

Ditt barn har börjat sjuan

Du är viktig!

Nu börjar tonårstiden, och det kan innebära nya utmaningar för både dig och ditt barn. Som förälder kan det ibland vara svårt att förstå och hänga med i förändringarna.

Under tonåren blir ditt barn mer och mer självständigt, men du är fortfarande den viktigaste personen för ditt barn.

Att du som förälder är närvarande och engagerad är viktigt för er relation. Det ökar också chansen att ditt barn väljer att prata med dig om både roliga och jobbiga saker.

Några tips till dig:



Ha kontakt och byt kontaktuppgifter med föräldrarna till ditt barns kompisar



Kom överens om regler för till exempel vilken tid ditt barn ska vara hemma på kvällarna.



Var uppmärksam på och ta dig tid att lyssna när ditt barn vill berätta något.



Visa och tala om för ditt barn att du alltid finns där, oavsett vad som händer.



Vid allvarliga frågor är det du som vuxen som bestämmer! Det är också ett sätt att visa att du bryr dig.



Kontakt för information och stöd

Under tonårstiden kan du och ditt barn få information och stöd från olika håll.

Vi tipsar och länkar här till några verksamheter:

- Kultur och fritid för unga
- Fältassistenter i Stockholms stad
- Ungdomsmottagning, elevhälsoteam och skolhälsovård
- Ungdomsmottagningen på nätet
- Youmo.se (delar av ungdomsmottagningen på nätet översatt på flera språk)

- Stöd till föräldrar i Stockholms stad
- Ring eller chatta med socialtjänsten (du kan vara anonym)

Mer information om tonårstiden och tips till dig som förälder hittar du här:

- Tonårsparlören (även på engelska)
- Vårdguiden
- Filmer om tonårstiden (en sammanfattning finns på engelska, arabiska och persiska)

Information från *din* stadsdelsförvaltning Enskede-Årsta-Vantör

Föräldrarådgivare:

08-508 209 00

Hit vänder du dig om du vill ha stöd i din roll som förälder eller har funderingar kring ditt barn

Fältassistenter:

08-508 14 500

e-post:

faltgruppen.eav@stockholm.se

Instagram: faltarnaeav

Facebook: Fältarna Enskede Årsta Vantör



Stockholms
stad

I samarbete med:



Polisen