



Syntolkning: En grupp ungdomar utövar parkour

## Snart är det höstlov!

Då kanske du och din tonåring får möjlighet att hitta på något tillsammans. Stockholms stad erbjuder många aktiviteter för tonåringar. Via länkarna här bredvid kan du hitta mer information om vilka aktiviteter som finns.

Höstlovsaktiviteter i Stockholms stad

[ung.stockholm/höstlov](http://ung.stockholm/höstlov)

[Kulturskolans lovkurser](#)

De senaste månaderna har det varit stora ungdomsfester på olika platser i staden på helgerna, där hundratals ungdomar har samlats. Håll därför gärna lite extra kontakt med din tonåring på kvällarna. Kom ihåg att det fortfarande är viktigt att tänka på att hålla avstånd – det gäller både unga och vuxna.

Många tonåringar tillbringar sin lediga tid med sociala medier, spel eller på olika konton och bloggar. Här kan de stöta på saker som är lärorika, spännande och ibland svåra att hantera – då är du som förälder viktig. Våga vara nyfiken och visa att du bryr dig!

- Vilka konton, sociala medier och spel gillar din tonåring? Be gärna hen visa dig.
- Fråga om det finns något/någon som din tonåring tycker att du ska följa.
- Prata med din tonåring om att inte lita på allt som sprids på nätet – till exempel rykten, bilder och händelser.
- Håll kontakten med din tonåring under både dag- och kvällstid.
- Ha kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar.

### Tips för mer information:

[Surfa Lugnt](#) – Information och konkreta råd på flera språk

[Kunskapsöversikt om barn och ungas medieanvändning](#)

[Ung på nätet](#) – En podcast för föräldrar

[Är mitt barn säkert online?](#) – Föreläsning med Elza Dunkels

[Tonårsparlören](#) – Film och tips för tonårsföräldrar

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

I samarbete med: