**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.

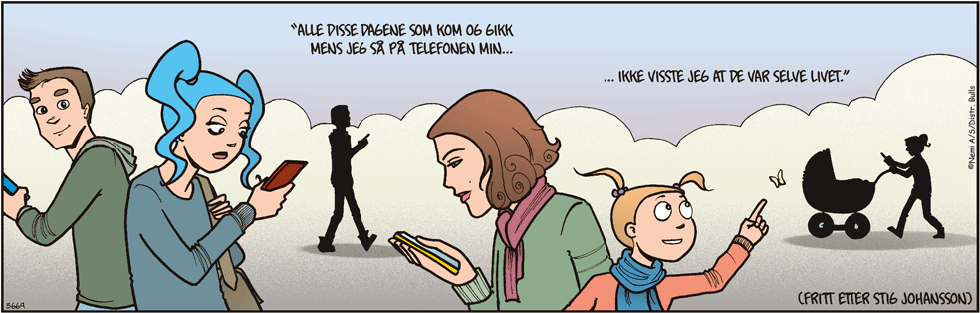
* at rusbruk kan gjøre at de ikke «kjenner igjen» mor eller far. Det er forvirrende og kan skape usikkerhet hos barnet.

**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?**