



Syntolkning: En grupp ungdomar utövar parkour

## Information till dig som är förälder till ett barn i årskurs 7-9

Nu är det snart dags för lov! Kanske får du och din tonåring möjlighet att göra något tillsammans under veckan?

I Stockholm och i stadsdelen där ni bor finns aktiviteter riktade till tonåringar. Titta gärna tillsammans på [stockholm.se](http://stockholm.se)

Många tonåringar tillbringar ledig tid med sociala medier, spel eller på olika konton och bloggar. Här kan de stöta på sånt som är lärorikt och spännande, och ibland sånt som är svårt att förstå och hantera. Då är du som förälder viktig. Våga vara nyfiken!

### Tips:

- Fråga vilka konton, sociala medier och spel ditt barn gillar. Be gärna hen visa dig.
- Fråga om det finns något/någon som din tonåring tycker att du ska följa.
- Surfa runt själv och sök på sånt ditt barn pratar om och är intresserat av. Då får du en egen bild av vad hen möter.

Är du orolig för att ditt barn börjat dricka alkohol eller testat droger kontakta Mini Maria Stockholm tel: 08-508 43 710

Fältassistent Jorun 076 120 92 43 &  
Fältassistent Hanna 076 120 92 72

När ungdomar är lediga utan närvarande vuxna finns risken att de testar tobak, alkohol eller andra droger. Olyckor, våld och oönskat sex är ofta kopplade till alkohol och narkotika. Som förälder är det bra att ha koll på vad din tonåring har för sig, även under dagtid.

### Tips:

- Var tydlig med din inställning till tobak, alkohol och narkotika. Det är betydelsefullt för din tonåring.
- Ha kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar och ha gärna gemensamma regler.

### Mer information om Internet, tobak, alkohol och andra droger:

- [www.surfalugnt.se](http://www.surfalugnt.se) (information på flera språk)
- [www.statensmedierad.se](http://www.statensmedierad.se)
- [www.drugsmart.com](http://www.drugsmart.com)
- [www.tonarsparloren.se](http://www.tonarsparloren.se) (information på flera språk)

Vi som arbetar förebyggande inom Stockholms stad önskar dig och din tonåring ett härligt lov!

I samarbete med:

