



Kor mange glas
toler barnet ditt?

Barn trivst best med foreldre som oppfører seg som dei pleier



Alkohol saman med barnet?

Det blir stadig vanlegare å drikke alkohol i ulike samanhengar – også med barn til stades. Mange foreldre oppdagar at dei har ulike tankar om kor mykje det er greitt å drikke saman med barnet. Dette må de snakke om. Dersom de ønskjer å drikke når de er saman med barnet, er det viktig å bruke godt alkovett. Tenk gjennom om det passar med alkohol, og bestem på førehand kor mykje de vil drikke. Snakk òg med besteforeldre og andre vaksne som er saman med barnet. Hugs at barn trivst best med vaksne som oppfører seg akkurat som dei pleier.

Snakk med barnet

Det er viktig å vere bevisst på at barn fort merkar endringar i oppførselen vår når vi drikker, og at det skjer raskare enn vi vaksne trur. Det kan vere vanskeleg å avgjere korleis vi blir oppfatta, og når stemninga skiftar frå triveleg til ekkel.

Derfor er det lurt å la barnet setje ord på kva det tenkjer om alkohol. Kanskje blir de overraska over svara de får?

Slik kan du hjelpe barn som slit

Nesten eitt av ti barn opplever at mamma eller pappa drikker for mykje alkohol. Er du bekymra for eit barn i omgangskretsen? Dette kan du gjere:

- Vis at du bryr deg – gi barnet ekstra tid og omsorg.
- Spør barnet korleis det går. Ikkje snakk nedsetjande om foreldra.
- Del uroa med nokon som kjenner barnet godt, til dømes andre vaksne i nærmiljøet eller tilsette i skulen eller barnehagen.
- Du kan òg ringje Alarmtelefonen for barn og unge, 116 111. Dei kan gi gode råd om kva du bør gjere.



Av-og-til er ein ideell organisasjon som jobbar for betre alkovett. Gjennom førebyggjande arbeid skal vi bidra til å redusere dei negative konsekvensane alkoholbruk har for samfunnet.

Alkovett er å ha eit bevisst forhold til eiga drikking. Det vil seie at du på førehand tenkjer over om du skal drikke, og når du skal stoppe. Alkovett er bra for deg – og betre for alle.



Besøk heimesida vår: avogtil.no
Lik oss på Facebook: [@avogtil](https://www.facebook.com/avogtil)
Følg oss på Instagram: [@avogtil.no](https://www.instagram.com/avogtil)