

Till dig som är förälder till en sjundeklassare



Du är viktig!

Som förälder är du den viktigaste personen i ditt barns liv. Nu börjar tonåren för ditt barn, vilket kan innebära nya utmaningar för dig som förälder. Under tonårstiden utvecklas ditt barn och blir alltmer självständigt. Som förälder kan det ibland vara svårt att förstå och hänga med i förändringarna. Din närvaro och ditt engagemang ökar förutsättningarna för en god relation till din tonåring. Det ökar möjligheterna att ditt barn vänder sig till dig om det uppstår problem.

Här kommer några tips som kan vara bra att tänka på:

- Lär känna och byt kontaktpuppgifter med föräldrarna till ditt barns kompisar.
- Kom överens om gemensamma regler med andra föräldrar.
- Gör ditt barn delaktigt i vilka regler som gäller i er familj.
- Vid allvarliga frågor bestämmer du som vuxen. Ditt barn förstår att du vill väl!
- Ta dig alltid tid att lyssna, när ditt barn vill berätta något.
- Var tydlig och tala om för ditt barn att du finns där, oavsett vad som händer.

Fler tips kan du hitta på Tonårsparlörens hemsida: tonarsparloren.se

Kontakt för information och stöd

Under tonårstiden kan både du som förälder och din tonåring ibland behöva information och stöd. Det kan ni få av familj, vänner, andra föräldrar till tonåringar, personal i skolan eller från er stadsdelsförvaltning. Vi tipsar här om några verksamheter:

- Ung i Stockholm: stockholm.se/Ung-i-Stockholm
- Stöd till unga: stockholm.se/Stod-till-unga
- Ungdomsmottagningen: umo.se
- Elevhälsoteam, som finns på varje skola: stockholm.se/elevhalsa
- Socialrådgivning på nätet: stockholm.se/socialradgivning
- Mini Maria, Framtid Stockholm: 08-508 43 710
Rådgivning och tidsbokning under kontorstid
- Maria ungdoms akutmottagning: 08-123 47 410
Akuta situationer, dygnet runt
- Polisen: 114 14
- Fältassistenter på Norrmalm: 08 508 09 243

I samarbete med: