

Tillsyn när du eller barnet inte är hemma

- Ha kännedom om ditt barns schema
- Ring ditt barn
- Låt barnet höra av sig till dig eller någon annan vuxen när de kommer hem
- Låt barnet höra av sig när han eller hon når sin destination
- Håll kontakt med andra vuxna som finns i ditt barns närhet

Extra tips

- Lär känna ditt barns vänner
- Observera ditt barn när hen är tillsammans med sina kompisar
- Prata med föräldrarna till ditt barns kompisar
- Ägna tid åt att samtala med och lyssna på ditt barn
- Fortsätt att vara involverad – visa intresse och nyfikenhet



Kom ihåg

Konsekvent föräldrabetende är nyckeln.

Tillsyn



Hur du som är förälder kan

- vara involverad i ditt barns liv
- främja trygghet
- förebygga en problematisk utveckling



Föräldraskap i vardagen
Utvecklingscentrum för barns psykiska hälsa
Västra Götalandsregionen

Tillsyn är centralt i ett aktivt och stödande föräldraskap, speciellt under tonårstiden. När barnen börjar tillbringa mer och mer tid utanför hemmet är det utmanande, men samtidigt viktigt, att stödja och ha tillsyn över deras vardag samt veta var de befinner sig.



4 K

Den här uppgiften är svår för många föräldrar. Tillsynens fyra K kan hjälpa dig:

Klara, tydliga regler

Kommunikation

Kolla upp

Konsekvent

Klara, tydliga regler

Ha några få regler för ditt barn och klargör dem tydligt.

Till exempel:

- "Ge mig namnet och telefonnumret till den du ska vara med"
- "Jag behöver veta om övernattningar, fester eller andra händelser dagen före"
(Detta ger dig tid att checka av händelsen)
- "Bara kompisar i huset när jag är hemma"

Kolla upp

Att ha tillsyn gör att våra barn vet att vi bryr oss om deras säkerhet och att våra regler är viktiga. Det här är svårt för vissa av oss, eftersom vi vill lita på våra barn. Ibland kanske barnen också motarbetar våra ansträngningar.

- Håll regelbunden kontakt via telefon och sms med ditt barns kompisars föräldrar.
- Se till att få information om de fester och evenemang som ditt barn vill gå på, till exempel om det finns ansvarsfulla vuxna närvarande som gör situationen trygg.

Kommunikation

Regelbunden kommunikation med andra föräldrar och lärare.

- Ger insyn i ditt barns aktiviteter
- Bygger ett starkt och säkert nätverk kring ditt barn
- Ger dig information om farliga platser och personer
- Skapar kontakter för hjälp att hantera problem

Konsekvent

Tillsyn är mest effektivt när föräldrarna sätter tydliga gränser och konsekvent följer upp. Det är viktigt att vara konsekvent med att ge beröm och uppmuntran när reglerna följs. Följ upp olämpligt beteende med lämpliga konsekvenser.