



5 TIPS TILL FÖRÄLDRAR

1

VISA ATT DU BRYR DIG.

Det är aldrig fånigt att vara omtänksam eller prata om sina känslor. Om du är orolig, berätta varför du är det.

2

LITA PÅ DIG SJÄLV.

Försök lyssna på dig själv och vad du tycker om saker och ting. Som förälder har du rätt att välja det som känns bäst för dig.

3

VAR TYDLIG OCH SÄTT GRÄNSER.

Ju tydligare du visar vad du förväntar dig desto enklare är det för din tonåring att göra som du bestämt.

4

HJÄLP TILL ATT SÄGA NEJ.

Det är viktigt att kunna ge sina barn bra argument. Berätta att det är helt okej att säga nej, även när alla andra säger ja.

5

VÅGA SLÄPP TAGET.

Din tonåring är i full färd med att utforska sin lite mer vuxna identitet. Var öppen för det nya, och våga släpp taget.