



Så här säger några föräldrar som deltagit i ABC Tonår:

Bra att träffas i grupp

Intressanta ämnen och konkreta exempel

Lätt att känna igen sig i exempel som diskuteras

Bra med koppling till forskning

Fokus på det som fungerar, bra påminnelse



Du är välkommen!



Mer information

maria.dahlstrom@oxelosund.se

0155-384 93

jessica.lundin@oxelosund.se

0155-384 54

ABC Tonår är utvecklat av PLUS i Stockholms stad, i samarbete med flera stadsdelar.

ABC Tonår



Gruppträffar för alla föräldrar med tonåringar



Oxelösund

ABC Tonår

Har du en ungdom mellan 13–18 år? Vill du vara med i en föräldragrupp?

Att vara förälder till en tonåring kan vara både spännande och utmanande. Det övergripande syftet med ABC Tonår är att stärka relationen mellan vuxen och tonåring och bidra till tonåringens välmående. Föräldrar är fortfarande de viktigaste personerna i tonåringens liv.

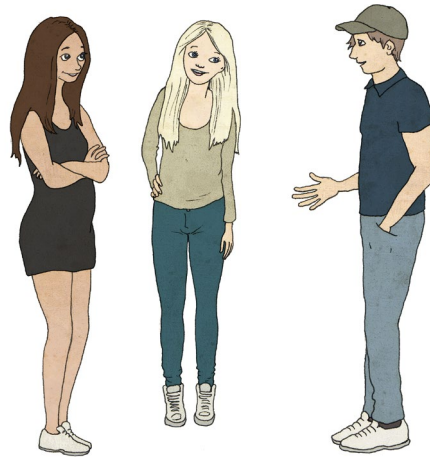
Vad får du i ABC Tonår?

- Fyra gruppträffar á 2, 5 timme.
- Diskussioner med andra föräldrar utifrån olika teman.
- Ta del av forskning.
- Möjlighet att öva hemma.

Gruppträffarna leds av utbildade gruppledare. Varje grupp har 10–15 deltagare.

Programmet har utvecklats av PLUS, Socialförvaltningen i Stockholms stad.

Innehållet i ABC Tonår utgår från kunskap och forskning om föräldraskap, jämställdhet och FN:s barnkonvention. Innehållet bygger också på vad föräldrar själva önskar lära sig mer om och vad tonåringar tycker att föräldrar behöver veta.



Innehåll i ABC Tonår:

Träff 1 – Vara tillsammans

- Att vara tonårsförälder.
- Hitta sätt att ha tid ihop med din tonåring.
- 29 jan kl. 17.30-20.00

Träff 2 – Bra samtal

- Lyssna och bekräfta din tonåring.
- Kommuniera på ett lugnt sätt.
- 12 feb kl. 17.30-20.00

Träff 3 – Välja en lugn väg

- Må bra som förälder och minska stress.
- Hantera besvärliga situationer på ett lugnt sätt.
- 26 feb kl. 17-20.30

Träff 4 – Hantera problem

- Att stå kvar som förälder även då du ställs inför utmanande situationer.
- 12 mar kl. 17.30-20.00