

ABC Tonår

Gruppträffar för alla
föräldrar med
med tonåringar



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

Innehåll

Träff 1 – VARA TILLSAMMANS

- Att vara tonårsförälder.
- Hitta sätt att ha tid ihop med din tonåring.

Träff 2 – BRA SAMTAL

- Lyssna och bekräfta din tonåring.
- Kommunicera på ett lugnt sätt.

Träff 3 – VÄLJA EN LUGN VÄG

- Må bra som förälder och minska stress.
- Hantera besvärliga situationer på ett lugnt sätt.

Träff 4 – HANTERA PROBLEM

- Att stå kvar som förälder även då du ställs inför utmanande situationer.

Vi träffas fyra gånger på Dorotea församlingshem

Träffarnas datum:

Måndagar, 17/3, 24/3, 31/3 och 7/4

Sista anmälningdag:

fredag den 14/3

Jimmy Pålsson

0942-14243

Jimmy.Palsson@svenskakyrkan.se

Kontakta någon av gruppledarna om du har frågor:

Johan Karlemo

0950-27653

Johan.Karlemo@svenskakyrkan.se

Sanna-Lisa Streuka

0942-14241

Sanna-Lisa.Streuka@svenskakyrkan.se



ABC Tonår

Har du en ungdom mellan 13–18 år?
Vill du vara med i en föräldragrupp
och utveckla ditt föräldraskap?

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.

ABC – Alla barn i centrum

Starka band mellan barn och föräldrar är den bästa grunden för en harmonisk uppväxt till trygga och självständiga individer. Det är det ABC:s gruppträffar handlar om.

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 gruppleddare. Varje föräldragrupp har 10–15 deltagare.



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.

Du är välkommen!

Så här säger några föräldrar som deltagit i ABC Tonår:

Bra att träffas i grupp

Intressanta ämnen och konkreta exempel

Bra med koppling till forskning

Lätt att känna igen sig i exempel som diskuteras

Fokus på det som fungerar, bra påminnelse



ABC är utvecklat av Stockholms stad i samarbete med kommuner, stadsdelar och Karolinska Institutet.

www.allabarnicentrum.se