

Till dig som är förälder till en sjundeklassare



Du är viktig!

Som förälder är du den viktigaste personen i ditt barns liv. Nu börjar tonåren för ditt barn. Det kan innebära nya utmaningar för dig som förälder. Under tonåren blir ditt barn mer och mer självständigt. Som förälder kan det ibland vara svårt att förstå och hänga med i förändringarna. Att du är närvarande och engagerad är viktigt för en god relation till ditt barn och ökar chansen att ditt barn vänder sig till dig om det uppstår problem.

Här kommer några tips till dig som har en tonåring hemma:

- Lär känna och byt kontaktuppgifter med föräldrarna till ditt barns kompisar.
- Kom överens om gemensamma regler med andra föräldrar.
- Gör ditt barn delaktigt i vilka regler som gäller i er familj.
- Vid allvarliga frågor bestämmer du som vuxen. Ditt barn förstår att du vill väl!
- Ta dig alltid tid att lyssna när ditt barn vill berätta något.
- Var tydlig och tala om för ditt barn att du finns där, oavsett vad som händer.

Fler tips kan du hitta på Tonårsparlörens hemsida: tonarsparloren.se

Kontakt för information och stöd

Under tonårstiden kan både du som förälder och din tonåring ibland behöva inspiration, information och stöd. Det kan ni få av familj, vänner, andra föräldrar till tonåringar, personal i skolan eller från er stadsdelsförvaltning. Vi tipsar här om några verksamheter:

- Gruppträffar för unga och vuxna: stockholm.se/Stod-till-familj--barn
- Kultur och fritid för unga: stockholm.se/Ung-i-Stockholm
- Stöd till unga: stockholm.se/Stod-till-unga
- Ungdomsmottagningen på nätet: umo.se
- Elevhälsoteam, som finns på varje skola: stockholm.se/Elevhalsa
- Fråga socialtjänsten på nätet: stockholm.se/open/SocPaNatet
- Mini Maria, Framtid Stockholm: 08-508 43 710
(Rådgivning och tidsbokning under kontorstid)
- Maria ungdoms akutmottagning: 08-123 47 410 (Akuta situationer, dygnet runt)
- Polisen: 114 14
- Norrmalms fältassistenter: Jorun 076 120 92 43, Hanna 076 120 92 72
- Norrmalms socialtjänst 08-508 09 000

I samarbete med: