



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 alltmer självständigt. Ena dagen vill barnet inte prata alls och andra behövs du mer än någonsin. Oavsett är du som förälder fortfarande mycket viktig varje dag!

Att du är närvarande och engagerad betyder mycket 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 vilka regler som gäller, 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.

Om du vill läsa mer om tonårstiden

Du hittar tips till dig som förälder och länkar till mer information om tonårstiden här:

- **Tonårsparlören** (även på engelska). Tonårsparlören handlar om ungdomar och alkohol. Vad kan du hålla koll på? Hur kan du som förälder prata med din tonåring om alkohol?
- **1177** Kroppen, tankarna och relationerna förändras i tonåren. På 1177 finns information om hur tonåringar utvecklas och tips på hur du kan stötta din tonåring.
- **Filmer om tonårshjärnan & tonårsstress** Sammanfattningar finns på engelska, arabiska och persiska.
- **Dolt under ytan** En serie från UR play med olika teman om ungas mående för att ge föräldrar igenkänning, hopp och verktyg.

Information från *din* stadsdelsförvaltning Enskede-Årsta-Vantör

Du och ditt barn kan få information och stöd från olika håll. Vi tipsar och länkar här till några verksamheter:

- **Kultur och fritid för unga**
- **Fältassistenter i EÅV**
Vi nås på:
Telefon: 08-508 14 500
Instagram: faltarnaeav
Facebook: Fältarna Enskede-Årsta-Vantör
- **Stöd till föräldrar i Stockholms stad**
- **Ring eller chatta med socialtjänsten** (du kan vara anonym)
- **Gullmarsplan Ungdomsmottagning**
För rådgivning och tidsbokning:
Barnmorska: 08-123 383 30
Kurator: 08-508 14 860
Webbokning vid 1177.se
Det finns även möjlighet att komma till receptionen och boka tid.



Stockholms
stad

I samarbete med:



Polisen