**DU ER DITT BARNS FØRSTE OG VIKTIGSTE LÆRER!**



 **Alkohol- og nettbruk**

 **Vi vet at alkohol kan påvirke samspillet:**

* små barn kan bli utrygge og engstelige når foreldrene er påvirket av alkohol
* fordi de voksne oppfører seg
annerledes.

* at barn er sensitive på stemninger.

* at rusbruk kan gjøre at de ikke «kjenner igjen» mor eller far. Det er forvirrende og kan skape usikkerhet hos barnet.

 **Som foreldre må vi tenke gjennom:**

* Har mine alkoholvaner innvirkning på barna og mitt forhold til dem?
* Hvordan kan jeg som mor/far hindre at mine barn berøres?
* Ville det være annerledes hvis barna fikk velge?

 **Barn lærer mest av det vi gjør,**

 **ikke det vi sier!**



 **Nemi  av Lise Myhre**

 **Tror du mobilbruken kan forstyrre
 samspillet med barnet ditt?**

 **Hvordan kan du være tilstede**

 **i de gylne øyeblikkene?**