

Du skall bli eller har just blivit pappa. Du är på många sätt med i ditt barns uppväxt. Du har ett stort inflytande på hur tryggt ditt barn känner sig. I det viktigaste människan avseendet är du kanske den för ditt barn.

Man kan inte veta allt och det behöver man inte heller. Här har vi sammanställt några råd hur du kan verka så att ditt barn känner sig så tryggt som möjligt.

## VEM TRÖSTADE DIG NÄR DU VAR LITEN?

### HUR LÖSER DU KONFLIKTER

Tryggheten i hemmet och sättet att lösa konflikter är det som är viktigast för barnets trygghet.

Tänk på hur du själv påverkar atmosfären i hemmet och hur du löser konflikter. Ett konstruktivt sätt att lösa konflikter är viktigt för uppkomsten av trygga känslor.

**"Ett litet barn är inte medvetet elakt, det kan inte bråka med sina föräldrar med ett elakt sinne."**

(pappa, 36 år)

### AGGRESSION ÄR ETT TECKEN PÅ MOTSTRIDIGA KÄNSLOR

Aggression kan bestå av flera jobbiga känslor. Den är ett tecken på att de egna känslorna står i konflikt med det som inträffat.

Aggression är en kraftkälla för att ändra på det rådande läget.

Om du i ett aggressivt sinneläge har tendens att bete dig på ett sätt du senare ångrar, försök att avbryta och unna dig lite tid för dig själv.

Trygghet är en känsla och ett fysiologiskt behov som båda är ytterst viktiga för barnets utveckling.

### HURUDAN VAR DIN EGEN PAPPA?

Det är bra att redan före barnets födelse förbereda sig för faderskapet genom att begrunda sin egen bakgrund. Hurudan var din egen pappa? I vilka avseenden var han god och trygg? I fråga om vad hade han kunnat vara bättre? Hur löste din pappa konflikter?

**"Jag vill aldrig göra som min far."**  
(pappa, 27 år)

Är detta bekant? Varför?

Den modell man fått som barn inverkar på den vuxnas beteende då det uppstår konflikter. Drar du dig tillbaka, ropar du eller diskuterar du konstruktivt?

**"Barnet gör som du gör inte som du säger."** (pappa, 42 år)

### ETT BARN VÄCKER MÅNGA SLAGS KÄNSLOR

Livet med ett litet barn är ofta utmanande och väcker många slags känslor. Förutom fina och positiva känslor också irritation, hat, besvikelse och vrede. Hur hanterar du besvärliga känslor?

Ur trygghetssynvinkel är det fråga om handling, om vad du gör när du styrs av olika känslor.

**"Barnet behöver en famn, trygghet och gemytliga pratstunder det vill säga tid med sin pappa. Förutom kärlek är det bra att barnet har klara regler. Livet med barn innebär mångahanda känslor från översvalande lycka ända till stor irritation."**  
(pappa, 33 år)

VAD DU GÖR ÄR  
ALLTID PÅ DITT ANSVAR

JU FLERA SPRICKOR  
SOM UPPSTÅR  
I GRUNDEN DESTO  
BRÄCKLIGARE ÄR HUSET

Om det känns som att du inte kunnat vara en trygg pappa och make eller om du tenderar att bete dig våldsamt, **fortsätt läsa på kortets andra sida!**

MEERA INFO

[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)



## VÅLD FÖDER MER VÅLD

Våld är alltid skadligt och tar bort trygghets-känslan. Många av oss har själva upplevt våld, vanvård och blivit illa behandlade i vår barndom.

Därför följer större benägenhet att själv ta till våld för att lösa konflikter som pappa och make.

VÅLD ÄR  
MISSBRUK  
AV MAK

## KLARAR DU AV ATT INTE BLI PROVOCERAD?

Våld är alltid missbruk av makt. Det kan hända att den ena maken vägrar prata och den andra blir så provocerad att den går till handgripligheter.

I en familj uppstår alltid situationer då man tycker att den andra är besvärlig. Hur kan man då låta bli att provoceras? Om du har en tendens att bete dig våldsamt eller att hota är det mest sannolikt att detta inträffar när känslorna är upprörda.

Mera information om vad som är våld hittar du på Nettiturvakoti: [www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)

## VÅLD PÅVERKAR DITT BARN OCH DITT FADERSKAP

Även ett nyfött barn reagerar kraftigt på våld – även om det inte riktas mot barnet. Det att pappa eller mamma som barnet är fäst vid utsätts för våld påverkar också utvecklingen av barnets hjärna.

Våld förorsakar en spiral som fjärrar dig mera och mera från ditt barn och din familj. Du vill komma närmare, men du hamnar allt mera i utkanten.



## HUR VET JAG ATT JAG BEHÖVER HJÄLP?

Sätt dig för en stund i ditt barns ställe. Hur skulle du känna det om en som är större och fysiskt starkare än du hotar dig, ropar åt dig och bär hand på dig?

Olika människor fruktar olika saker. Lita på din partners känslor och på hur partnern upplever saker. Partnern är inte alltid rädd, men våldsamt grälände är ändå skadligt, i synnerhet för barnet.

Våld upphör sällan av sig självt. Det kan kännas som en skam att behöva söka hjälp men det lättar. Om man vågar tala om våld får det inte så stor makt i vardagen.

Du kan också själv vara ett offer för våld. På Nettiturvakoti hittar du testfrågor och anvisningar för att söka hjälp samt kontakt med en yrkesperson i arbete mot våld. [www.turvakoti.net](http://www.turvakoti.net)

## JUSSI-ARBETET HJÄLPER

Jussi-arbetet hjälper män som upplever våld eller beter sig våldsamt mot sina närmaste. Jussi-arbetet hjälper till att undvika våld och klara upp kriser.

Björneborg 040 707 9483  
Helsingfors 050 324 9168, 050 592 3026,  
050 537 5588  
Kotka 040 554 2917  
Lahtis 050 345 4781, 050 561 4132  
Rovaniemi 0400 197 442, 0400 197 443  
St Michel 044 529 3247  
Uleåborg 0400 608 943, 040 196 5400  
Vanda 0400 885 510, 040 833 2627  
Vasa 050 330 4372  
Villmanstrand 040 765 4953  
Åbo 050 559 9018, 050 408 1806  
Lyömätön linja-tjänsten i Esbo  
(09) 276 62 80 vardagar kl. 10.30–11.30  
/ringbud

## FÖRBUNDETS FÖR MÖDRA- OCH SKYDDSEM ÖVRIGA PAPPAKORT

Förutom Trygghetsfaktorn-kortet har vi publicerat tre andra kort:

### Störst i världen!

✦ Välkommen bland papporna!  
Mycken allmänkunskap om att vara pappa.

### Berätta och lyssna

✦ Pappa i familjen. En fungerande relation mellan pappa och barn skapar närhet också till partnern och en vi-anda i hela familjen.

### Pappa mår bra

✦ Ett bra liv för hela familjen. Ditt eget välmående lägger grunden till dina barns och din partners välmående.

Mera info om pappakorten hittar du på  
[www.isakortit.fi](http://www.isakortit.fi)  
[www.ensijaturvakotienliitto.fi](http://www.ensijaturvakotienliitto.fi)

VÅLD UPPHÖR  
SÄLLAN AV SIG SJÄLVT