**Råd til russeforeldre**

1. Forebygg! Snakk om hvordan de vil ha det på skolen og hvordan de kan bidra til et bra miljø
2. Snakk om feiringen i forkant. Hva slags feiring ønsker de? Hvordan kan de bidra til en positiv feiring for alle?
3. Vær der for ungdommen din! Gjør det lett å komme til deg med positive og negative opplevelser.
4. Inkluder alle alltid; sørg for at ungdommen din tar ansvar for andre
5. Tør å sette grenser, og stå i dem
6. Bry deg om andre ungdommer. Du kan være en trygg voksenperson å snakke med
7. Snakk om egne grenser og viktigheten av å respektere andres. Snakk om vennskap, utenforskap, rusbruk, drikkepress, knuteregler og sexpress. Åpenhet og trygghet er viktig
8. Ha på telefonen – alltid!
9. Snakk og samarbeid med andre foresatte! Ha egen facebook-gruppe. Dere kan sammen bidra til en trygg og positiv avgangsfeiring
10. Samarbeid med skolen og bidra til godt skolemiljø og bra fellesfeiring

|  |
| --- |
| Ved spørsmål om «Inkluderende russetid», ta kontakt med skolens russekontakt  Ina Victoria Rånes  inaran@trondelagfylke.no **|** 94199260 |