

## **Bevisst foreldre - en trygg oppvekst**

Alkohol er det mest brukte rusmiddelet i Norge. Dagens foreldre har ofte behov for informasjon, faglige råd og refleksjoner rundt bruken av alkohol når man har barn. For mange er alkohol en kilde til nytelse og glede, og av og til nytes alkohol med barn til stede. Hvordan påvirker dette egentlig barnet?

### **Jobber du med barn?**

Møter du foreldre og foresatte gjennom arbeidet ditt? Er samtale rundt alkoholbruk i familien en del av dine arbeidsoppgaver knyttet til helsefremmende og rusforebyggende arbeid? Å starte en dialog om et sensitivt tema, som bruk av alkohol, kan være vanskelig. Tabu, skam og vonde erfaringer kan hindre en god flyt i samtalen. Ønsker du at samtalen skal være til hjelp for å sortere tanker, bli mer bevisst, endre synspunkter eller atferd, er det viktig å planlegge samtalen godt.

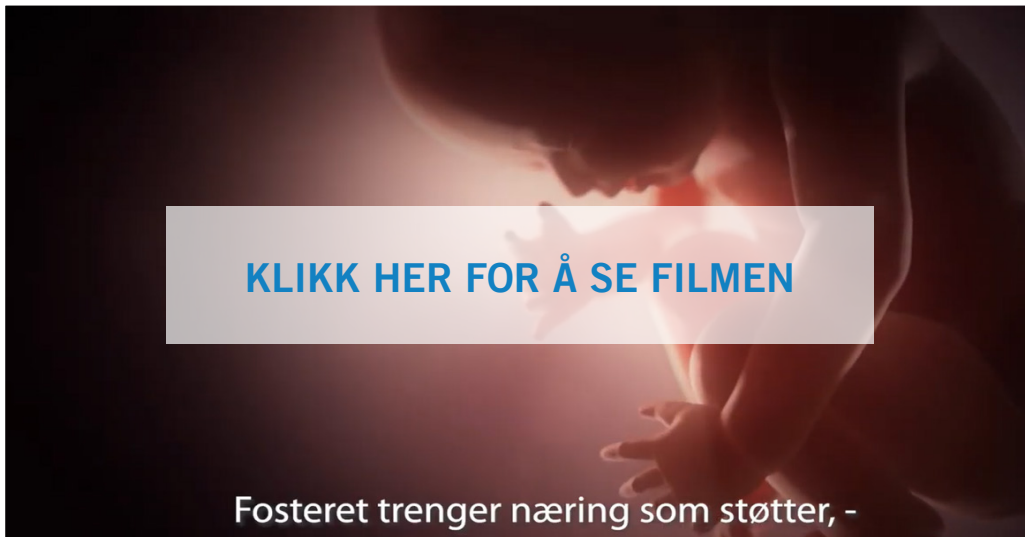
**Blå Kors har utviklet 6 korte filmsnutter "Om foreldre, barn og alkohol" og spørsmål til refleksjon som vi håper er til god hjelp.**

- 1** Til deg som er gravid
- 2** Til deg med spedbarn
- 3** Til deg med barn i barnehagealder
- 4** Til deg med barn i 1.- 4. klasse
- 5** Til deg med barn i 5.-7. klasse
- 6** Til deg med barn på ungdomskolen



1

Til deg som er gravid



2

Til deg med spedbarn



3

Til deg med barn i barnehagealder



4

Til deg med barn i 1.- 4. klasse



5

Til deg med barn i 5.-7. klasse



6

Til deg med barn på ungdomskolen



Les mer: <https://www.blakors.no/bevissteforeldre/>