linjen

Den här övningen går till så att man numrerar fem papper med siffrorna 1-5.

Lägg ut dem på golvet, i en linje, med ganska stort mellanrum. Man läser sedan upp ett påstående. Föräldrarna ställer sig vid den siffra som bäst representerar det de anser. Nummer 1 betyder att man håller med helt och hållet, nummer 5 betyder att man absolut inte håller med. De som hamnar på samma nummer får diskutera med varandra. En person från varje siffra redovisar sedan tankarna man har i den gruppen.

### *Exempel på påståenden*

- Det är oundvikligt att tonåringar dricker.
- Skolans undervisning om alkohol, narkotika och tobak är det viktigaste för att mitt barn inte ska börja dricka alkohol.
- Det är svårare att vara ung i dag än det var när vi var unga.
- Det är bra om man som vuxen berättar allt om sina erfarenheter av alkohol eller droger för sina barn.

