

## Kontakt

Eva Hill, familjeguide

079—060 47 66

eva.hill@lindesberg.se



## Föräldrawebben - digitalt och på egen hand

För dig med ungdomar i åldern 13-18 år

# Föräldrawebben

Föräldrawebben är en webbutbildning för föräldrar till ungdomar i åldern 13-18 år.

Utbildningen går att genomföra när som helst, du anmäler ditt intresse och får då tillgång till materialet.

Målet med föräldrawebben är att utveckla en god relation mellan förälder och tonåring och att minska bråk och konflikter.

Vill du veta mer och anmäla dig?

## Kontakta:

Eva Hill, familjeguide

079-060 47 66

eva.hill@lindesberg.se



I Föräldrawebben har alla deltagare gratis tillgång till ett material och kontakt via chatt med en föräldraguide från familjeteamet.

## Avsnitt 1: Tid tillsammans

Hur kan du öka mängden kontakt och umgänge med din tonåring?

## Avsnitt 2: Lyssna och bekräfta

Hur kan du få din tonåring att känna sig lyssnad på och bekräftad?

## Avsnitt 3: Välja strider och lösa problem

En modell för att välja sina strider och ett sätt att prata om problem på ett sätt som lättare leder fram till förändring.

## Avsnitt 4: Att släppa taget och finnas kvar

Relationen mellan förälder och tonåring förändras över tid. I det här avsnittet ges verktyg för en fortsatt bra relation i frigörelsen.

## Bonusavsnitt:

Psykisk ohälsa, Hjälpa till hemma, Skolan, Vänner och mobbing, Internet och spel och Alkohol och droger.