

Tillsammans för tonåringens bästa



Tips och stöd till föräldrar med barn på högstadiet



Tyck till!

Det här är ett av
många utskick vi gör
till föräldrar. Lämna
gärna synpunkter
eller önskemål via
länken i QR-koden.



Hänger du med?

Tonårstiden kan innebära nya utmaningar både för dig och ditt barn. Tonåringen blir allt mer självständig och vill vissa dagar inte prata alls. Andra dagar behövs du mer än någonsin. Med ett barn i högstadiet kan det vara svårt att förstå och hänga med i alla förändringar. Att vara tonårsförälder är en balansgång mellan att ge större frihet och inflytande till sitt barn och att fortsätta sätta gränser.



Nya sätt att umgås

Du är fortfarande viktig varje dag även om kontakten mellan dig och ditt barn förändras. Att du är närvarande och engagerad betyder mycket för er relation. Har ni utrymme för prat i vardagen ökar chansen för att ditt barn ska välja att prata med dig om både roliga och jobbiga saker. Ta dig tid att lyssna när tonåringen vill prata.



Nätverka Byt kontaktuppgifter och ha kontakt med föräldrarna till ditt barns kompisar. Engagera er gärna i barnens fritid och hjälps åt med andra föräldrar.



Berätta Var tydlig med dina förväntningar. Visa till exempel att du vill att tonåringen är på lektionerna och sköter skolan, följer lagen, är en schysst kompis och håller sig fri från nikotin, alkohol och andra droger.



Uppmärksamma Respektera tonåringens behov av ett privatliv, men var samtidigt uppmärksam på nya vanor eller beteenden. Lita på din magkänsla om något känns konstigt. Visa att du finns där oavsett vad som händer.



Förhandla I tonåren är det viktigare att barnen får vara med och bestämma. Kom överens om vilka regler som gäller. Sätt inte upp för många regler, utan försök enas om vilka som är viktiga att följa.



Besluta Vid allvarliga frågor är det du som vuxen som bestämmer. Det är också ett sätt att visa att du bryr dig. Du har stort inflytande, även om det inte alltid känns så.

Bli en förebyggande förälder

V

Vara nära

Ta dig tid att vara med barnet. Se, bekräfta och lyssna.

Ä

Älska

Att visa kärlek och värme ger barn skydd mot ohälsa.

R

Ramar

Barn mår bra av tydlighet. Du har ett ansvar att sätta gränser.

M

Medkänsla

Lär barnet att visa omtanke. Det ger bättre självkänsla.

E

Egentid

Glöm inte bort dig själv. Föräldrar behöver återhämtning

Lästips: Vad alla föräldrar borde få veta, Lönn Rhodin & Lalouni (2019) eller instagram [@vadallaforaldrarbordefaveta](https://www.instagram.com/vadallaforaldrarbordefaveta)

Hjälp ditt barn att klara skolan

I högstadiet ställer skolan högre krav på barnen. Nu får de betyg och behöver ta ett större ansvar för sitt lärande. Vissa barn kan känna stress inför detta och för vissa sjunker studiemotivationen när det blir svårt. Du som förälder kan rusta ditt barn för att klara skolan.

- **Hitta bra rutiner hemma** (sömn, mat, läxor, skärmtid) och i skolan (komma i tid, förberedd för rätt aktiviteter).
- **Skapa en god relation** med pedagogerna i skolan.
- **Följ med i skolans planering** för ditt barns klass.

Läs mer på **Föräldraskap i vardagen**

En webbplats för föräldrar från Västra Götalandsregionen

Länkar med mer information om tonårstiden

- **1177** Kroppen, tankarna och relationerna förändras i tonåren. På 1177 finns information om hur tonåringar utvecklas och hur du kan stötta din tonåring.
- **Dolt under ytan** En serie från UR play med olika teman om ungas mående som ger igenkänning, hopp och verktyg.

För unga i staden

Fältassistenter

Fältassistenterna arbetar relationsskapande och uppsökande med tonåringar på platser där de finns på fritiden och i skolan. Du som förälder kan också höra av dig till dem.

Ungdomsmottagningar

På ungdomsmottagningen arbetar både kuratorer och barnmorskor. Där finns stöd till ungdomar kopplat till sexualitet, relationer, psykisk hälsa, livsfrågor med mera.

Fritids- och ungdomsgårdar

I staden finns många ungdomsgårdar med spontana och organiserade aktiviteter för unga. Vissa av dem erbjuder hjälp med läxläsning. Det finns även verksamhet för unga med funktionsnedsättning och för unga HBTQIA+ personer.

Kontaktuppgifter och mer information finns på

ung.stockholm

Råd och stöd till alla

Att vara förälder är inte alltid lätt och i tonåren utmanas du extra mycket i din roll. I Stockholms stad erbjuds olika former av kostnadsfritt **stöd till föräldrar** utan beslut från socialtjänsten. Bland annat finns föräldrarådgivning och föräldragrupper såsom Alla Barn i Centrum, (ABC tonår).

Stöd när det ofta blir bråk

För dig som upplever mycket bråk och konflikter med ditt barn erbjuds stöd i form av KOMET föräldraträffar.

För konflikter mellan föräldrar finns **familjerådgivning** till par eller skilda föräldrar. Stöden är tillgängliga utan beslut från socialtjänsten.

Stöd när alkohol och droger skapar oro

Mini Maria Stockholm erbjuder rådgivning och behandling för unga och deras anhöriga. Telefon: 08– 508 437 10.

Stöd om behoven är större

Du kan få anonym **rådgivning av socialtjänsten** på kontorstid genom chat eller via telefon: 08-508 25 600.

Om ni önskar mer stöd kan ni ansöka hos socialtjänsten i er stadsdelsförvaltning. Ni kan där erbjudas anpassade insatser efter en kartläggning av barnets och familjens behov.

Mer information finns på:

socialstod.stockholm/familj-och-barn