

Barn, julefeiring og alkohol

For de aller fleste er julen forbundet med nytelse og glede, det samme kan man si om alkohol, i alle fall for voksne. Noen barn gleder seg ikke til jul, noen gruer seg. Det kan være at det ikke er så hyggelig hjemme med krangel og misnøye, kanskje det er en stram økonomi som preger julegavedrysset, eller at mamma vanligvis drikker mer i julen. I følge Blåkors har 16% av barn og unge mellom 8 og 19 år opplevd det ubehagelig når foresatte har drukket alkohol. 18% synes at de foresatte burde drikke mindre.



Tips og oppfordringer

- Vent med alkohol til barna har lagt seg.
- Snakk med barnet dersom det har oppstått en ubehagelig situasjon.
- Ikke gi barn eller ungdom alkohol!
- Informer gjester om kjøreregler og rammer for selskaper i forkant.
- Motarbeid at ditt barn tenker «Jeg gleder meg ikke til jul, for jeg gruer meg til du skal drikke»
- Behold rutiner for måltider, utetid, leggetid, osv. For barn er forutsigbarhet viktig, store endringer kan skape utrygghet.
- Inviter til besøk, noen trenger det kanskje mer enn andre. For de det gjelder vil det bety ekstra mye.



Når vi drikker alkohol, endrer vi atferd. Vi kan bli gladere, mer pratsom, høyløst og entusiastisk. Vi kan også bli sint, aggressiv, stille og taus. Vi kan endre toneleie og blikk, og vi kan bli mer følelsesladet. Vi får også endret oppmerksomhet og årvåkenhet; vi får ikke med oss like mye og er ikke like var for signaler. Dette merker barna våre, også ved inntak av relativt små mengder alkohol. Når pappa viser mer glede, blir stille eller mer uforutsigbar, er pappa en annen enn det barnet er vant til. Dette gjør barn usikre, forvirrede og utrygge.

Når små barn blir usikre, forvirret og utrygg, trenger de omsorg, varme og en forståelig forklaring fra en trygg voksen. Det blir en vond sirkel, når det er den i utgangspunktet trygge voksne, som på grunn av alkoholpåvirkning skaper utryggheten hos barnet. Hvem skal trygge barnet da?

Det er også slik, at drikkemønster i en viss grad går i arv. Dersom vi ønsker at barna våre skal bli voksne med et sunt og fornuftig forhold til alkohol, er det smart å være en rollemodell når de fortsatt er barn. Akkurat som alltid å kjøre i 75 km/t i 60-soner viser at det er greit å kjøre for fort, viser stort inntak av alkohol at det er greit å drikke mye. Dette er modellering, og påvirker vel så mye som det du sier til barnet.

Ha en god og fredelig jul!