

BERÄTTA OCH
LYSSNA

PAPPA I FAMILJEN

BERÄTTA OCH LYSSNA

Relationen till barnet utvecklas utgående från gemensamma erfarenheter. För barnet är det viktigt att få tillbringa tid med dig – helst dagligen.

En fungerande relation till barnet skapar närhet också till din partner och en vi-anda i hela familjen.

SE PÅ MIG PAPPA!

HURUDAN PAPPA VILL DU VARA?

Arbete eller studier, din partners förväntningar och pappamodellerna i din omgivning kan inverka på hur du agerar som far. Mest inverkar du ändå själv.

Har du tillräckligt med tid för familjen? Hurudan var din egen pappa? Vad vill du överföra av hans sätt att vara till ditt barn? Vad kanske inte?

Barnet behöver inte en fullkomlig pappa. Det behöver en pappa som ger tid åt det, som tänker på saker ur barnets synvinkel och som försöker sitt bästa.

MAN KAN VARA PAPPA PÅ MÅNGA OLIKA SÄTT

Ju mer du är med ditt barn desto bättre lär du känna det och desto viktigare blir ni för varandra.

Ditt barn trivs då det märker att du har roligt med det.

Hur skulle ditt barn svara om man skulle fråga det "Hurudan är din pappa?" Hur skulle svaret låta?

SKÖT, SKYDDA, SKOJA

Ditt barn behöver omvårdnad och trygghet samt stöd i känslostormarna. Då det bekantar sig med omvärlden behöver det uppmuntran och tröst. Då du stöder det lär det sig att det inte behöver klara sig på egen hand.

Då ditt barn litar på dig inspireras det också av spännande lekar som lär det något nytt. Att skoja med det är också tillåtet!

Vad är utmärkande för ditt sätt att sysselsätta dig med ditt barn?

"Kom ihåg att gosa och slappa med dem, ta dem till dig och överge dem inte." (pappa, 32 år)



ODELAD TID MED BARNET

En odelad uppmärksamhet är ett bra sätt att berätta för barnet att det är viktigt för dig.

Redan ett litet barn märker om du verkligen är närvarande. Då börjar du leka eller slappa med ditt barn. Telefonen och datorn är avstängda.

Se på ditt barn, rör vid det, håll det i famnen och dela glädjen. Gör egna saker med barnet som gäller bara er två.

VÅR FAMILJ VINNER 6-0

Vilka är er familjs bästa stunder? Sådana då ni alla har det bra?

Under gemensamma stunder lär sig barnet att dela uppmärksamhet och den viktiga konsten att inte alltid vara medelpunkten. Ni föräldrar kan stöda varandra och lära er nytt.



VÅR FAMILJ

Föreställ dig att man tar en bild av din familj under en vanlig vardag. Vilka finns på bilden? Vad gör ni och hur ser ni ut? Ser man genast på bilden att det här är "vår familj"? Ett team som drar åt samma håll.

**DÅ DU STÖDER DITT BARN LÄR DET SIG
ATT DET INTE BEHÖVER KLARA SIG PÅ EGEN HAND**

MERA INFO

www.ensijaturvakotienliitto.fi



ETT LITET BARNVÄCKER KÄNSLOR DU KANSKE INTE VISSTE FANNS

Som pappa kan du känna stolthet och lycka. Ett litet barns hjälplöshet gör dig mjukare.

Om du inte lyckas stilla ditt barns gråt känner du dig hjälplös och otillräcklig.

”Ett liv med barn sträcker sig från översvallande lycka till ordentlig irritation.” (pappa, 33 år)

Emellanåt gör eller säger man sådant som man ångrar. Det är svårt att märka att man är besviken på sig själv eller arg på sitt eget barn. Det är skäl att stanna upp och lyssna på sina tankar och känslor. De är ändå annat än gärningar.

”Ett barn är det svåraste och bästa i livet. Var ärlig mot dig själv och ge dig själv också förlåtelse.” (pappa, 31 år)

För barnet är det viktigast att det inte blir ensam med sina känslor. Detsamma gäller dig.

Du förstår dig själv bättre när du delar dina erfarenheter med en annan förälder och märker hur lika era erfarenheter är.

”Det lönar sig att ha öronen öppna tillsammans med dem som redan är pappor och observera deras sätt att vara pappa.” (pappa, 29 år)

”Det kändes som om jag bar ett berg på mina axlar.” (pappa, 47 år)

Allt går inte alltid som ni planerat. Livet kan plötsligt förändras om du eller någon familjemedlem blir sjuk eller till följd av skilsmässa. Då ändras din roll som pappa och partner. Om till exempel mamma insjuknar kan du bli barnets huvudsakliga vårdare. Skilsmässa innebär uppbrott från parförhållandet men förhållandet till barnet fortsätter.

Man behöver inte klara av en krissituation på egen hand. Även en pappa får be om hjälp och sköta om sitt eget orkande. Då räcker krafterna till även efter krisen.

”Faderskapet är inget överlevnadsläger inför vilket man måste kunna packa ryggsäcken på förhand. Man kan komplettera packningen under färde.” (pappa, 33 år)



UR PAPPAS SYNVINKEL

- Man föds inte till pappa, man växer till pappa.
- Lär känna ditt barn genast efter födseln. Vänta inte på gemensamma bollspel.
- Närvaro i barnets vardag får sin belöning i efterhand.
- Faderskap är inte ett projekt utan en process som kontinuerligt förändras.

FÖRBUNDETS FÖR MÖDRA- OCH SKYDDSHEM ÖVRIGA PAPPAKORT

Förutom Berätta och lyssna-kortet har vi publicerat tre andra kort:

Störst i världen!

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

Pappa mår bra

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

Trygghetsfaktorn

- ✦ Pappa som garant för familjens trygghet. Hur kan du som pappa bidra till att ditt barn känner sig tryggt?

Mera info om pappakorten hittar du på
www.isakortit.fi
www.ensijaturvakotienliitto.fi