

# Kuuntele ensin: Kärsivällisyyden tiede

Kärsivällisyyden osoittaminen saa lapsen tuntemaan, että hänestä huolehditaan ja häntä rakastetaan. Se on hyvän kommunikaation ja merkityksellisten ihmissuhteiden perusta.

Tiede osoittaa, että mitä vähemmän vanhempi kasvattaa rankaisemalla, sitä parempi lapselle.

Kärsivällisyys, itsehillintä ja tunneäly auttavat lapsen aivoja kypsyään.

Neurotieteestä tiedämme, että lasten aivot eivät ole tarpeeksi kypsyneet käsitelläkseen turhautumisen tunteita rauhallisesti. Vanhempien tehtävänä on osoittaa malttia ja rauhoittaa lasta.

Kun vanhemmat menettävät kärsivällisyytensä, he siirtävät lapsen huomion pois käsillä olevasta opittavasta asiasta ja herättävät stressiä ja turhautumista lapsessa.

Lapset, joiden vanhemmat ilmaisevat paljon vihaa ovat useammin aggressiivisiä ja masentuneita kuin lapset, jotka kasvavat rauhallisemmissa perheissä – tämä näkyy myös koulumenestyksessä.

Lapset, joiden vanhemmat tekevät yhteistyötä rankaisemisen sijaan ovat empaattisempia ja yhteistyöhaluisempia suhteessaan vanhempiinsa.

Tutkimusten mukaan kärsivällisyyttä ja malttia oppineet lapset pärjäävät elämässään paremmin kuin muut.

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