

Kamratpåverkan

Barn gör inte alltid kloka val när de väljer kompisar. Hjälp dem att se vilka egenskaper de bör värdera hos vänner:

Snäll

Ärlig

Omtänksam

Tar skolan på allvar

Använder inte alkohol och droger

Tillbringa tid tillsammans för att minska negativ kamratpåverkan. Prova dessa idéer:

- Spela spel/utomhusaktiveter
- Läs med ditt barn
- Berätta om din familj
- Ta med dig ditt barn till sociala/kulturella evenemang
- Låt ditt barn ta med kompisar på familjeaktiviteter
- Uppmuntra ditt barns intressen (målning, vetenskaplig nyfikenhet, musik, matlagning...) och lotsa barnet till lämplig organiserad fritidsaktivitet

När ska jag vara orolig?

När är det tid att prata med ditt barn om negativ kamratpåverkan? När du blir orolig över förändringar i ditt barns beteende som till exempel:

- Barnet ljuger och drar sig undan
- Barnet tillbringar tid med kompisar som du inte känner
- Barnets sätt att tala och en negativ attityd
- Försämringar i barnets skolarbete

Extra tips

- Observera och reagera inte direkt – det kanske passerar
- Ha tålamod
- Håll kommunikationen öppen
- Hitta gemensamma intressen med ditt barn

Lär känna ditt barns vänner



Hur du som är förälder kan

- vara involverad i ditt barns liv
- förebygga problem
- dela med dig av dina värderingar



Föräldraskap i vardagen
Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa
Västra Götalandsregionen

Föräldrainflytande

Barndomen och tonåren är perioder av stor utveckling och förändring. Barn tenderar att vara osäkra på sig själva och hur de "passar in". Ibland kan de känna sig överväldigade av behovet av att passa in eller imponera på sina vänner.

Dessa känslor kan ställa barnen inför gruppträck. De behöver föräldrar som hjälper dem att göra bra val.

Du kan hjälpa ditt barn och öka ditt inflytande genom att:

- Lära känna ditt barns kompisar i bostadsområdet, i skolan och på nätet
- Vara involverad i ditt barns aktiviteter
- Prata med ditt barn när en oro uppkommer



Lär känna ditt barns vänner i närområdet och i skolan

- ✓ Prata med barnets vänner och deras föräldrar när det är möjligt
- ✓ Observera beteenden, språk och kläder
- ✓ Besök skolan, hämta ditt barn och observera hur ditt barn umgås med andra elever
- ✓ Bekräfta och uppmuntra positivt beteende



"Trevligt att träffa dig. Kommer du att vara hemma när Lisa är hemma hos er?"

"Jag är hemma hela kvällen. Ring när du vill att hon ska komma hem."

Försök att undvika

- ✓ Att kritisera eller nedvärdera ditt barns kompisar
- ✓ Att kritisera ditt barn eller ge bestraffning inför barnets kompisar



Vara involverad och delaktig

Barn och unga påverkas lätt av det de upplever och människor de möter.

- Hjälp ditt barn att förstå sina känslor
- Diskutera ditt barns nya idéer
- Ta ansvar för information om sex, alkohol, droger, risker med internet och sociala medier
- Dela med dig av dina värderingar och övertygelser. Det ger ditt barn en bas att utgå från.