

Kuuntele ensin: Kehun ja kannustamisen tiede

Yksi tehokkaimmista tavoista vaikuttaa lapsen käytökseen on lämmin ja oikea-aikainen kehu ja onnistumisten huomioiminen. Pelkkä hymy, peukutus tai rohkaiseva sana riittää usein.

Hyvän käytöksen huomioiminen saa lapsen tuntemaan olonsa turvalliseksi.

Positiivinen huomioiminen voi parantaa itsetuntoa, lisätä motivaatiota ja rohkaista.

Lapsen oikea-aikainen kehuminen aina, kun siihen on aihetta, vaikuttaa käyttäytymiseen myönteisesti ja voi vähentää yliaktiivisuutta ja tarkkaamattomuutta.

Neurokuvantatutkimukset osoittavat, että aktiivinen ja positiivinen vanhemmuus, johon kuuluu lapsen onnistumisten myönteinen huomioiminen, parantaa lapsen psyykkistä ja kognitiivista kehitystä.

Tutkimukset osoittavat lapsen itsetunnon vahvistuvan vanhempien osoittaessa huomiotaan lämpimästi. Liioiteltu kehuminen sen sijaan alentaa itsetuntoa.

Tehokkainta on suoraviivainen, täsmällinen ja yrittämiseen ei pystyvyyteen tai ulkonäköön keskittyvä kehuminen.

”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