

# Att ha en tonåring kan vara utmanande!

## Stöd för dig som förälder

I tonåren förändras relationen till dig som förälder.

Tonåringar testar gärna gränser, söker frigörelse och en självständig identitet, något som ofta kan leda till missförstånd, frustration och konflikter.

I skolan ökar kraven och din ungdom förväntas nu ta ett större ansvar för sitt liv och sitt skolarbete. Som förälder kan det vara en svår balansgång att veta hur involverad och hur mycket man bör ligga på. Behöver du stöd i din förälder roll för att stötta och hjälpa din tonåring genom denna mognadsprocess, är du varmt välkommen att boka tid hos mig för stödsamtal/coaching – enskilt eller som par med eller utan tonåring.

För tidsbokning kontakta mig på [info@iterapi.nu](mailto:info@iterapi.nu) eller per telefon; 0708-799300

[Klicka här för att läsa mer om mig](#)

Lisa Johansson  
Leg Psykoterapeut & Leg Lärare  
Specialpedagog & Dip. Coach