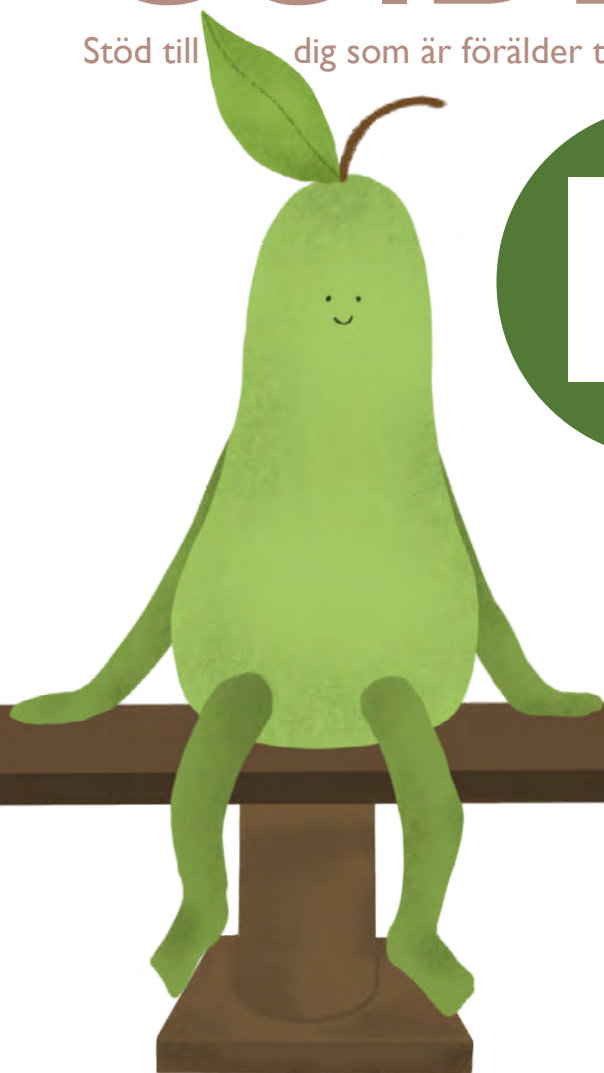


# PÄRON GUIDEN

Stöd till dig som är förälder till en tolvåring



12

ÅR

Att vara förälder är det bästa som finns. Men ibland kan det också vara ganska utmanande och frustrerande.

Föräldraskapet kommer utan instruktionsbok, och det är inte alltid så lätt att veta vad som är rätt och fel. Men faktum är att ingen förälder är den andra lik. Vad en bra förälder är – det bestämmer du själv. För i slutändan, så är det faktiskt du som är den bästa föräldern för ditt barn.

**Vi vill stötta dig som är förälder i Alingsås kommun. Du som kämpar, tjarar, och som gränslöst: älskar.**



## Tolvåringar

Tiden flyger iväg och din tolvåring är snart en tonåring. Kanske har det redan börjat märkas. Vid tolv års ålder övar sig ditt barn nämligen på att bli vuxen, och det är vanligt att härma hur de äldre barnen pratar och betar sig.

Kompisarna har blivit allt viktigare, men också tillhörighet och identitet. Hur ser jag ut? Passar jag in? Vem är jag kär i? Man jämför sig, förälskar sig och försöker räcka till. Puberteten gör inte saken lättare. Alla utvecklas olika fort, och att vara sist – eller först – kan vara jobbigt.

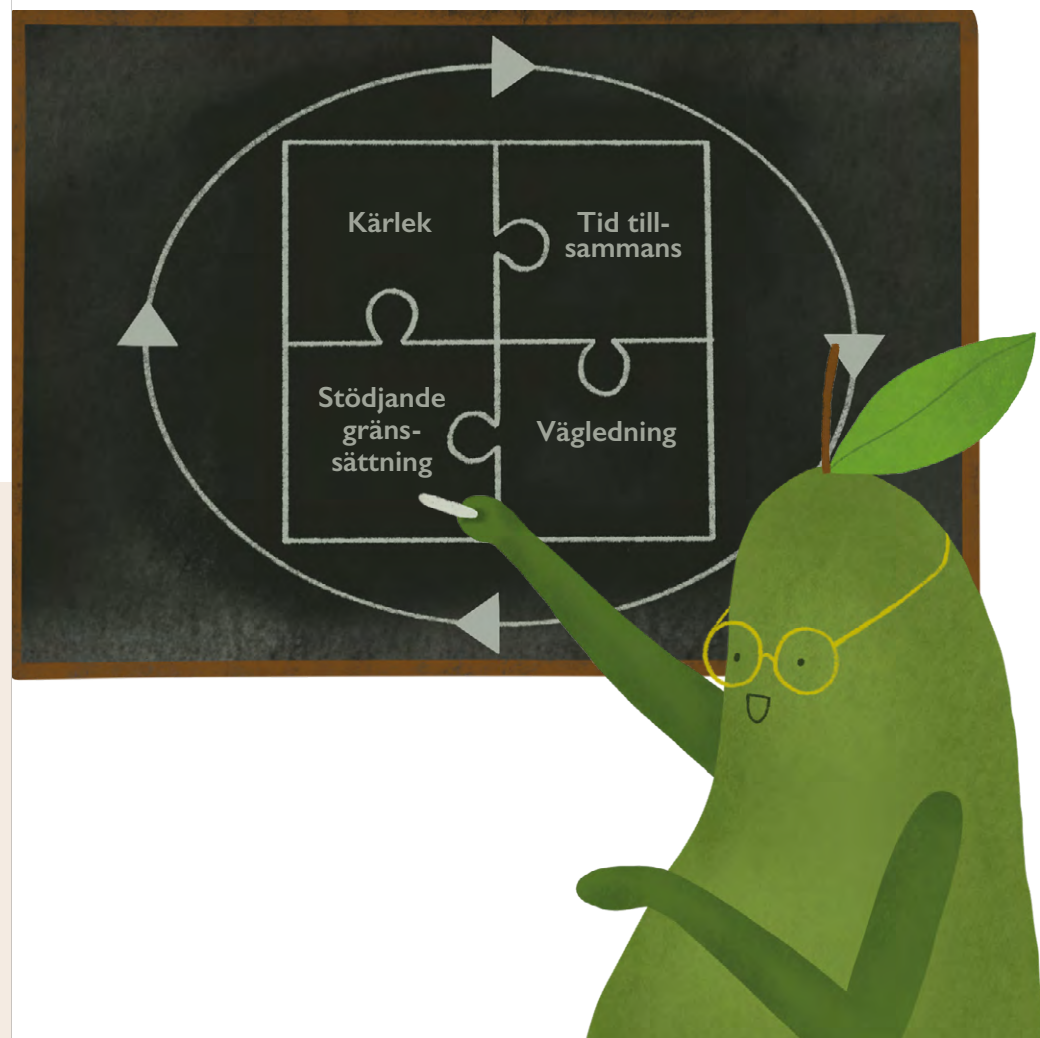
En stor del av vardagen utspelar sig utanför hemmet och i sociala medier, och som förälder kan det vara svårt att hänga med i vad ditt barn gör eller tänker. Därför gäller det att hela tiden vara nyfiken och tillgänglig – och att lyssna utan att vara påträngande eller dömande.



## Pusselmodellen

Föräldraskapet kan ibland uppfattas som något komplext. Men det behöver det inte vara: Tänk dig ett pussel, med fyra bitar. För att ditt barn ska må bra, känna sig tryggt och utvecklas, krävs det att du ger barnet **kärlek**, att du ägnar **tid** åt barnet, att du **vägleder** och stöttar barnet och att du rimligtvis sätter vissa **gränser**.

Ett sådant pussel skapar en trygg plattform att stå på, att ta sats ifrån, och att komma tillbaka till.



# Kärlek

Det finns många sätt att visa kärlek som förälder. Vissa visar kärlek fysiskt, genom att till exempel kramas. Andra visar kärlek genom att lyssna och vara nyfikna. En del hittar på saker tillsammans, som att kolla på fotboll, eller att spela spel. Och andra visar kärlek genom att hjälpa sitt barn på något sätt. Till exempel med skjuts eller att laga cykeln.

Hur visar du kärlek? Och hur tar ditt barn emot den?

Lyssna in och använd det sätt som passar just er. Alla familjer visar kärlek på olika sätt, och ofta skiljer det sig från person till person i en och samma familj.



# Tid tillsammans

Relationen du nu bygger med ditt barn är den relation som ska hjälpa ditt barn genom tonåren. Precis som alla relationer behöver denna relation vårdas och läggas tid på. Men för en tolvåring går kompisarna ofta före familjen och att hitta tid till att umgås kan vara svårt. Därför är det viktigt att prioritera tiden tillsammans och att hitta gemensamma utrymmen och intressen. Vad är ni för typ av familj? Kanske gillar ni att baka, idrotta eller se på film. Gör era intressen till återkommande aktiviteter som hela familjen kan vara med på. Eller dela upp familjen i mindre konstellationer.

Var inte heller rädd för att bjuda med din tolvåring när du ska åka iväg och göra något. Det är lätt att ge upp efter ett nej, men om du bara står på dig lite, eller lockar med ett erbjudande, kan du nog upptäcka att de där små äventyren är precis vad som krävs för att stärka er relation.

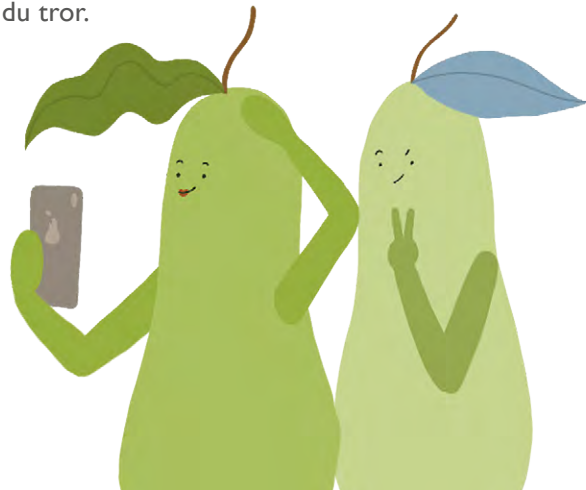
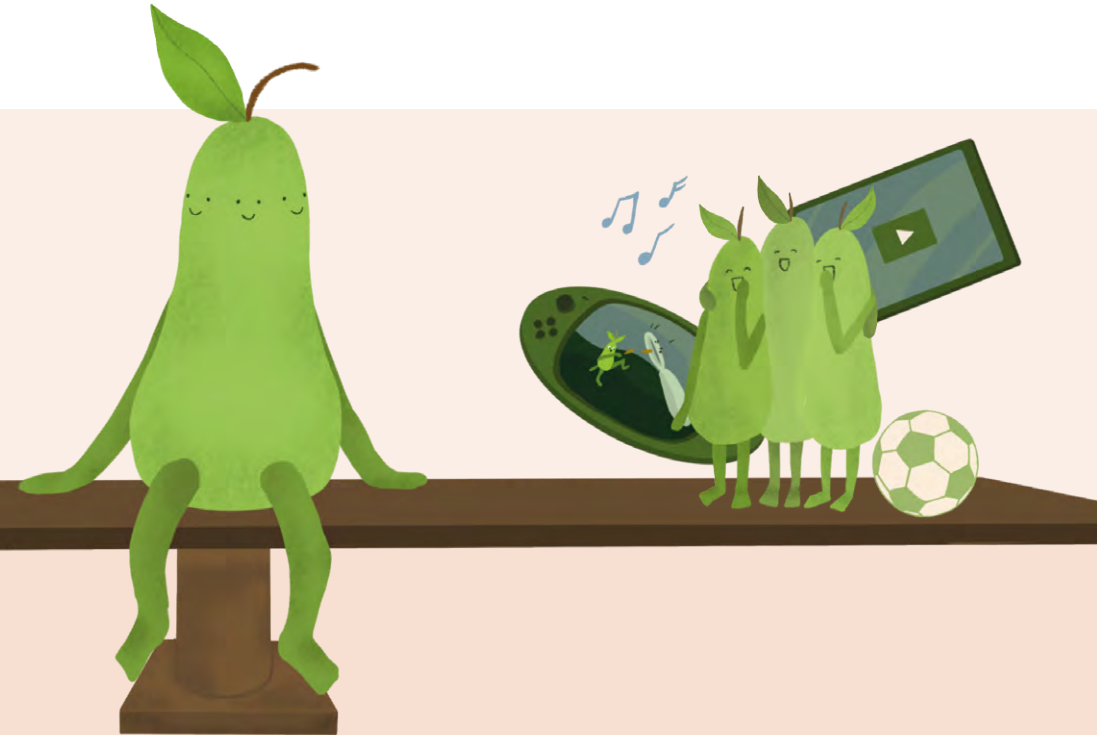
# Vägledning

Det är viktigt att få umgås med kompisar. Det är ju så ditt barn utvecklas socialt och bryter sig loss till själv-ständighet. Men det är också viktigt att ha en trygg relation till sina föräldrar. Medan kompisarna står för spänning och utforskande, finns föräldern där som en klippa av villkorslös kärlek och livserfarenhet.

Föreställ dig en gungbräda. På ena sidan sitter du. På den andra sitter kompisarna. För att gungbrädan inte ska stanna upp

måste det vara jämvikt mellan bägge sidor. Om det blir för mycket kompidid kan det hända att du sällan träffar ditt barn. Och det är svårt att finnas där för någon du inte träffar.

Det är en utmaning att stå kvar i sitt barns liv när kompisarna blir allt viktigare. Men oavsett hur många gånger du blir avvisad, så behöver ditt barn dig – ofta mer än du tror.

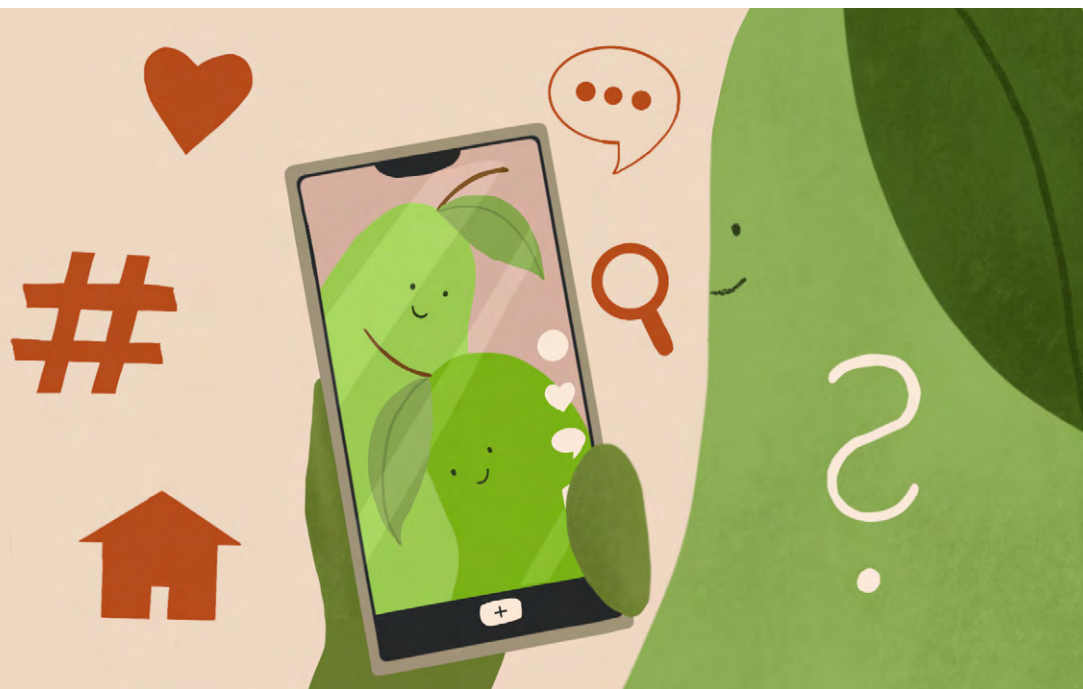


# Stödjande gränssättning

Det är en stor värld där ute, och det är lätt att tappa kontrollen över vad ditt barn gör, upplever och säger. Många tolvåringar har precis börjat utforska sociala medier, och som förälder kan man ibland känna sig handfallen över vilken påverkan de har på ens barn.

Hur ska man egentligen förhålla sig till sociala medier? Vilka gränser ska du sätta? Och hur kan du som förälder få bättre insyn i ditt barns liv på nätet?

Här kommer några tips för att få bättre koll.



## Få koll på ditt barns liv på nätet

### Var nyfi en

En stor del av ditt barns liv utspelar sig på nätet, och egentligen skiljer det sig inte från andra intressen, som fotboll eller att läsa. Ta dig därför tid att prata om sociala medier med din tolvåring, utan att vara dömande. Precis som du frågar ”hur var det i skolan idag?” kan du fråga ”hur var det på nätet idag?”.

### Sätt upp regler tillsammans

Prata med din tolvåring om vad som är ok och inte. Hur betar man sig på nätet? Och hur sent på kvällarna kan man egentligen surfa utan att det påverkar sömnen? Lyssna på din tolvåring och bestäm tillsammans vilka regler som gäller.

### Begränsa bara skärmtiden om det behövs

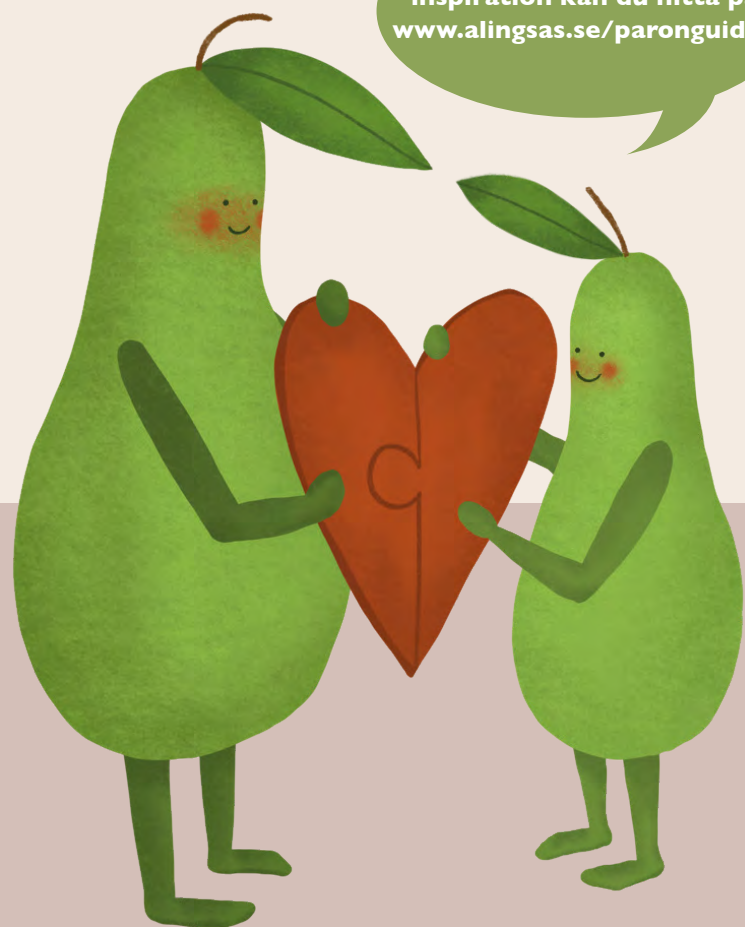
Hur mycket skärmtid är egentligen för mycket? Tja, det beror på vad tiden används till. Man glömmar lätt att en stor del av interaktionen med kompisar sker på nätet. Att minska skärmtiden kan därför vara likställt med att hindra ditt barn från att umgås med kompisar. Men för vissa kan skärmtid betyda att man glömmar av att äta, sova och sköta skolan och då kan en begränsning vara på sin plats. Du bestämmer vilken begränsning som är rätt för ditt barn. Om du är osäker kan du alltid rådfråga andra föräldrar eller professionella i din närhet.

### Lär dig plattformarna

För att förstå vad ditt barn gör och kan utsättas för på nätet kan du själv sätta dig in i hur de olika plattformarna funkar. Hur betar man sig? Vad säger man? Och hur ser det vanligaste innehållet ut? Var inte rädd för att ställa dumma frågor till ditt barn, och sätt dig gärna bredvid en stund för att förstå hur ditt barn använder plattformen.

Vem du än är, och hur din livssituation  
än ser ut så tänk på att du är den  
viktigaste pusselbiten  
i ditt barns liv.

Mer tips och  
inspiration kan du hitta på  
[www.alingsas.se/paronguiden](http://www.alingsas.se/paronguiden)



Livet som förälder är inte alltid så lätt. Vi har alla olika förutsättningar och befinner oss i olika faser av vårt föräldraskap. Men förr eller senare står vi ändå inför ganska liknande utmaningar. Då kan det vara skönt att ha någon att prata med. Oavsett om det är en annan förälder eller om det är vi, vi som faktiskt har som jobb att stötta föräldrar.

**Du som är förälder i Alingsås är när som helst välkommen att höra av dig till oss, med dina små och stora frågor och funderingar.**

På nästa uppslag hittar du kontaktuppgifter. Välkommen att höra av dig!

## Hör av dig till oss



### Enhet familjestöd

[www.alingsas.se/foraldrastod](http://www.alingsas.se/foraldrastod)

**Kontakt: 0322-61 66 40**

Be att få bli kopplad till enheten för familjestöd. Erbjuder individuellt föräldrastöd utifrån föräldrarnas önskemål samt föräldrautbildning i grupp. Vanliga teman för föräldrastöd kan vara önskan om mindre konflikter hemma, bonusfamiljer eller utmaningar i föräldrarollen.

### Familjerådgivning

[www.alingsas.se/familjeradgivning](http://www.alingsas.se/familjeradgivning)

**Kontakt: 0322-61 68 60**

Erbjuder par stöd i relationen, tex gällande teman som kommunikation, separation och konflikter.

### Familjerätten

[www.alingsas.se/familjeratten](http://www.alingsas.se/familjeratten)

**Kontakt: 0322-61 66 40**

Be att få bli kopplad till familjerätten. Hjälper vid familjerättsliga frågor, tex vårdnad, boende, umgänge vid en separation.

### Socialtjänsten barn och unga

**Kontakt: 0322-61 65 33**

Mottaget erbjuder råd och stöd om du känner oro för ett barn. Mottaget kan också lotsa dig vidare till rätt kontakt.

### Stöd vid våld i nära relation

[www.alingsas.se/relationsvald](http://www.alingsas.se/relationsvald)

**Kontakt: 0322-61 66 40**

Stöd för både utsatt och den som önskar förändra sitt beteende.

### Barn och ungdomspsykiatri (BUP)

**Kontakt: 0322-22 66 35**

Specialistvårdsresurs för barn och unga gällande psykisk hälsa upp till 18 år.

### Elevhälsan

Elevhälsan arbetar med att stötta alla elever att må bra och utvecklas i skolan, så att de kan nå utbildningens mål. I elevhälsan ingår skolsköterska, skolkurator, skolpsykolog och specialpedagog. Vill du komma i kontakt med elevhälsan vid ditt barns skola så finns kontaktuppgifter på skolans hemsida.

### Mottagning för ungas psykiska hälsa, UPH Medpro Clinic Noltorp vårdcentral

**Kontakt: 031-380 48 44**

Hit kan barn/ungdomar 6-18 år vända sig för att få hjälp vid lindrig psykisk ohälsa, tex oro och ångest, tics, känsloutbrott eller sömnsvårigheter. Du som förälder är också varmt välkommen att kontakta oss för stöd och rådgivning.

### 1177 vårdguiden

[www.1177.se](http://www.1177.se) / **Kontakt: 1177**

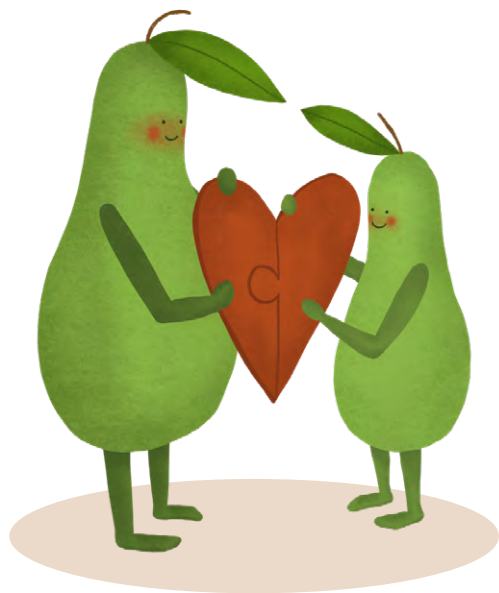
Läs om hälsa och sjukdomar och var du kan hitta vård. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

### BRIS vuxentelefon

**Kontakt: 0771-150 50 50 (vardagar 9-12)**

Du som är vuxen och har frågor eller känner oro för ett barn kan höra av dig anonymt till BRIS kuratorer.





**ALINGSÅS**  
KOMMUN

Alingsås kommun, 441 81 Alingsås • Telefon: 0322-61 60 00  
e-post: [kommunstyrelsen@alingsas.se](mailto:kommunstyrelsen@alingsas.se) • [www.alingsas.se](http://www.alingsas.se)