

Kuuntele ensin: Aktiivisen kuuntelun tiede

Aktiivisesti kuunteleva aikuinen keskittyy kuuntelemaan, mitä lapsella on sanottavana eikä jää miettimään omaa vastaustaan. Kuunnelluksi tuleminen on tärkeää kuormittavissa tilanteissa, jolloin se voi vähentää pelkoa ja ahdistusta.

Lempää, aktiivisesti kuunteleva aikuinen on ratkaisevan tärkeä lapsen aivojen ja kielen kehitykselle sekä hyvinvoinnille.

Aktiivinen kuuntelu tarkoittaa aitoa kuuntelemista puhumisen ja mielipiteen ilmaisemisen sijaan. Se tarkoittaa aktiivista kanssakäymistä lasten kanssa heidän ehdoillaan.

Lapsi, joka saa paljon huomiota (etenkin varhaisessa iässä) kasvaa itsevarmaksi, vähemmän ahdistuneeksi ja todennäköisesti terveemmäksi, koulutetummaksi ja ihmissuhteissaan menestyneemmäksi aikuiseksi.

Jos lapsen tunteet jäävät huomioimatta tai tulevat väärinymmärretyiksi hänelle ei kehittyä terveydelle haitallista stressiä.

Aktiivinen kuuntelu parantaa ihmissuhteita ja rakentaa luottamusta itseen ja muihin. Se osoittaa lapselle, että hänestä huolehditaan.

Lapset oppivat enemmän, kun heitä kuunnellaan aktiivisesti.

”Listen First” on YK:n huumaisaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoja ja oheismateriaalia englanniksi: www.unodc.org/listenfirst ja suomeksi www.ehyt.fi/kuuntele-ensin