|  |
| --- |
|  |

# Du är välkommen!

|  |
| --- |
| Mer information **och anmälan till:** |
| [jessica.lundin@oxelosund.se](mailto:jessica.lundin@oxelosund.se)  0155-384 54 |
| [maria.dahlstrom@oxelosund.se](mailto:maria.dahlstrom@oxelosund.se)  0155-384 93 |
| ABC tonår är utvecklat av PLUS i Stockholms stad, i samarbete med flera stadsdelar. |



|  |
| --- |
|  |

Så här säger några föräldrar som deltagit i ABC tonår:

Intressanta ämnen och konkreta exempel

Bra att träffas i grupp

Lätt att känna igen sig i exempel som

diskuteras

Bra med koppling till forskning

Fokus på det som fungerar, bra påminnelse



|  |
| --- |
| ABC tonår \\ad.stockholm.se\cli-sd\cc2sd008\005867\ABC tonår\Logga\Lilla logga ABC tonår större text.JPG |
| **Gruppträffar för alla**  **föräldrar med**  **med tonåringar**  \\ad.stockholm.se\cli-sd\cc2sd008\005867\ABC tonår\illustrationer\alla illustrationer jpeg, tif ht 2019\11-foraldrar-grupp.jpg |
| Oxelösund - 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.

|  |
| --- |
| \\ad.stockholm.se\cli-sd\cc2sd008\005867\ABC tonår\illustrationer\alla illustrationer jpeg, tif ht 2019\14-tva-tjejer-en-kille.jpg |

**Innehåll i ABC tonår:**

**Träff 1 –** *Vara tillsammans*

**Onsdag 4/9 kl 17.30-20.00**

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

**Träff 2 –** *Bra samtal*

**Onsdag 18/9 kl 17.30-20.00**

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

**Träff 3 –** *Välja en lugn väg*

**Onsdag 2/10 kl 17.30-20.00**

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

**Träff 4 –** *Hantera problem*

**Onsdag 16/10 kl 17.30-20.00**

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