



Goda råd till dig som är tonårsförälder

Du som förälder är den viktigaste personen för din tonåring. Här kommer några tips, med förhoppning om en härlig och trygg sommar för både dig och din tonåring.

Var intresserad

Var intresserad av var din tonåring befinner sig och vad hen gör. Ha kontakt med föräldrarna till din tonårings kompisar. Om ni är flera föräldrar som har samma regler ökar tryggheten för dig och ditt barn.

Var närvarande

Din närvaro och ditt engagemang ökar sannolikheten för att din tonåring vänder sig till dig om det uppstår problem. Var tydlig och tala om för din tonåring att oavsett vad som händer så finns du där. Gör din tonåring delaktig i beslut och skapa gemensamma överenskommelser. Ett annat sätt att vara delaktig är att du och andra föräldrar föräldravandrar i ert bostadsområde. Under loven är det fler ungdomar ute även på vardagskvällarna. Att ni föräldrar rör er utomhus ger en trygghet till ungdomarna och förhindrar anonymitet.

Langa inte

Köp inte ut och bjud inte på alkohol. All forskning visar att ungdomar som blir bjudna på alkohol i hemmet dricker mer och oftare. Risken för att prova andra droger ökar också. Det är bra om alla unga vuxna och vuxna i din tonårings närhet har samma syn på bjudfrågan.

Var tydlig och uppmärksam

Var tydlig med att du inte vill att ditt barn använder tobak, alkohol, narkotika eller andra droger. Kontakta gärna Mini Maria, socialtjänsten eller din lokala polis om du är orolig eller behöver råd. Cannabis är den vanligaste narkotikan bland ungdomar. Det kan vara svårt att se att någon är påverkad av cannabis, men några tecken kan till exempel vara rödsprängda ögon, muntorrhet, trötthet eller nervositet.

Umgås

Det är oftast lättare att prata om saker samtidigt som man gör någonting tillsammans. Fika, gå på bio, baka, laga mat, träna, ta en promenad eller något annat. Ta dig tid att lyssna när ditt barn vill prata med dig.

Var en förebild

Tänk på att du är den främsta förebilden för din tonåring. Du som förälder har stor betydelse, även om det inte alltid känns så.

Mer information

Fler tips, argument och fakta för dig som förälder finns på www.tonarsparloren.se Informationen finns på svenska, engelska och som ljudbok.

Viktiga telefonnummer

Polisen: 114 14

Mini Maria, Framtid Stockholm:
08-508 43 710
Rådgivning och tidsbokning
under kontorstid

Maria ungdoms akutmottagning:
08-123 47 410
Akuta situationer, dygnet runt

Fältassistenter på Norrmalm
Jorun 076 120 92 43
Hanna 076 120 92 72

I samarbete med: