

Insyn i det äldre barnets liv

Hur du som förälder kan

- hålla koll på din tonårings vardag
- förebygga problem.



Att ha koll på vad barnet gör och på hur barnet mår är viktigt under tonårstiden.

Det blir ofta en stor förändring när barnet är mer borta hemifrån. Men även barn som börjar bli stora kan behöva hjälp och råd av sina föräldrar. De behöver också uppmuntran när de gör något bra. Därför är det viktigt att du fortsätter att ha koll på vad barnet gör och visa att du är engagerad i barnets liv.

Tydliga regler

Ha några få men klara, tydliga regler.

Exempel: Du får telefonnumret till de personer som barnet kommer att vara med. Barnet ska vara hemma klockan 20 på vardagar och klockan 23 på helger.

Kontakt med andra vuxna

Att ha regelbunden kontakt med andra föräldrar och med skolpersonal ger dig ett försprång om problem uppstår. Bra kommunikation med andra vuxna runt barnet gör att:

- du får insyn i vad ditt barn gör
- du bygger ett starkt och säkert nätverk kring ditt barn
- du får information om farliga platser och personer
- flera vuxna kan hjälpas åt att hantera problem.

Kolla upp

Att ha koll på vad barnet gör visar att du bryr dig om hans säkerhet. Du visar också att de regler som finns i familjen är viktiga.

- Håll kontakt via telefon och sms med ditt barns kompisars föräldrar.
- Se till att få information om fester och aktiviteter som ditt barn vill gå på, till exempel vart det är och om det kommer finnas vuxna på plats.
- När reglerna följs ska barnet få beröm och uppmuntran. När regler inte följs ska detta tydligt påtalas.

Koll på barnet även om det inte är hemma

- Ha koll på ditt barns schema.
- Ring ditt barn.
- Låt barnet höra av sig till dig eller någon annan vuxen när det kommer hem.

Håll kontakt med andra vuxna som finns i ditt barns närhet.

Våga ha en roll i barnets liv

Som förälder behöver du prata med ditt barn också om svåra eller känsliga saker.

- Hjälpt ditt barn att förstå sina känslor.
- Lyssna på och diskutera med ditt barn när hen får nya idéer.
- Ta ansvar för information om sex, alkohol, droger, risker med internet och sociala medier.
- Dela med dig av dina värderingar och vad du tror på. Det ger ditt barn en bas att utgå från.



Tips på sätt att umgås med sitt stora barn

- Spela spel/utomhusaktiviteter.
- 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, musik, matlagning...).
- Hjälpt barnet att hitta en förening eller organisation där barnet kan göra det hen är intresserad av på fritiden.

Prata extra mycket med barnet vid varningssignaler

Om du känner att ditt barn förändras och något av följande inträffar bör du prata extra mycket med barnet:

- om barnet ljugar och drar sig undan
- om barnet lägger mycket tid på kompisar som du inte får träffa
- om barnets får ett nytt sätt att tala och en negativ attityd
- om barnets skolresultat försämras.

Behåll lugnet som förälder

När föräldrar upptäcker varningssignaler kan det ofta triggas känslor. Det kan vara klokt att först ta hand om dina egna känslor så att du därefter kan prata med barnet på ett bra sätt. Det handlar inte om att skjuta upp oron, utan om att planera så att det finns chans till ett bra samtal som inte slutar i konflikt.

- Fundera på om du just nu är alltför upprörd för att resultatet ska bli bra.
- Gå iväg om du inte kan kontrollera dina negativa känslor.
- Planera in när det passar att ta upp frågan igen, innan det gått för lång tid.

