



HÄR ÄR NÅGRA TIPS FRÅN OSS!

HA KOLL PÅ KOMPISAR

Håll koll på vem din tonåring umgås med. Be om kontaktuppgifter till kompisarnas föräldrar. Ring upp dem och ha en dialog om era tonåringar.

HEJ! DET ÄR VI SOM ÄR FÄLTARNA

Vi i fältgruppen arbetar med ungdomar. Vi arbetar förebyggande och uppsökande i Härnösands kommun. Du kan ringa oss för råd och stöd. Vi kan också tipsa dig om vart du bäst får den hjälp som ni efterfrågar. Tveka inte att ringa oss!

Elina 070-355 28 41

Erika 070-191 55 55

Morteza 070-340 11 30

Naima 073-274 54 82

KONFLIKTER OCH LÖSNINGAR

När konflikter uppkommer, tänk på att det inte är tonåringen som är problemet utan försök att se konflikten som ett fristående problem. Välj rätt tillfälle om du behöver diskutera med din tonåring. Fråga gärna: Har du tid? Kan vi prata lite? Försök hitta lösningar tillsammans.

BERÄTTA HUR DU KÄNNER

Använd jag-budskap i diskussioner.

Att säga **"Du gör mig förbannad!"** är att lägga skulden på den andra.

Att säga **"Jag blir så arg när du..."** är mindre skuldbeläggande.

DU ÄR VIKTIG

- HOPP OCH FRAMTIDSTRO

Som förälder är det viktigt att ge hopp, motivation och framtidstro när våra tonåringar har perioder av bekymmer, stress och oro. Du som förälder är den viktigaste personen i ditt barns liv. Var tydlig med dina värderingar om vad som är rätt och fel. Respektera att ditt barn har en annan åsikt och försök förstå den, men var tydlig och stå fast i din.

ALKOHOL & DROGER

Var tydlig med din tonåring att du inte vill att hen ska använda droger och/eller alkohol. Köp inte ut eller bjud på alkohol. Erbjud dig att hämta din tonåring när hen är ute med kompisar. Det är ett utmärkt tillfälle för dig att träffa hens kompisar.

Prata om riskerna ditt barn utsätter sig för när hen är påverkad samt de medicinska skadorna som blir till följd av droganvändning.

HJÄLPS ÅT

Dela på ansvaret hemma även om det sker i protest från din tonåring. Även om uppgifterna inte sker direkt så är det viktigt att visa att hemmet inte är en servicestation utan en plats för gemenskap.

ENGAGEMANG OCH UPPSKATTNING

Tonåringar vill ofta utforska livet och allt vad det innebär. Samtidigt händer det mycket med deras utveckling. De ställs inför en del utmaningar och vissa saker kan vara svåra att hantera. Engagera dig och bry dig om din tonåring. Hen behöver känna sig uppskattad, Det är viktigt för att hen ska anförtra sig till dig.

VAR EN BRA FÖREBILD

Tänk på att ni som föräldrar är ert barns främsta förebild. Var noga med att vårda er relation som föräldrar oavsett om ni bor tillsammans eller är separerade. Ett bra och respektfullt klimat mellan er föräldrar ger ditt barn en bra grund och goda förebilder.

HITTA ETT SÄTT ATT HÄNGA

Vardagskontakt med din tonåring är viktig. Ät middag tillsammans, fika, spela spel, baka, laga mat, gå en promenad, åk bil eller något annat som ni bestämmer gemensamt. Det ger en bra och avslappnad ingång till samtal.

RING, RING!

Polisen: 114 14

Mentor/Elevhälsan/Kurator för ditt barn på grundskolan: Telefonnummer hittar du bland skolans kontaktuppgifter.

Regionens Ungdomshälsan: 060-18 48 80

Barn- och ungdomspsykiatriska mottagningen: 0611-844 80

Bris: 116 11

Barnombudsmannen: 08-692 29 50

Familjerådgivningen: 0611-34 83 42

Vuxenpsykiatrins mottagning för personer över 18 år: 0611-844 00



Härnösands
kommun